

Rezepte

Unsere Rezepte sind mit Gemüse, Milchprodukten sowie einer Portion Vollkorngetreide. So bringen Sie das gesunde Plus auf den Teller.

Mahlzeit und gutes Gelingen!

1. Kürbiskernaufstrich

250g Topfen
1 -2 EL Kürbiskernöl
1-2 EL gehackte Kürbiskerne
Salz und Pfeffer

Die angegebenen Zutaten miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Knalliger Rote Rüben-Aufstrich

150 g Rote Rüben, gekocht
250g Topfen
3 EL Joghurt
Salz und Pfeffer
Kren, frisch gerieben
Frische Kräuter oder Sprossen zum bestreuen

Die gekochten Roten Rüben grob raspeln und anschließend mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren und mit dem Topfen und Joghurt verrühren. Geriebenen Kren dazugeben und mit Salz und Pfeffer fein abschmecken. Kräuter oder Sprossen drüberstreuen.

3. Käferbohnen Hummus

1 Zwiebel
250g Käferbohnen (frisch gekocht oder aus der Dose)
Rapsöl
1EL Apfelessig
2 kleine Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
Majoran (getrocknet)
Kümmel gemahlen

Zwiebel schälen, klein schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Topf vom Herd nehmen. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Bohnen mit den anderen Zutaten in einer Schüssel mischen und fein pürieren.
Mit Salz und Pfeffer, sowie den Gewürzen abschmecken!

4. Erdäpfelkas mit Schnittlauch

400g mehligke Erdäpfel
1 große Zwiebel
1 EL Rapsöl
200g Sauerrahm
2 Bund Schnittlauch
Jodiertes Salz
Pfeffer
Muskat

Erdäpfel in der Schale in Salzwasser kochen.
Zwiebel schälen, klein schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.
Gekochte Erdäpfel abkühlen lassen, schälen und durch eine Presse drücken oder grob zerstampfen.
Abgekühlten Zwiebel zugeben und mit $\frac{3}{4}$ des Schnittlauchs untermischen. Den restlichen Schnittlauch zum Bestreuen aufbehalten.
Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Getreide und Getreideprodukte

Infos und Empfehlungen

Getreide wie Reis oder Mais ist in vielen Teilen der Welt seit Jahrtausenden ein Hauptnahrungsmittel. Es enthält viele wichtige Nährstoffe und deckt z.B. rund 50% des täglichen Eiweiß- und Energiebedarfs. Vollkornprodukte enthalten das ganze Korn und deshalb besonders viele wertvolle Mineral- und Ballaststoffe.

Kleines Getreidelexikon

Nutzen Sie die Vielfalt der Getreidesorten und ihrer Zubereitungsmöglichkeiten!



Einkorn, Emmer, Kamut, Dinkel und Grünkern (= unreif geernteter Dinkel) sind Urformen von Weizen. Sie sind zum Backen und für Teigwaren geeignet, schmecken im Aufstrich und als Laibchen.

Hafer ist in Flockenform beliebt. Für Flocken wird das ganze Korn gedämpft und gewalzt, sie haben also Vollkornqualität.

Hirse ist ein vollwertiges Getreide, in Aufläufen oder als Frühstücksbrei vielseitig einsetzbar.

Maiskörner kommen in Salate oder Eintopfgerichte. Vermahlen ist Mais die Basis von Polenta und Cornflakes.

Quinoa, Amaranth und Buchweizen sind biologisch kein Getreide. Weil sie wie „echtes“ Getreide verwendbar sind, heißen sie Pseudogetreide.

Reis ist neben Mais weltweit das wichtigste Getreide und unglaublich sortenreich.

(Roll-)Gerste ist eine der ältesten Kulturpflanzen, beliebt als Beilage oder Risotto.

Weizen ist DAS Backgetreide schlechthin. Weizengrieß ist Basis für Nudeln, Couscous oder Bulgur.

Was bedeutet Vollkorn?

Vollkorn = Mehlkörper + Schale + Keimling

Schale und Keimling enthalten besonders viele Nähr- und Ballaststoffe.

Im Weißmehl ist nur der Mehlkörper vermahlen. Wertvolle Nährstoffe und rund 70% der Ballaststoffe fallen dadurch weg.

Einkauf und Zubereitung

Tipps für den Alltag

So erkennt man ...

Vollkorn: Nur wenn auf dem Etikett „Vollkorn“ draufsteht, ist auch Vollkornmehl, -schrot oder -grieß drinnen. Karamellzuckersirup oder Malzextrakt als Zusatzstoffe färben Brot zwar dunkel, süßen zusätzlich, machen es aber nicht vollwertig. Körner, Samen oder eine dunkle Farbe stehen nicht automatisch für Vollkorn. Das gilt auch für Begriffe wie „Mehrkorn“ oder „Dinkel“. Sie verweisen bloß auf das verarbeitete Getreide.



Fragen Sie beim Brotkauf, welches Brot und Gebäck aus Vollkorn ist.

Mehltypen: W 480, W 700 oder R 960 sind Typenzahlen des Mehls. W steht für Weizen, R für Roggen. Je höher die Typenzahl, desto höher ist der Anteil von vermahlener Schale und Keimling und damit an Mineral- und Ballaststoffen. Vollkornmehl hat keine Typenzahl. Sie erkennen es an der Bezeichnung „Vollkornmehl“.

Vorteile von Vollkorn

- schmeckt gut
- macht länger satt
- regt die Verdauung an
- beugt Übergewicht vor
- senkt das Risiko für viele chronische Krankheiten

Kosten und Probieren

Vollkornmehl: Bei Kuchen- oder Pizzateig lässt sich ein Drittel bis zur Hälfte des Weißmehls durch Vollkornmehl ersetzen, ohne dass es geschmacklich oder farblich stark auffällt. Die Akzeptanz für Vollkorn steigt übrigens bei einer schrittweisen Erhöhung des Vollkornanteils. Da Vollkorn stärker quillt, etwas mehr Flüssigkeit zugeben!

Naturreis: Ungeschälter Reis heißt Naturreis. Er ist erst nach dem Kochen zu salzen, sonst bleibt er hart!

Getreide macht satt und nicht dick

Brot, Nudeln und Reis sind Sattmacher, keine Dickmacher. Die Kalorien stecken oft im Brotbelag, im Pesto oder Sugo. Das gilt auch für Mehlspeisen: Nicht das Getreide, sondern Zucker und Fett sind kalorienreich. Besonders fettreich sind etwa Blätter- und Plunderteig oder Donuts.



1% der Menschen brauchen glutenfrei

Gluten bezeichnet das Klebereiweiß in vielen Getreidesorten. Rund ein Prozent der Weltbevölkerung vertragen keine Gluten und brauchen daher glutenfreie Produkte. Für alle anderen Menschen bringen diese Produkte keinen gesundheitlichen Vorteil, nur höhere Kosten.

Hülsenfrüchte

Infos und Empfehlungen

- Hülsenfrüchte sind **Samen, die in einer Hülse reifen**. Dazu zählen grüne Erbsen, Linsen, Fisolen, Bohnen, Kichererbsen, Sojabohnen, Lupinen und auch Erdnüsse.
- Hülsenfrüchte sind **fettarm und ballaststoffreich**. Sie unterstützen so die Darmgesundheit. Durch den **hohen Eiweißgehalt** sind sie eine gute Alternative zu Fleisch.
- Hülsenfrüchte sind **vielfältig einsetzbar, sättigend und preiswert**. Sie fördern die Bodengesundheit, und viele Sorten gibt es aus heimischem Anbau.



Empfehlung: Eine Portion Hülsenfrüchte pro Tag

Eine Portion entspricht zwei Handvoll gekochter Hülsenfrüchte. Wenn Sie noch nicht täglich Hülsenfrüchte essen, starten Sie mit einem Gericht pro Woche.

Hülsenfrüchte lassen sich vielfältig zubereiten.



Salate: z.B. mit Rucola, geraspelten Karotten, gekochtem Ei, gehackten Zwiebeln oder mit Tomaten, Paprika, Feta, frischen Kräutern



Basis für Aufstriche: z.B. Hummus, Kidneybohnen- oder Linsen-Karotten-Aufstrich



Suppen, Eintöpfe und Saucen: z.B. Minestrone, Chili con Tofu, Linseneintopf

Vegetarische Burger, Nudeln aus Hülsenfrüchten, Falafel oder Linsenbolognese

Desserts aus pürierten Hülsenfrüchten oder Hülsenfrüchtemehl: z.B. Käferbohnschnitten, Bohnen-Topfencreme mit Beeren

Tipps

Viele Sorten gibt es vorgekocht zu kaufen.

Hülsenfrüchte und ihr Mehl sind ideal zum Binden.

Eiweiß wird in Kombination mit Getreide besser aufgenommen: Daher z.B. Linsen mit Knödel oder Reis, Bohnen mit Mais servieren.

Zur besseren Verdauung:

Zum Gewöhnen mit einer kleinen Menge Hülsenfrüchte starten, dann schrittweise steigern.

Über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einweichen und mit frischem Wasser kochen.

Großzügig würzen: Thymian, Majoran, Dille, Fenchel, Kümmel, Lorbeer, Ingwer

Am Schluss einen Spritzer Essig oder Zitronensaft zugeben.

Lexikon der Hülsenfrüchte

Bevorzugen Sie regionale Produkte!



Weißbohnen

Strudel, Bohnen mit Knödel, Salat, Püree, Minestrone, Basis für Aufstriche

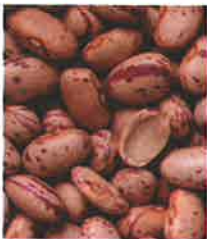
E: 7-12 h, **K:** 45-60 min



Kidneybohnen, rote Bohnen

Chili con/sin Carne, Strudel, Salat, Füllung für Tacos und Burritos, Basis für Aufstriche

E: 7-12 h, **K:** 45-60 min



Wachtelebohnen

Laibchen, Salat, als Füllung und Suppe

E: 7-12 h, **K:** 60-90 min



Käferbohnen

Salat, Eintopf, Gulasch, Strudel, Suppe

E: 7-12 h, **K:** 60-90 min



Sojabohnen

Geröstet zum Knabbern, verarbeitet als Tofu, Tempeh, Soja-soße, -milch, -schnittel, -miso

E: 7-12 h, **K:** 60 min



Mungbohnen

Chop Suey, Püree, Dhal, Sprossen im Salat, in Pfannen- und Wok-Gerichten

E: 4-6 h, **K:** 30-45 min



Belugalinsen

Suppe, Laibchen, Salat, Curry, Basis für Aufstriche, als Keimlinge im Salat

E: 1/4 - 1/2 h, **K:** 10-15 min



Rote, gelbe Linsen

Suppe, Curry, Dhal, Basis für Aufstriche

E: keine, **K:** 20-25 min



Grüne Tellerlinsen

Eintopf, Auflauf, Basis für Aufstriche, Laibchen

E: 7-12 h, **K:** 40-50 min



Berglinsen

Salat, Suppe, Eintopf

E: keine, **K:** 20-25 min



Kichererbsen

Hummus, Falafel, Eintopf, Sugo für Nudelgerichte

E: 7-12 h, **K:** 40-50 min

! Mit Ausnahme von jungen Erbsen
• Hülsenfrüchte immer kochen.

E: Einweichzeit in Stunden

K: Kochzeit in Minuten

Hülsenfrüchte statt Fleisch,
regional, bio, Fairtrade!

