

100 vegane Gerichte

Cover: Melonensalat auf Blattspinat mit Zwiebelcrispies
(Rezept -> S. 46)

Die Autorinnen



Rosa Aspalter ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Ernährungsmedizin in Wien und hat sich aus gesundheitlichen Gründen von einer echten Fleischliebhaberin zur Veganerin entwickelt. Das Interesse an einer bunten internationalen Küche ist dabei genauso spürbar wie das Interesse an vertraut schmeckenden traditionellen Rezepten. Die Freude an neuen Kreationen trifft hier auf ein reiches Wissen über Wirkstoffe und deren Effekte in unserem Körper.



Anna Catany Ritter stammt aus einer multikulturellen Familie mit österreichischen, spanischen und rumänischen Wurzeln. Als angehende Ärztin interessierte sie bereits früh die Möglichkeiten, ihre eigene Gesundheit und die ihrer Familie und Patienten mit Ernährung verbessern zu können und kam so zur pflanzenbasierten Ernährung. Sie ist begeistert von dem Zugewinn an Energie und Freude durch ihre Ernährungsumstellung.

Hayit Köstlichkeiten

Dr. Rosa Aspalter
Anna Catany Ritter

100 vegane Gerichte

Herausgegeben von Ertay Hayit

Hayit, Köln

Gendergerechte Formulierung Aus Gründen einer einfacheren Sprache und einer besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch auf die Nennung verschiedener Geschlechter verzichtet. Wir distanzieren uns aber ausdrücklich von geschlechtsspezifischen Diskriminierungen, auch im sprachlichen Umgang, und möchten deshalb darauf hinweisen, dass die überwiegende Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Hinweis Die bei einigen Rezeptangaben in Klammern gesetzten Bezeichnungen geben den jeweiligen österreichischen Begriff (des Gerichts oder der Zutat) wieder.

Impressum:

Herausgeber: Ertay Hayit, M.A.

Autorinnen: Dr. Rosa Aspalter, Anna Catany Ritter

Lektorat: Ute Hayit

Fotos: Dr. Rosa Aspalter, Agnes Stadlmann (Portrait R. Aspalter), Syda Productions/Fotolia (Müsli S. 25)

Produktion: Mundo Marketing GmbH, Köln

1. Auflage, Köln 2017

ISBN Print: 978-3-87322-268-7

ISBN PDF: 978-3-87322-269-4

ISBN ePub: 978-3-87322-270-0

ISBN mobi: 978-3-87322-271-7

© copyright 2017, Mundo Marketing GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

All rights reserved

www.hayit.de

Hayit Medien, eine Unit der Mundo Marketing GmbH

Tel.: 02 21 / 92 16 35 - 0, Fax 02 21 / 92 16 35 - 24

kontakt@hayit.de, www.hayit.de



Inhalt

Vegane Ernährung	10
Vegan kochen - wie geht das?	15
REZEPTE	
Veganes Frühstück	20
Müsli-Grundmischung	20
Beerenmüsli	21
Tomaten-Pilz-Frühstück	22
Vegane Eierspeise	23
Veganer Porridge	24
Vorspeisen	26
Karotten- und Spargeltäschchen	26
Kicher-Burger	28
Aufstriche (sauer und süß)	30
Karottenaufstrich	30
Hummus selbst gemacht	31
Linsen-Sesamaufstrich	32
Sesamstreich	33
Apfel-Meerrettich (Kren)	34
Schoko-Nussaufstrich	35
Salate	36
Maissalat	36
Krautsalat	37
Sauerkrautsalat	38
Apfel-Kürbissalat	39
Couscous-Salat mit würzigen Kichererbsen und Granatapfel	40
Fenchelsalat mit Ingwer-Aprikosen (-Marillen)	41
Pfifferlingsalat (Eierschwammerlsalat) mit Avocado	42
Kartoffelsalat mit Portulak	43
Paprikasalat mit Ananasphysalis	44
Vier-Jahreszeiten-Salat	45
Melonensalat auf Blattspinat mit Zwiebelcrispies	46
Suppen und Eintöpfe	47
Rote Linsensuppe	47
Zucchini-Fenchelcremesuppe	48
Kartoffel-Kürbissuppe	49
Tomatensuppe	50
Pikante Karottensuppe	51
Brokkolicremesuppe	52
Rote-Rüben-Suppe	53

Kartoffelsuppe	54
Gemüsesuppe	55
Zwiebelsuppe	56
Beilagen	57
„Zwiebertoff“	57
Süßkartoffel-Chips	58
Kartoffel-Maroni-Püree	59
Rotkohl mit Äpfeln und / oder Maroni	60
Chicoreeschiffchen mit Karottenlametta	63
Sprossen, selbst gezüchtet	64
Quiches	65
Lauchquiche	65
Tomatenquiche	66
Hauptgerichte	67
Kürbisgulasch	67
Spargel mit Soße und Kartoffeln	68
Kartoffeln mit Kidneybohnen	69
Kartoffel-Rüben mit Dijonsenf	70
Linsen mit Ananas und Basmatireis	71
Quinoaalaibchen mit Karotten, Brokkoli und Bataviasalat	72
Wurzellaibchen	75
Kartoffellaibchen	76
Sojalaibchen	77
Zwiebelkürbis mit Linsen-Senfsoße, Birnen mit Granatapfelsoße	78
Fenchel mit Paprikagemüse und Buchweizenkeimlingen	80
Karotten-Tomatengemüse mit Zwiebelcrisps	81
Vollkornnudeln mit Brokkoli	82
Süßkartoffelpommes mit marinierten Cherrytomaten und Reis	83
Junges Kohlrabi-Kartoffelgemüse mit Kräutersoße	84
Rote-Rüben-Knödel mit Kräutersoße	85
Veganes Szegediner Gulasch	86
Cremespinat mit Seidentofu und Röstkartoffeln	87
Geschmorte Pilze mit Kräutercreme und böhmischen Knödeln	88
Cherryfleckerl mit Erbsenpüree	90
Zucchini-Nudeln	93
Auberginen (Melanzani) Yin Yang	94
Kohlsprossen, geschmort	96
Sellerieschnitzel	97
Wurzelwerk im Römertopf	98
Pilz-Tomatensugo auf Couscous	99
Zucchini-Tomaten aus dem Ofen	100

Krautstrudel zu Schwenkkartoffeln	101
Spinat mit Kartoffeln und Pinienkernen	102
Pilzgulasch	103
Fenchel-Kartoffel-Gemüse	104
Kartoffelgulasch	105
Blumenkohl-Grüne-Bohnen-Eintopf (Karfiol-Fisolen-Eintopf)	105
Dampfgegarte Kartoffeln, Karotten, Blumenkohl und Brokkoli	107
Linseneintopf mit Spinat und Sprossen	108
Gemüsepfanne	109
Desserts	110
Rote Grütze	110
Soja-Vanillesoße	111
Aprikosenmus (Marillenmus)	112
Chia-Pudding mit Beeren	113
Blaubeer-Shake.....	114
Karamellisiertes Apfelkompott mit Minze	115
Marinierte Erdbeeren	116
Beeren-Amaranth-Becher	117
Veganes Fruchteis	118
Kuchen und Mehlspeisen	119
Gebackene Holunderblüten	119
Mandel-Karotten-Kuchen	120
Palatschinken (Pfannkuchen)	121
Zwetschgenknödel	122
Flaumknödel	123
Kekse, Plätzchen und Konfekt	124
Haferflockenmakronen (Haferflockenbusserl)	124
Trüffel dreierlei	125
Rumkugeln	126
Smoothies	127
Karotten-Apfel-Ingwer-Smoothie	127
Pomelo-Bananen-Smoothie	128
Grüner Smoothie	129
Orangen-Birnen-Smoothie	130
Apfel-Birnen-Smoothie	132
Apfel-Rote-Rüben-Smoothie	133
Getränke	134
Mandelmilch	134
Melonenbowle	135
Holunderblüten-Limettensprudel	136
Schnelle Rezepte und vegane Menüzusammenstellungen	137

Vorwort des Herausgebers

Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, weniger Fleisch oder überhaupt keine tierischen Produkte zu essen, sich gar vegan zu ernähren. Das geschieht manchmal aus gesundheitlichen Gründen, aber oft auch schlicht der Umwelt zuliebe und um Tiere zu schonen. Die Lebensmittel- und Gastrobranche hat bereits reagiert: Vegane Lebensmittel gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt. Gaststätten bieten neben den obligatorischen vegetarischen Gerichten mittlerweile auch zunehmend vegane Varianten an und auch rein vegane Restaurants werden immer beliebter.



Doch lassen sich aus rein pflanzlichen Zutaten – also ohne Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Honig usw. – auch wohlschmeckende Mahlzeiten zubereiten? Wer die folgenden Rezepte ausprobiert, wird feststellen: Ja, es ist möglich. Und es geht oft ganz einfach.

In diesem Buch stellen wir Ihnen 100 vegane Gerichte vor, die sich – bis auf wenige Ausnahmen – einfach und schnell zubereiten lassen. Dabei haben die beiden Autorinnen nicht einfach nur tierische Zutaten durch pflanzliche ersetzt, sondern mit viel Liebe zum Detail ihre eigenen Rezeptkreationen entwickelt. Oft verblüffend einfach in der Zubereitung, aber immer mit einem köstlichen Ergebnis.

Dieses Kochbuch ist ideal für Veganerinnen und Veganer, die gerne einfach und unkompliziert kochen und backen, sich aber dennoch variantenreich ernähren möchten. Aber auch für diejenigen, die einmal vegane Gerichte ausprobieren möchten, ist dieses Kochbuch ein hilfreicher Ratgeber. Mit Rezepten fürs Frühstück genauso wie für Hauptgerichte, für Salate und Suppen wie auch für Desserts und Getränke. Wissenswertes über typische Gewürze und besondere Zutaten sowie viele Tipps und Informationen auch zu Nährstoffen runden die Rezeptsammlung ab.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren und sage: Guten Appetit!

Ertay Hayit

Herausgeber (kontakt@hayit.de)

Vorwort der Autorin

„Kein Fleisch? Kein Schinken? Keine Milch und Milchprodukte? Keine Eier mehr? Nicht einmal mehr Huhn oder Fisch? Was bleibt mir denn da noch übrig?“ So fragte ich mich, als ich im Jahr 2014 meine Ernährung aus gesundheitlichen Gründen umstellen musste. Heute kann ich darüber nur schmunzeln und ich esse besser und abwechslungsreicher denn je zuvor.

Da ich diese Umstellung eher gezwungenermaßen vornahm, war mir wichtig, dass der Geschmack nicht zu weit entfernt von meiner bisherigen Ernährung war – und die hatte, nun ja, sagen wir, schon eine starke Schlagseite hin zu deftigen, gebratenen Speisen. Also: Es musste schmecken. So machte ich mich auf die Suche und probierte vieles aus.

Da ich mich aber für den vermeintlichen Verzicht auch belohnen wollte, mochte ich nicht einfach nur den Geschmack von Fleischspeisen imitieren. Wenn schon, dann wollte ich jetzt die Pflanzenwelt, viel Neues kennen lernen. Das waren meine zwei Prämissen.

Das Ergebnis war wohl etwas, das man so leicht nicht in veganen Kochbüchern finden wird. Diese waren mir zu fremd im Geschmack und zu artifiziell. Ich entwickelte etwas, das man eine „vegane Hausmannskost“ nennen könnte. Einfach, vor allem auf frische, voll gereifte, regionale Produkte achtend und bestrebt, den Eigengeschmack der Lebensmittel zu nutzen oder sogar noch zu betonen. Fertigprodukte und Ersatzprodukte, welche erst wieder eine große Anzahl synthetischer Substanzen enthielten, wollte ich weitgehend meiden.

Meine Rezepte beschreibe ich nun so, dass ich einerseits herzustellen, wie sie besonders schmackhaft werden, andererseits aber, welche Variationen noch möglich sind. So hoffe ich, dass diese 100 Rezepte Ihnen Spaß machen und Sie dazu anregen, 1.000 daraus zu machen. Die Möglichkeiten zur Kombination sind jedenfalls unendlich.

Herzlichst

Ihre Rosa Aspalter

Einleitung

Vegane Ernährung

Vegane Ernährung bedeutet, ausschließlich Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs zu essen. Vegan lebende Menschen essen also weder Fleisch und Fleischprodukte, Fisch, Geflügel, Milch- und Milchprodukte noch Eier. Vegetarier essen zwar auch keine Tiere, wohl aber Produkte von Tieren wie z.B. Milch und Eier. Was aber essen nun Veganer? Sie essen sämtliche Gemüse, Kräuter, Getreide und Obstsorten.

Für die Entscheidung, vegan zu leben, gibt es sehr unterschiedliche Beweggründe. Die meisten entscheiden sich aufgrund ethischer Überlegungen für diese Lebensweise. Sie möchten Tiere nicht töten und schon gar nicht, dass diese zu tausenden und unter quälendsten Umständen schnell gemästet und dann geschlachtet werden. Dann gibt es aber eine zunehmend stärker werdende ökologische Sichtweise. Mit keiner Maßnahme könnte so viel für die Umwelt getan werden wie mit einer Ernährungsweise, die auf tierische Produkte verzichtet. Es würde Wasser und Ackerland ausreichend zur Verfügung stehen, denn für die Produktion eines Kilogramms pflanzlicher Produkte (etwa Getreide oder Gemüse) bedarf es einen Bruchteil dessen was für die Produktion eines Kilogramms Fleisch benötigt wird oder um einen Liter Milch aus einer Kuh zapfen zu können. Und der CO₂-Ausstoß ließe sich damit mehr reduzieren als mit der Einstellung des gesamten Flug-, Schiffs- und Autoverkehrs. Schließlich gibt es noch gesundheitliche Argumente. Es gibt nicht eine Ernährungsweise, die unsere Gefäße und damit Herz und Hirn schützt, und eine andere Ernährungsweise, die für Knochen und Nieren gut ist, und nochmals eine andere Ernährungsform, die uns vor Krebs schützt. Es ist die vegane Ernährung, die den gesamten Organismus bestens beliefert und vor Krankheiten schützt. Sie ist es, die von der Physiologie und den Stoffwechselprozessen her dem menschlichen Organismus am besten bekommt.

Zu jedem dieser drei Bereiche gibt es reichlich Literatur und wissenschaftliche Ergebnisse, sodass ich an dieser Stelle darauf verzichte, im Detail darauf einzugehen. Ich beschränke mich auf einige Literaturverweise am Ende dieses Buches.

Eine Stelle möchte ich Ihnen jedoch nicht vorenthalten: Ich war sehr gerührt und betroffen, als ich die sehr persönliche Stellungnahme Colin Campbells in seinem Bestseller „Die China Study“ las: „Essen ist die intimste Art und Weise, in der wir mit der (materiellen) Welt kommunizieren.“

Essen entscheidet also gleichzeitig über unser Wohl und auch das Wohl unserer Erde. Und es ist schön, dass es eine Ernährungsform gibt, die für beide gut ist.

Im Folgenden einige der Fragen und Einwände, die immer wieder zur Sprache kommen, wenn es um vegane Ernährung geht – und meine Antworten darauf:

1. Was ist mit den Nährstoffen? Riskiert man nicht eine Mangelernährung?

Gegenfrage: Woher beziehen Fleischesser ihr Vitamin C, ihr Vitamin A und E, das Vitamin K, Antioxidantien und andere entzündungs- und krebsfeindliche Substanzen, Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren und anderes mehr? Warum wird hier nicht vor Mangelerscheinungen gewarnt? Und was ist mit dem Cholesterin, den gesättigten Fettsäuren, die das Herz- und Kreislaufsystem belasten, den Hormonen und hormonähnlichen Substanzen, die als krebsfördernd gelten, dem vielen Eiweiß, das Nieren und Stoffwechsel belastet? Gar nicht zu reden von Antibiotika und anderen Rückständen aus den Futtermitteln, das Tieren verabreicht wird?

Es gibt aber ein Problemfeld für vegan lebende Menschen, und das betrifft das Vitamin B12. Hier ist es in der Tat schwieriger für Veganer, den Bedarf zu decken. Mit allen anderen Nährstoffen sind sie besser versorgt, vorausgesetzt natürlich, dass es sich nicht um eine einseitige, monotone Ernährungsweise, sondern um eine vollwertige und abwechslungsreiche Kost handelt. Es gibt ja schließlich die ganz neue Ernährungsweise eines Junk-Veganers, der sich nur von veganen Muffins und veganen Ersatzprodukten ernährt. Das ist aber nicht mein Verständnis von vegan.

Es gibt noch weitere Nährstoffe, die bei Veganern knapp bemessen sind, wie etwa das Vitamin D. Ich beobachte in meiner ärztlichen Praxis aber immer wieder, dass Veganer zwar oft niedrige Vitamin-D-Serumspiegel aufweisen, sie aber meist um einiges höher liegen als die der Allesesser, die noch niedrigere Werte zeigen. Es sollte

daher bei allen, nicht nur bei Veganern, ein Bluttest erfolgen und bei Bedarf die erforderlichen Substanzen ersetzt werden.

Ich beobachte auch immer wieder, dass vegan lebende Frauen normale Eisenwerte aufweisen – und zwar ganz ohne Substitution –, während diese von „omnivoren“ Frauen (Allesesserinnen) nur selten erreicht werden. Der Eindruck, dass Veganern ein Eisenmangel droht, stammt aus Verzehrerhebungen, welche die Eisenzufuhr untersuchen, nicht aber die Serumwerte selbst. Eine vegane Kost stellt aber eine ungleiche Situation im Körper her, sodass, wie beispielsweise für das Kalzium sehr gut nachweisbar ist, viel weniger davon benötigt wird. Die Zufuhr alleine sagt noch wenig aus.

2. Widerspricht eine Substitution nicht dem Ansatz, sich völlig natürlich ernähren zu wollen?

Das tut es, ja. Doch wir leben in einer Klimazone, die nicht alles hundertprozentig abdeckt. Wir finden auch nichts dabei, z. B. Vitamin D zu substituieren, wenn die Sonneneinstrahlung zu gering ist. So ähnlich sollten wir auch die Situation hinsichtlich des Vitamins B12 sehen, wenn eine Substituierung erforderlich werden sollte.

3. Und was ist mit den Muskeln, mit der Körperkraft? Braucht es da nicht Proteine?

Erstens ist es sehr leicht, mit pflanzlichen Lebensmitteln seinen Eiweißbedarf zu decken. Linsen, Bohnen und andere Hülsenfrüchte liefern ebenso viel Eiweiß wie Fleisch und Milchprodukte. Zweitens ist es nicht unbedingt die Menge der Eiweißzufuhr, die über den Muskelaufbau entscheidet. Es müssen allerdings die essentiellen Aminosäuren in ausreichenden Mengen vorhanden sein. Und das ist auch mit pflanzlicher Kost möglich. Und übrigens: Woher sollten Schimpanse, Stier oder Elefant ihre riesige Muskelmasse haben, wenn nicht aus den Pflanzen, die sie fressen?

4. Ich esse nur Bio. Ersetzt Bio vegane Ernährung?

Nein. Mit biologisch angebauten Produkten vermeiden Sie viele Schadstoffe und die Produkte sind, da sie aus bakterienreicher und nicht ausgelaugter Erde stammen, meist nährstoffreicher als andere. Aber die Zusammensetzung der Grundbausteine, der Eiweiß- und Fettbestandteile von Biofleisch ist nicht besser als die aus konventioneller Züchtung. Sie vermeiden mit Bioprodukten z.B. Hormone,

die den Futtermitteln zugesetzt sind. Sie vermeiden aber nicht die Hormone, die das dem Menschen sehr ähnliche Säugetier selbst bildet.

5. Von Salaten und Gemüse werde ich einfach nicht satt!

So dachte ich auch, wenn ich zwischen meine fleischbetonten Tage einmal einen Salat- oder Gemüsetag einschob. Nun ist das Gegenteil der Fall. Um das Gefühl im Bauch, das eine vegane Ernährung bereitet, kennenzulernen, empfiehlt es sich, sich einmal konsequent nur von pflanzlichen Lebensmitteln zu ernähren. Der Effekt begeistert mich noch heute: ein wunderbares, angenehmes und lang anhaltendes Sättigungsgefühl, das nichts mit Schwere zu tun hat. Sie sollten nur darauf achten, dass Sie stets Eiweißquellen wie Bohnen oder andere Hülsenfrüchte und täglich Vollkornprodukte in Ihrem Speiseplan haben.

6. Der Einstieg – langsam und schrittweise oder radikal?

Es gibt bereits viele Menschen, die sich zumindest tageweise vegetarisch oder vegan ernähren. Und auch Vegetarier oder Veganer halten es oft nicht so streng und essen doch gelegentlich Fisch oder auch ein Stück Fleisch. Man nennt diese Menschen Flexitarier. Um aber diese Leichtigkeit, dieses Mehr an Energie und vor allem die bessere Stimmung, die sich meiner Erfahrung nach bei einer pflanzlichen Kost einstellt, genießen zu können, bedarf es einer Weile konsequenter veganer Lebensweise. Ich empfehle daher immer, einen Monat lang konsequent zu bleiben und danach eventuell ein paar Schritte zurückzugehen, falls wirklich etwas fehlen sollte.

Tipps für einen gelungenen Einstieg

Wenn Sie nicht zu jenen Menschen gehören, die grundsätzlich das Schnitzel essen und Kartoffeln und Salat unberührt lassen, dann werden Sie vermutlich einige pflanzliche Lebensmittel kennen, die Ihnen besonders gut schmecken. Für mich waren das Basmatireis und Kartoffeln. (Man erkennt dies auch an der Auswahl meiner Rezepte.)

Nennen Sie jetzt zwei, drei solcher Lebensmittel und machen Sie diese zum Zentrum Ihrer zukünftigen Experimente. Damit kann nichts mehr schiefgehen. Es wird Ihnen schmecken!

Lange Zeit dachte ich, dass vegane Speisen braune, eintönige Breie seien. Als ich zu experimentieren begann, stellte ich fest, dass gerade pflanzliche Produkte Farbe ins Küchenleben bringen. Und diese wollte ich nutzen.

Ich lade Sie zu einem Experiment ein. Die folgenden Gemüsesorten sind nach Farbtönen sortiert. Lassen Sie diese ganze Palette an Gemüsesorten vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen. Stellen Sie sich die Farben ganz realistisch vor! Wenn Sie Lust dazu haben, ergänzen Sie oder sortieren Sie um:

Spinat – grüne Paprika – Zucchini – grüne Bohnen (Fisolen) – Mangold – Weißkraut – Kohl – Blumenkohl (Karfiol) – Fenchel – Kohlrabi – Sellerie – Petersilienwurzel – Champignons – Kartoffeln – Zwiebeln – Kichererbsen – gelbe Paprika – Mais – orange Paprika – Karotten – Kürbis – Chilischoten – rote Paprika – Tomaten – Kidneybohnen – rote Zwiebeln – rote Rüben – Auberginen – schwarze Oliven – grüne Oliven – und wieder zurück zum Spinat ...

Das Gleiche lässt sich, und um vieles leichter, mit Obstsorten bewerkstelligen.

Vegan kochen – wie geht das?

Praktische Tipps rund ums vegane Kochen und Backen

Auswahl nach Farben

Versuchen Sie stets, mit den Farben zu spielen. Sie können das in Form einer Auswahl an gelben, orangen, roten, grünen und violett-blauen Gemüsesorten für Ihre Gerichte erreichen oder auch, indem Sie künstlerisch werden und mit Grün- oder Rottönen spielen wie etwa mit dem Kontrast zwischen dem blassen Grün des Kohlrabi und dem sehr dunklen Grün eines frischen Spinatblattes. Diese Spielvariante lohnt sich jedenfalls bei der Erstellung von Smoothies. Für grüne Smoothies verwende ich vor allem grünes Blattgemüse und etwas Obst, das nicht sonderlich färbt, also Äpfel oder Banane. Eine wunderschöne zartrosa Farbe erhält man beim Pomelo-Apfel-smoothie, dem man noch ein bis zwei Karotten zufügt.

Ein Trick, die Farben gut zur Geltung kommen zu lassen, ist auch, die Zutaten einzeln zu garen, und sie – soweit möglich – erst auf dem Teller zu mischen. Kidneybohnen in die gekochten und geschnittenen Kartoffeln zu geben, ergibt eine blassviolette Mischung. Wenn Sie beides aber erst auf dem Teller abwechselnd anrichten, haben Sie einen schönen gelb-weinroten Kontrast.

Das Spiel mit den Farben ist aber wesentlich mehr als eine Gefälligkeit für das Auge. Wir wissen, dass die Farben in den Obst- und Gemüsesorten von bestimmten Substanzen, den sogenannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffen herrühren und eine wesentliche gesundheitliche Bedeutung haben. So fördern Sie mit Ihrer Kreativität z. B. Ihren Zucker- und Fettstoffwechsel oder die Beseitigung von freien Radikalen.

Auswahl nach Nährstoffen

Es empfiehlt sich, möglichst frische, saisonale und von Schadstoffen unbelastete Lebensmittel zu verwenden. Dies wird sich sowohl im Geschmackserlebnis als auch in gesundheitlicher Hinsicht auszahlen. Um die Nährstoffe in ausgewogener Zusammenstellung zu sich zu nehmen und dazu auch noch reichlich Ballaststoffe