

LINDA McCARTNEY
MIT PAUL, MARY & STELLA McCARTNEY

**LINDA
McCARTNEY'S
FAMILIEN
KOCHBUCH**



LINDA McCARTNEY
MIT PAUL, MARY & STELLA McCARTNEY

**LINDA
McCARTNEY'S
FAMILIEN
KOCHBUCH**

ÜBER 90 VEGETARISCHE REZEPTE, UM DEN PLANETEN
ZU RETTEN UND DIE SEELE ZU NÄHREN

südwest

*Dieses Buch ist all den wunderbaren
Tieren gewidmet, mit denen wir uns
diese Erde teilen.*



INHALT

9	Vorwort
15	Pflanzlich essen
24	Frühstück und Brunch
50	Suppen und Salate
82	Für unterwegs
102	Schnell und einfach





- 140 Feines fürs Wochenende
- 170 Beilagen und Snacks
- 200 Gebäck
- 228 Desserts und Süßes
- 250 Register
- 255 Nützliche Informationen



VORWORT

von Paul McCartney

Vegetarische Ernährung war – und ist – mir und meiner Familie ein besonderes Anliegen. Es ist nahezu unglaublich, wie viel sich getan hat, seitdem wir uns damals dafür entschieden hatten. Vegetarier galten früher als Sonderlinge, und das Angebot an vegetarischen Lebensmitteln war fade und langweilig. Heute ist pflanzliche Ernährung in aller Munde und immer mehr Menschen essen nicht nur vegetarisch, sondern auch vegan. Ich bin sicher: Wenn Linda jetzt bei uns wäre, hätte sie an dieser Entwicklung große Freude. Darum haben wir uns entschieden, ihr Vermächtnis – genauer gesagt ihre Rezepte – in diesem Buch zu präsentieren.

Warum beschlossen wir damals, vegetarisch zu essen? In Lindas Familie wurde immer Fleisch gegessen, und auch ich bin mit der traditionellen britischen Küche aufgewachsen. In meiner Kindheit war Fleisch – vielleicht ein Kotelett oder Würstchen – der Mittelpunkt jeder Mahlzeit. Dazu gab es ein paar Kartoffeln und ein wenig Gemüse als Beilage. Auch als Erwachsener aß ich weiterhin Fleisch. Aber eines Tages saßen Linda und ich beim Sonntagsessen mit der Familie auf unserem Bauernhof in Schottland und schauten aus dem Fenster auf die neu geborenen Lämmer auf der Wiese. Wir fanden sie goldig, einfach bezaubernd. Und dann schauten wir auf unsere Teller: Da lag eins der Tiere, wie sie draußen fröhlich herumliefen. Damit fing alles an. Linda ging es dabei um Güte und Mitgefühl für die Tiere. Sie liebte einfach jedes Tier, auch wenn es ein glitschiger Frosch war. Und eine große Liebe zur Natur war eins der Dinge, die wir immer gemeinsam hatten.

Unsere Kinder waren damals noch recht klein, trotzdem haben wir uns mit ihnen zusammengesetzt und darüber gesprochen. Unsere Tochter Mary erinnert sich, dass Linda und ich ihr erklärten, warum wir kein Fleisch mehr aßen: Wir wollten nicht, dass ein Wesen leiden musste, damit wir es verzehren konnten. Wir haben den Kindern nicht verboten, Fleisch zu essen, aber erklärt, dass wir zu Hause kein Fleisch mehr zubereiten würden. Das haben sie akzeptiert. Eine Weile später gab es im Urlaub in der Karibik ein kleines Ereignis, als wir zu einem Barbecue gingen. Die Kinder sagten: »Daddy, es gibt Hühnchen. Können wir Hühnchen haben?« Und wir antworteten: »Ja, probiert es. Aber denkt daran, dass es solche Hühner sind, wie wir zu Hause im Garten haben.« Sie aßen etwas Huhn und mochten es nicht. Das war ein Segen. Bis heute sind alle Kinder – und deren Kinder – Vegetarier.

Am Anfang beschäftigten wir uns damit, das »Loch auf dem Teller« zu füllen, also den Platz, den früher das Fleisch eingenommen hatte. Es machte uns großen Spaß, uns neue Gerichte auszudenken. Dann kam Weihnachten. Natürlich wollten wir keinen Truthahn schlachten, aber Linda hatte eine großartige Idee: Makkaroni-Truthahn! Wir kochten einen großen Berg Makkaroni mit Käse, ließen ihn abkühlen und schnitten ihn dann in Scheiben, sodass er den Platz des Truthahns auf dem Teller einnahm. Dazu gab es alle traditionellen Beilagen – Röstkartoffeln, Preiselbeeren und so weiter. Linda hatte sich enorm ins Zeug gelegt, und ich durfte die traditionelle Männerrolle einnehmen und den »Braten« tranchieren. Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich war nicht sexistisch. Mir gefiel einfach die Tradition, und so tranchierte ich Makkaroni und Käse statt des Truthahns.

Ohnehin war alles, was Linda kochte, sehr lecker. Ihr ging es in erster Linie darum, dass das Essen gut schmeckt. Das war wichtig, denn wenn Veggie-Gerichte nicht gut schmecken, kann man leicht das ganze Ernährungskonzept infrage stellen. Dieses Problem hatten wir nie.

Auf die Idee, ein Lebensmittelunternehmen zu gründen, kamen wir erst später. Wenn wir auf dem Rückweg von Schottland nach London oder auf anderen langen Fahrten Hunger bekamen, hielten wir an einer Raststätte an, wo man aber nicht auf Vegetarier eingestellt war. Selbst in London gab es damals nur ein einziges vegetarisches Restaurant – Cranks (deutsch »Sonderlinge«). Allein der Name verrät, was die meisten Leute damals von vegetarischer Küche hielten! Also beschloss Linda, etwas dagegen zu unternehmen.

Sie sagte: »Mitgefühl bedeutet, Tiere zu schonen. Für Gemüseburger muss keine Kuh sterben.« Die Firma hatte großen Erfolg, doch Linda ging es nicht ums Geld. Sie wollte etwas Gutes tun und einen Weg zu genussvoller vegetarischer Ernährung aufzeigen. Eltern schrieben ihr, dass ihre Kinder sich vegetarisch ernähren wollten und sie nicht wüssten, was sie ihnen zu essen geben sollten. Lindas Burger und Würstchen halfen ihnen, die Lücke zu füllen, die das Fleisch hinterlassen hatte.

Nachdem Linda in die Lebensmittelbranche eingestiegen war, lag es nahe, ein Kochbuch zu schreiben. Ihr erstes Buch, »Home Cooking«, erarbeitete sie zusammen mit dem Autor Peter Cox. Es machte Spaß, aber wenn Peter Linda beim Kochen zuschaute, musste er sie immer wieder unterbrechen, um nach genauen Mengen und Gewichten zu fragen. Linda kochte sehr intuitiv. Sie hatte das Kochen in ihrer Kindheit quasi nebenbei gelernt, einfach indem sie Zeit in der Küche verbrachte und bei der Zubereitung der Mahlzeiten zuschaute. Sie kochte, was sie gerne aß, und sie hatte keine Angst, zu experimentieren und neue Dinge auszuprobieren. Dinge abmessen oder wiegen zu müssen, fand sie mühselig, aber sie tat es trotzdem, um möglichst viele Menschen zu erreichen.

Linda konnte sehr überzeugend über vegetarische Ernährung sprechen. Wenn wir eingeladen waren und jemand Fleisch aß, sprach sie ihn gelegentlich darauf an, aber auf eine charmante Art. Dieses Geschick hatte ich nicht. Linda war geradeheraus und hatte dennoch die Gabe, Menschen auf feinfühlig, sanfte Weise Denkanstöße zu geben. Nie hat sie jemanden belehrt. Eine missionierende Haltung lag uns fern, denn darunter hätten Freundschaften leiden können. Linda war eine Vorreiterin des Vegetarismus und die heutige Bewegung hat ihr viel zu verdanken.

Im Jahr 2006, acht Jahre nach Lindas Tod, las ich einen Bericht der Vereinten Nationen. Er heißt »Livestock's Long Shadow« (Der lange Schatten der Viehwirtschaft) und enthüllt unter anderem, dass die Massentierhaltung mehr Treibhausgase freisetzt als das Transportwesen. Bis dahin hatte ich immer gedacht, das Transportwesen sei das größte Problem, aber selbstverständlich geht auch die Viehwirtschaft mit Transporten einher. Für mich war das ein weiteres Argument für vegetarische Ernährung: Es geht nicht nur um Mitgefühl für die Tiere, sondern auch um die Zukunft der Umwelt, also um unsere Zukunft und die unserer Kinder und Kindeskinde.

Bis dahin hatte für mich das Tierwohl im Mittelpunkt gestanden, aber durch diesen Bericht wurde mir klar, dass mehr dahintersteckt. Eine Veränderung der Ernährungsweise bringt einen enormen







ökologischen Nutzen, und den brauchen wir. Das letzte Kapitel unserer Geschichte war der »fleischfreie Montag«. Mit dieser Kampagne wollten wir das Bewusstsein für die katastrophalen Auswirkungen der Tierhaltung auf die Umwelt schärfen. Ich hatte von der Idee gehört, die es in den USA bereits gab, und dachte: Wow, das sollten wir machen. Mary, Stella und ich taten uns mit weiteren Menschen zusammen und starteten die Kampagne, die auf enormes Interesse stieß. Viele Menschen können sich nicht zu einer ausschließlich vegetarischen Ernährung durchringen, aber ein Tag pro Woche scheint ihnen durchaus machbar. Das war unser Ziel. Wir wollten ohne jede Militanz vermitteln, dass es einfach ist, auf Fleisch zu verzichten. Das hat sich herumgesprochen und Kreise gezogen.

Ich beobachte mit großer Freude, dass die vegetarische und vegane Bewegung inzwischen eine Eigendynamik entwickelt hat. Bei meiner letzten Reise nach New York ging ich mit meiner Frau Nancy und ihrem Sohn – der kein Vegetarier ist – in ein Restaurant von Jean-Georges Vongerichten. Der berühmte Koch führt das renommierte Restaurant ABC Kitchen, und jetzt hat er gleich nebenan ein hervorragendes vegetarisches/veganes Lokal eröffnet, das ABCV heißt. Es war großartig. Das Publikum dort war sehr cool – viele junge Menschen, und man hatte das Gefühl, unter Freunden zu sein. Die Kellner waren superfreundlich und hilfsbereit, und das Essen war fantastisch. Ich sagte zu Nancy und Arlen, dass sie sich wahrscheinlich nicht vorstellen könnten, wie unglaublich sich diese Entwicklung für mich anfühlte. Der Chef sagte mir in einem Gespräch, dass seiner Überzeugung nach die Zukunft der Ernährung pflanzlich sein wird. Ich war sehr froh, das zu hören.

Alle Forschungen besagen, dass man die 20fache Anzahl an Menschen ernähren kann, wenn man pflanzliche Lebensmittel isst, statt sie an Schlachttiere zu verfüttern. Das ist eine beeindruckende Zahl. Linda würde es gefallen, dass man heute fast überall vegetarische und vegane Gerichte bekommt, selbst in Fast-Food-Ketten. Ich habe irgendwo gelesen, dass Burger King einen »Beyond Meat Burger« anbietet, der sich besser verkauft als normale Burger. Das gefällt mir, denn auch Geschäftssinn kann dazu beitragen, die Bewegung voranzutreiben. Elitär ist sie keineswegs.

Es ist uns eine Freude, an Lindas Arbeit zu erinnern und sie zu fördern. Wir zeigen Fotos dieser engagierten Frau und präsentieren eine Auswahl von Rezepten aus ihrem kulinarischen Vermächtnis. Als Familie stehen wir nach wie vor hinter ihrem Lebensmittelunternehmen, das inzwischen stolze 30 Jahre alt ist.

Linda war immer offen für neue Impulse. Sie wäre absolut begeistert von all den großartigen Zutaten wie etwa Quinoa und Tofu, die man heute in jedem Supermarkt kaufen kann. Sie wäre hingerissen von pflanzlichen Produkten wie Haferdrink und -joghurt, von milchfreier Butter und milchfreiem Käse, von Eiscreme auf Pflanzenbasis. Das Kochen hat sich grundlegend verändert, vegetarische und vegane Ernährung sind heute ganz einfach. Das ist eine Entwicklung, an der Linda maßgeblichen Anteil hat. Ich bin sehr stolz auf sie und alles, was sie getan hat. Wie Chefkoch Jean-Georges sagte: Die Zukunft des Essens ist pflanzlich. Für mich ist das ein Grund zum Feiern.

Paul





PFLANZLICH ESSEN



DIE BESTE ART ZU ESSEN

Vor einigen Jahren gab der amerikanische Food-Autor Michael Pollan den besten Ratschlag aller Zeiten zum Thema Essen: Esst Lebens-Mittel, nicht zu viel und hauptsächlich pflanzlich. Und er hat so recht. Pflanzen liefern uns hochwertige, natürliche Nahrung, ohne die Umwelt zu schädigen oder Tiere zu töten beziehungsweise auszubeuten. Ernährungswissenschaftler auf der ganzen Welt sind sich einig, dass dies der richtige Weg für die Zukunft unserer Gesundheit und unseres Planeten ist. Und vor allem schmeckt pflanzliche Ernährung köstlich.

Der Schritt zur pflanzlichen Ernährung hat mit Mitgefühl zu tun. Er trägt dazu bei, Grausamkeit und Leiden zu verhindern. Milliarden von Tieren werden jedes Jahr geschlachtet. Viele werden in Massentierhaltungsbetrieben auf engstem Raum und unter überfüllten Bedingungen ohne Zugang zu Tageslicht oder Frischluft aufgezogen. Verstümmelungen wie das Stutzen der Schnäbel, das Ziehen der Zähne und das Kupieren der Schwänze sind üblich, um sie davon abzuhalten, sich aus Langeweile und Frustration gegenseitig zu verletzen.

Darüber hinaus schätzt die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen, dass die Nutztierhaltung für satte 14,5 Prozent der weltweiten Treibhausgasemissionen verantwortlich ist. Einige Studien deuten darauf hin, dass die Viehwirtschaft die Umwelt ebenso schädigt wie das Verkehrs- und Transportwesen.

Eine Studie der Oxford University aus dem Jahr 2020 ergab, dass es selbst bei einem sofortigen Stopp der schädlichen Treibhausgasemissionen durch fossile Brennstoffe unmöglich wäre, die globale Erwärmung ohne eine Umstellung auf eine mehr pflanzlich orientierte Ernährung auf einem annehmbaren Mindestniveau zu halten.

Für alle, denen die Umwelt, das Wohlergehen der Tiere und ihre Gesundheit am Herzen liegen, ist eine pflanzliche Ernährungsweise absolut sinnvoll. Sie trägt dazu bei, den Klimawandel zu verlangsamen und die Umwelt zu schützen, und sie verhilft zu einem gesünderen und glücklicheren Leben.

Eine pflanzliche Ernährung enthält weniger gesättigte Fette und mehr Ballaststoffe, Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Viele Studien belegen, dass sie das Risiko von Herzerkrankungen, Schlaganfällen, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, bestimmten Krebsarten und vielen anderen chronischen Krankheiten reduziert, die in der westlichen Welt weit verbreitet sind.



WAS KOMMT AUF DEN TELLER?

Linda war eine Pionierin der vegetarischen Ernährung. Als sie ihre ersten Kochbücher schrieb, war diese Lebensweise noch viel schwieriger. Heute sind alle Zutaten, die Sie für leckere, gesunde, pflanzliche Mahlzeiten benötigen, selbst in kleinsten Supermärkten erhältlich. Wochenmärkte und Hofläden machen es leicht, sich lokal und saisonal zu ernähren, und da immer mehr Menschen auf Fleisch verzichten, wächst das Angebot an pflanzlichen und veganen Alternativen schnell.

Dabei muss niemand auf Liebgewonnenes verzichten. Genießen Sie Ihre Tasse Kaffee oder Tee mit pflanzlicher Milch, essen Sie ein köstliches Tofu-Rührei zum Frühstück, und bereiten Sie einen Shepherd's Pie mit veganem Hackfleisch oder Linsen zu. Fantastische Burger können mit Jackfruit und herrliche Kuchen mit Leinsamen anstelle von Eiern zubereitet werden.

Für Eilige gibt es viele gesunde Fertiggerichte wie Bohnen in Dosen, Saucen, marinierten Tofu, gekeimte Samen und sogar pflanzliche Fertiggerichte und Snacks, mit denen Sie in wenigen Minuten eine Mahlzeit zusammenstellen können. Wer dieses Buch in der Hand hält, ist wahrscheinlich an gesundem und gutem Essen interessiert. Wer selbst kocht, weiß genau, was in den Topf kommt, und hat stets die Kontrolle über seine Ernährung. Und da pflanzliche Lebensmittel meist weniger kosten als tierische Proteine, sparen Sie auch noch dabei.

Eine gesunde pflanzliche Mahlzeit sollte Lebensmittel aus diesen drei Gruppen enthalten:

1. Gemüse und Obst

Acht bis zehn Portionen pro Tag dürfen es gern sein. Frisch, gefroren, eingemacht – alles zählt.

2. Pflanzliche Proteine

Dazu gehören Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Quinoa, Nüsse, Samen, Nussmus und Sojaprodukte wie Tofu, Sojadrink, Tempeh und Edamame.

3. Stärkehaltige Kohlenhydrate

Dazu gehören Kartoffeln, Pasta, Reis, Graupen, Nudeln, Hafer, Couscous, Bulgur, Emmer und Polenta – am besten in Vollkornqualität.

Zusätzlich gehören zur gesunden Ernährung:

- Gesunde Fette, z. B. natives Olivenöl extra, Rapsöl, Walnuss- oder Leinöl.
- Mindestens zwei Portionen kalziumreiche Lebensmittel (siehe Seite 18).



WAS BRAUCHT DER KÖRPER?

Unabhängig von Ihrem Alter oder Lebensabschnitt ist eine pflanzliche Ernährung der beste Weg, um Ihren Körper zu nähren und gesund zu erhalten. Dabei ist es wichtig, auf eine ausreichende Versorgung mit den folgenden Nährstoffen zu achten:

Kalzium

- Kalzium ist wichtig für gesunde, starke Knochen während des gesamten Lebens, aber besonders während des Knochenwachstums, also bis zum Alter von etwa 25 Jahren.
- Wählen Sie kalziumhaltigen Tofu (Kalziumsulfat in der Zutatenliste); 100 g kalziumhaltiger Tofu liefern etwa 400 mg Kalzium, was etwa der Hälfte des Tagesbedarfs entspricht.
- Um sicherzustellen, dass Sie genügend Kalzium zu sich nehmen, sollten Sie zwei Portionen kalziumreiche Lebensmittel pro Tag zu sich nehmen, beispielsweise 70 g kalziumhaltigen Tofu, 200 ml kalziumhaltigen Pflanzendrink, zwei Scheiben mit Kalzium angereichertes Soja- und Leinsamenbrot oder 200 mg kalziumhaltigen Pflanzenjoghurt.
- Andere Lebensmittel mit viel Kalzium sind Mandeln, Sesam, Chiasamen, Feigen, Erbsen, Okraschoten, Kidneybohnen, Kichererbsen, Grünkohl, Brokkoli, Brunnenkresse, Frühlingsgemüse und Tahini.

Omega-3-Fettsäuren

- Omega-3-Fettsäuren helfen, Herz und Gehirn gesund zu halten. Sie sind beispielsweise in Walnüssen, Leinsamen, Hanfsamen, Chiasamen, Raps-, Algen- und Sojabohnenöl enthalten.
- Omega-6-Fettsäuren, die in verarbeiteten Lebensmitteln und Pflanzenölen wie Sonnenblumen-, Distel- und Maisöl enthalten sind, können die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren durch den Körper verhindern. Ersetzen Sie diese Öle daher durch gesündere Öle wie natives Olivenöl extra, Raps-, Lein-, Walnuss- oder Sojaöl.

Vitamin D

- Vitamin D wird benötigt, um Knochen, Zähne und Muskeln gesund zu halten. Neuere Forschungen legen nahe, dass es auch für ein gesundes Immunsystem wichtig ist.
- Weitere Quellen sind Pilze und angereicherte Lebensmittel wie Pflanzendrinks und Brotaufstriche. Es kann schwierig sein, genug Vitamin D über die Nahrung aufzunehmen. Durch Sonneneinstrahlung auf die Haut stellt der Körper selbst Vitamin D her, allerdings kann es in den Wintermonaten zu Defiziten kommen. Gesundheitsexperten empfehlen daher, von Oktober bis Ende März ein Ergänzungspräparat (10 mg täglich) einzunehmen.
- Lesen Sie vor dem Kauf immer das Kleingedruckte auf Nahrungsergänzungsmitteln, da nicht alle für Vegetarier und Veganer geeignet sind.

Vitamin B12

- Vitamin B12 trägt zur Gesunderhaltung des Nervensystems bei und wird vom Körper zur Bildung roter Blutkörperchen benötigt.
- Viele vegane Lebensmittel, wie Hefeflocken, sind mit Vitamin B12 angereichert. Wer regelmäßig solche angereicherten Lebensmittel zu sich nimmt, muss normalerweise keinen Vitamin-B12-Mangel befürchten.
- Die Vegan Society empfiehlt, zu jeder Mahlzeit ein mit B12 angereichertes Lebensmittel zu essen oder ein Ergänzungsmittel einzunehmen, das mindestens 10 mg B12 pro Tag enthält.

Jod

- Der Körper braucht Jod für die Schilddrüsenhormone, die unter anderem die Geschwindigkeit regulieren, mit der der Körper Energie verbrennt. Jod ist auch wichtig für die Entwicklung des Gehirns eines Babys während der Schwangerschaft und im frühen Leben.
- Spitzkohl, Grünkohl, Brunnenkresse und grüne Bohnen enthalten Jod, allerdings hängt der Gehalt vom Boden ab, auf dem die Pflanzen angebaut werden. Meeress Gemüse ist eine gute Jodquelle, aber einige Arten enthalten sehr viel Jod und sollten in Maßen gegessen werden. Schwangere Frauen sollten Kelp meiden und anderes Meeress Gemüse höchstens einmal wöchentlich essen.

Zink

- Zink wird für Wachstum, Fruchtbarkeit, Wundheilung und ein gesundes Immunsystem benötigt. Zinkhaltig sind Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, Erbsen, Tempeh und Miso.
- Der Körper kann Zink aus Erbsen, Bohnen und gekeimten Samen leichter aufnehmen.

Selen

- Selen wird für ein gesundes Immunsystem benötigt. Einige Studien zeigen, dass es auch helfen kann, das Risiko für bestimmte Arten von Krebs zu reduzieren.
- Der Gehalt hängt davon ab, wie viel Selen im Pflanzboden enthalten ist.
- Zu den pflanzlichen Selenquellen gehören Körner, Nüsse und Samen. Schon mit zwei Paranüssen decken Sie Ihren Tagesbedarf.

Eisen

- Eisen ist für die Herstellung roter Blutkörperchen nötig, die den Sauerstoff durch den Körper transportieren. Darum beeinflusst Eisen das Energieniveau erheblich.
- Pflanzliche Eisenquellen sind Trockenfrüchte, Grünkohl, Kohl und Brokkoli, außerdem Nüsse, Kichererbsen, Kidneybohnen und Linsen. Einige Frühstückscerealien sind mit Eisen angereichert.
- Vitamin C fördert die Aufnahme von Eisen, essen Sie also gleichzeitig mit den eisenhaltigen Lebensmitteln viel Obst und Gemüse, das reich an Vitamin C ist.

NÜTZLICHE ZUTATEN

Kühlschrank

Pflanzliche Milchalternativen gibt es aus Hafer, Kokos, Reis, Soja und Mandeln. Der Drink sollte ungesüßt und mit Kalzium angereichert sein, ebenso wie Joghurt, Sahne und Crème fraîche auf pflanzlicher Basis. Vielleicht mögen Sie milchfreien Aufstrich und Käse. Auch Tofu und veganes Hackfleisch sind vielseitig einsetzbar.

Tiefkühler

Tiefkühlgemüse wie Erbsen, Mais und Edamame sollten Sie im Vorrat haben. Schon eine Handvoll reichert Eintöpfe oder Pfannengerichte mit Nähr- und Ballaststoffen an und sorgt für Geschmack. Gefrorene Beeren eignen sich für schnelle Desserts, mit gefrorenem Teig sparen Sie viel Zeit beim Backen.

Mehl und Backzutaten

Decken Sie sich mit Trockenhefe, Backpulver und Mehl Ihrer Wahl ein. Probieren Sie statt Weizenmehl auch einmal Dinkelmehl mit seinem nussigen Geschmack. Bei Glutenunverträglichkeit greifen Sie zu glutenfreiem Mehl oder verwenden Sie für einige Rezepte Buchweizen- oder Kichererbsenmehl.

Nüsse, Nussmus und Samen

Nüsse schmecken in Salaten und Aufläufen, aber auch einfach als nährstoffreicher Snack. Samen wie Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne und Hanfsamen bereichern Speisen mit Nährstoffen an, schmecken gut und eignen sich auch als Snack. Nussmus eignet sich gut zum Backen. Als Aufstrich auf Knäckebrot, Hafercrackern oder Apfelscheiben ist es ein schneller Energiespender.

Getreide

Wenn Sie einen Vorrat an Getreide wie Hafer, Bulgur und Quinoa sowie Braun-, Basmati-, Risotto- und Jasminreis haben, sind Sie für alle Eventualitäten gerüstet.

Pasta und Nudeln

Vollkornpasta Ihrer Wahl sowie Sobanudeln, Kritharaki oder asiatische Reisnudeln sind ebenfalls ideal für schnelle Mahlzeiten. Achten Sie auf eifreie Sorten.

Essig und Öl

Wir verwenden meist natives Olivenöl extra, geeignet ist auch anderes hochwertiges Pflanzenöl, Sesam- und Kokosnussöl. Beim Essig haben Sie die Wahl zwischen Apfelessig, Rotweinessig, Reisesig und Balsamico.

Zum Süßen

Probieren Sie statt Industriezucker Rohrohrzucker oder Kokosblütenzucker. Auch braunen Zucker und Puderzucker sollten Sie im Haus haben. Ahornsirup schmeckt auf Pfannkuchen.

Konserven und Trockenzutaten

Hülsenfrüchte in Dosen, wie weiße Bohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen und Linsen sind lange haltbar und praktisch, um schnell eine Mahlzeit zu zaubern. Legen Sie sich auch einen Vorrat getrockneter Hülsenfrüchte zu. Konserven wie Tomaten, passierte Tomaten, Gemüsemais sind immer nützlich. Trockenfrüchte wie Datteln, essfertige Aprikosen, Cranberrys, Rosinen und Sultaninen können zum Backen und für Desserts verwendet werden.

Gewürze & Co.

Sie benötigen Instantbrühe (Granulat oder Würfel), Meersalz und schwarzen Pfeffer. Für die Rezepte in diesem Buch werden außerdem Gewürze wie Zimt, geräuchertes Paprikapulver, Chiliflocken, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Piment und Safran verwendet. Nützlich sind Miso, Hefeflocken, getrocknete Kräutermischungen, Tahini, Senf, Sriracha-Sauce, Sojasauce (oder Tamari, wenn Sie glutenfrei kochen), süße Chilisauce, vegane Mayonnaise, Kapern und Cornichons.



EXTRA-TIPPS FÜR DIE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG

Experimentieren

Je abwechslungsreicher Ihre Ernährung ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie ausgewogen und gesund ist. Probieren Sie immer wieder neue Zutaten und Rezepte aus – es macht Spaß!

Nahrungsmittel enthalten unterschiedliche Nährstoffe und gesundheitsfördernde Verbindungen wie sekundäre Pflanzenstoffe, aber kein einzelnes Lebensmittel und keine Lebensmittelgruppe liefert alle nötigen Nährstoffe. Vielfalt ist wichtig, um den Körper mit allem Notwendigen zu versorgen. Nehmen Sie Obst und Gemüse in möglichst vielen verschiedenen Farben zu sich: orangefarbene Karotten, rote Bete, gelbe Paprikaschoten, rote Tomaten sowie grünes Blattgemüse. Ernährungswissenschaftler empfehlen, jede Woche etwa 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel zu essen, um eine gute Bandbreite an Nährstoffen zu sich zu nehmen und die Darmflora gesund zu erhalten.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unerlässlich für die Gesundheit. Empfohlen wird eine Aufnahme von 30 g Ballaststoffen pro Tag, aber die meisten Menschen bringen es nur auf gerade einmal 18 g. Ballaststoffe halten die Verdauungsorgane gesund und reduzieren das Risiko von Herzerkrankungen, Typ-2-Diabetes und Darmkrebs. Zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln gehören Vollkorngetreide, Hafer, Vollkornbrot und -nudeln, Hülsenfrüchte, Kartoffeln mit Schale, Nüsse, Samen, Obst wie Beeren, Birnen, Melonen und Orangen sowie Gemüse wie Brokkoli, Karotten und Mais.

Planen und clever einkaufen

Nehmen Sie sich am Wochenende ein wenig Zeit, um Ihr Essen für die kommende Woche zu planen. So können Sie sicherstellen, dass Ihre Ernährung ausgewogen ist und alle Nährstoffe enthält, die Ihr Körper braucht. Versuchen Sie, regionale und saisonale Zutaten zu kaufen, um unnötige Transportwege zu reduzieren.

Überprüfen Sie die Nährstoffangaben auf verpackten und zubereiteten Lebensmitteln. Vergleichen Sie verschiedene Marken in Bezug auf den Gehalt an Salz, Fett, Zucker und Ballaststoffen. Einige verarbeitete pflanzliche Lebensmittel enthalten viele Zusatzstoffe, daher sollten Sie sowohl die Zutaten als auch die Nährwerte überprüfen.

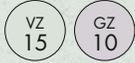
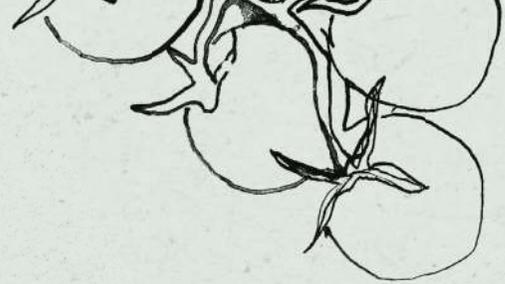
Füllen Sie Vorratsschrank, Kühlschrank und Gefrierschrank mit gesunden Zutaten. Wer immer eine gute Auswahl an gesunden Vorräten im Haus hat, kann problemlos auch spontan köstliche und gesunde Mahlzeiten zubereiten. Auf Seite 20 finden Sie eine Liste der Zutaten, die Sie für die Rezepte in diesem Buch benötigen.

Gesunde Ernährungsgrundregeln

Meiden Sie Salz und Industriezucker. Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Vollkornprodukte. Auch natürliche Süßungsmittel wie Agavendicksaft, Ahornsirup, Honig und Kokosblütenzucker enthalten viel Zucker und sollten in Maßen genossen werden.



KÜCHENTIPPS



Vorbereitungs- und Garzeit

Kleine Symbole geben bei jedem Rezept an, wie viel Zeit für Vorbereitung und Garen eingeplant werden muss. Es handelt sich um ungefähre Werte, die vom Herd oder Ofen abhängen.

Zutatenlisten lesen

Wer sich vegan ernährt, sollte auch auf veganen Wein achten. Lesen Sie die Zutatenlisten von Saucen, Cornichons und anderen Produkten genau. Messen oder wiegen Sie die Hauptzutaten sorgfältig ab. Bei Gewürzen können Sie die Mengen nach eigenem Geschmack variieren.

Tomaten häuten

Die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einschneiden, in eine hitzebeständige Schüssel legen und mit kochendem Wasser übergießen. Einige Minuten stehen lassen, dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Danach lässt sich die Haut leicht abziehen.

Paprika häuten

Die Paprika auf ein Backblech legen und bei 220 °C 20–30 Minuten backen. Zwischendurch wenden. Wenn sie rundherum schwarz sind, in eine Papiertüte stecken und 10 Minuten zur Seite legen. Danach lässt sich die Haut leicht abziehen.

Avocados vorbereiten

Avocados am besten kurz vor dem Servieren vorbereiten, weil sich das Fruchtfleisch schnell dunkel verfärbt.

1. Die Avocado mit einem spitzen Messer längs halbieren, dabei um den großen Kern schneiden.
2. Die Hälften in entgegengesetzte Richtungen drehen, um sie zu trennen. Den Kern mit einem Teelöffel herausheben.
3. Schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Oder das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit Zitronensaft, Limettensaft oder Essig beträufeln, damit es sich nicht verfärbt. Wenn es zerdrückt wird, den Kern in die Mitte des Pürees setzen und vor dem Servieren herausnehmen. Wird nur eine Hälfte verwendet, den Kern in der anderen Hälfte lassen. Abgedeckt kann die Hälfte mit Kern einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Frische Kräuter

Frische Kräuter sollten Sie immer zur Hand haben. Viele kann man leicht in Töpfen auf der Küchenfensterbank aus Samen heranziehen. Ersatzweise können gefrorene Kräuter verwendet werden.





"I HAVE A
PASSION
FOR PEACE
AND I BELIEVE
IT STARTS WITH
COMPASSION TO
ANIMALS"



FRÜHSTÜCK
UND
BRUNCH