


Ulli Zika

Grünes Eiweiß Blitzrezepte



60 Rezepte mit
Hülsenfrüchten, Pilzen,
Getreide und Nüssen

kneipp verlag
WIEN

Einleitung

Weniger Fleisch – gesünder leben	6
Eine ausgewogene Ernährung ohne Fleisch	8
Hülsenfrüchte – gehaltvolle Eiweißquellen	10
Die Spitzenreiter unter den Eiweißquellen	13
Allgemeine Tipps für eine gesunde Küche	33
Vorspeisen und Snacks	
Scharfe Paprika-Mandel-Creme	36
Zitronige Lauch-Champignons mit gerösteten Pinienkernen	38
Rote-Rüben-Carpaccio auf georgische Art	39
Christines Erntedankfest-Carpaccio	40
Kohlrabi-Carpaccio	42
Kokos-Saitlinge mit Walnüssen	44
Griechischer Saubohnenaufstrich	45
Avocado-Nuss-Aufstrich	46
Pilzaufstrich	48
Zitronige Artischockencreme	50
Tofu-Kürbiskern-Aufstrich	51
Räuchertofu-Urkorn-Burger	52
Gepoppter Amarant	54
Tofu-Kürbiskern-Aufstrich	56

Imbisse, Salate und Suppen

Saurer Räuchertofu mit Kernöl	58
Chia-Linsen-Topf mit Sonnenblumenkernen	59
Sommerlicher Kichererbsensalat	60
Weißer Riesenbohnen mit würzigem Bohnenkraut	62
Chinakohlsalat mit gerösteten Hanfsamen	63
Herbstlicher Pilzsalat mit Walnüssen	64
Pikanter Mungbohnen Salat	66
Käferbohnen-Kohlrabi-Salat	68
Amarant-Curry-Sesam-Suppe	69
Bunter Kernesalat	70
Karotten-Sesam-Suppe	72
Quinoa-Petersilien-Suppe	74
Scharfes Linsen-Algen-Süppchen mit Zucchini	75
Schnelle Minestrone	76

Rote-Linsen-Curry-Suppe -----	78
Sellerie-Walnusscreme-Süppchen-----	80

Hauptspeisen und Beilagen

Räuchertofu-Eierspeise Thai-Style-----	82
Tofu mit Meeresgemüse-----	84
Gemüse-Wok mit Erdnüssen-----	85
Grüner Eiweiß-Gemüse-Wok-----	86
Orientalische Kichererbsen mit Orangen-----	88
Indisches Pakora-Gemüse-----	90
Low-Carb-Laibchen-----	92
Würziger Neuseeländer Spinat mit Nusstrilogie -----	93
Zuckererbsenschoten mit Cashewkernen und Koriander -----	94
Kürbis-Bohnen-Gulasch mit Fenchel und Dill -----	96
Kichererbsen mit Stangensellerie und Tomatensauce -----	97
Kichererbsen-Ratatouille -----	98
Dinkelbandnudeln mit Steinpilz-Erbsen-Sauce-----	100
Dinkel-Gemüse-Pizza mit Steinpilzen, Zwiebel und Pinienkernen -----	101
Quinoa auf Mexikanisch -----	102
Belugalinsen mit Knoblauch, Ingwer und Zitrone -----	104
Buntes Bohnengemüse -----	106
Kräuter-Rahm-Gemüse mit Chiasamen und Räuchertofu-----	108
Würziger Kräuter-Amarant-----	109
Rotkraut-Mousse mit Haselnüssen -----	110
Knoblauch-Nuss-Fisolen -----	112
Fisolengulasch -----	113
Veggie-Gulasch mit getrockneten Tomaten -----	114
Vanille-Zuckererbsen-----	116
Buntes-Kürbiskern-Omelett-----	118

Desserts

Flambierte Walnüsse -----	120
Soja-Heidelbeer-Creme -----	121
Granatapfel-Sojajoghurt mit Nüssen -----	122
Overnight-Oats -----	124
Sündige Hanfsamen-Energiekugeln -----	125

Weniger Fleisch – gesünder leben

Wer seinen Fleischkonsum reduziert, verbessert häufig seine Gesundheit, entlastet die Umwelt und trägt zu einer ökonomischeren und effizienteren Herstellung von Lebensmitteln bei.

In Österreich und Deutschland beträgt der durchschnittliche Fleischkonsum pro Kopf rund 60 bis 70 Kilogramm im Jahr. Zum Vergleich: Der weltweite Verbrauch liegt durchschnittlich bei 40 Kilogramm pro Jahr, wobei in den Industrieländern derzeit noch um vieles mehr Fleisch konsumiert wird als in den Schwellen- und Entwicklungsländern. Allerdings nimmt im Zuge der wachsenden Industrialisierung auch dort der Fleischkonsum rasant zu.

Weltweit hat sich der Fleischkonsum in den letzten 60 Jahren mehr als verdoppelt. Dabei achten die wenigsten Konsumentinnen und Konsumenten auf Qualität. Nach wie vor ist oft der Preis ausschlaggebend für die Kaufentscheidung. In unseren Breiten wird mehrmals wöchentlich – häufig sogar täglich – Fleisch verzehrt und dieses dann in minderwertiger Qualität. Häufig ist zudem das Verhältnis von Fleisch zu den restlichen Komponenten einer Mahlzeit in einem offensichtlichen Ungleichgewicht. Große „Fleischbrocken“ dominieren auf dem Teller, Gemüse und Getreide spielen nur eine bescheidene Nebenrolle. Fleischlos kommt in vielen Fällen nur in Form von wenig gesunden Süßspeisen oder anderen tierischen Produkten wie Käse und Milchprodukten auf den Speiseplan.

Rotes Fleisch – ungesund und unökonomisch

1992 bis 2000 wurde in einer groß angelegten europäischen Studie zur Erforschung der Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs nachgewiesen, dass Menschen, die häufig rotes Fleisch konsumieren, also Schweine-, Rind-, Kalb- oder Lammfleisch essen, ein signifikant höheres Risiko haben, an Darmkrebs zu erkranken, als Vergleichsgruppen, die wenig oder kein rotes Fleisch essen.

Aber nicht nur aus medizinischen und gesundheitlichen Aspekten sollte der hohe Fleischkonsum hinterfragt werden – auch ökonomische Argumente sprechen dafür: Bei der Produktion von Fleisch werden viel mehr Ressourcen benötigt als bei der Produktion von pflanzlichen Nahrungsmitteln. Weideland, Energie, Anbauflächen von Futtermitteln sowie Wasser werden in einem Ausmaß verbraucht, das jedes Grundverständnis von ökonomischem Wirtschaften außer Kraft setzt. Um ein Kilogramm Fleisch zu produzieren, werden rund sieben bis 16 Kilogramm Getreide oder Sojabohnen benötigt.

Auf jener Fläche, die für die Produktion von einem Kilogramm Fleisch erforderlich ist, könnte man im gleichen Zeitraum rund 200 Kilogramm Tomaten oder 160 Kilogramm Kartoffeln ernten. Mit diesem Beispiel klärte kürzlich die Schweizer Vereinigung für Vegetarismus berechtigterweise über das Ungleichgewicht auf, das hier sichtbar gemacht werden soll.

Mehr Verantwortung für unsere Umwelt

Wenn wir unseren Fleischkonsum nicht drastisch reduzieren, hat neben unserer Gesundheit und einer effizienten Ökonomie auch noch unsere Umwelt ein riesiges Problem.

Die erhöhte Methangas-Produktion, das Abholzen von Regenwäldern für die weltweite Futtermittelproduktion, die zunehmende Verseuchung von Boden und Wasser durch Ammoniakdämpfe, Nitrate und Gülle, der enorme Einsatz von Chemikalien und chemischen Medikamenten wie Anti-

biotika in der Massentierhaltung – all dies sind Gründe, um den eigenen Fleischkonsum drastisch zu reduzieren. Nutztiere verbrauchen übrigens rund acht Prozent der weltweiten Wasserressourcen und gehören damit zu den größten Wasserverbrauchern der Welt.

Der Konsum von pflanzlichen Produkten ist nicht nur in der Produktion, sondern natürlich auch in der Anschaffung der Lebensmittel wesentlich preisgünstiger. Wer fleischlos einkauft, kann viel Geld sparen.

Immer mehr Menschen kommen zudem an einen Punkt, an dem sie das Essen von Tieren für sich



in Frage stellen. Das Bewusstsein, dass in der Tierzucht nach wie vor oft brutalste und lebensverachtende Umstände herrschen, lässt mehr und mehr den Wunsch nach Alternativen für die eigene Ernährung wachsen.

Eine ausgewogene Ernährung ohne Fleisch

Immer mehr Menschen schränken ihren Fleischkonsum ein oder verzichten zur Gänze auf Fleisch, häufig sogar auf sämtliche tierische Produkte. Individuell hat das oft verschiedene Gründe: für die einen Gesundheitsvorteile, für die anderen Tierchutzgedanken oder ethische, ökologische oder ökonomische Beweggründe.

Rasch werden hier Stimmen laut, die immer noch propagieren, dass man sich ohne Fleisch nicht gesund ernähren könne, weil die Zufuhr von lebensnotwendigen Stoffen – allen voran Proteinen – fehle. Diese Lehrmeinung wurde sogar viele Jahre an den Universitäten und in medizinischen Kreisen propagiert.

In der Zwischenzeit weiß auch die Wissenschaft, dass dies so nicht der Realität entspricht. Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler haben sich mit den Vor- und Nachteilen einer fleischhaltigen Ernährung und vor allem den gesundheitlichen Risiken eines hohen Fleischkonsums auseinandergesetzt und dabei auch eine Reihe an pflanzlichen Alternativen entdeckt.

Protein (Eiweiß)

Jede Zelle unseres Körpers enthält Protein, also Eiweiß. Damit diese Zellen laufend aufgebaut

und erneuert werden können, ist die Zufuhr von essenziellen Aminosäuren und Stickstoff über Proteine notwendig. Ernährungswissenschaftler beziffern die empfohlene tägliche Proteindosis mit rund 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht für einen Erwachsenen. Kleinkinder, Schwangere und stillende Frauen haben einen höheren Proteinbedarf. Das bedeutet also für eine Person mit 70 Kilogramm eine empfohlene Proteinzufuhr von 56 Gramm pro Tag. Rund neun bis elf Prozent der zugeführten Energie sollen aus Proteinen stammen.

Ein hoher Eiweißgehalt ist naturgemäß in tierischen Produkten, vor allem in Fleisch, Geflügel, Fisch und Eiern enthalten. Aber auch pflanzliche Lebensmittel enthalten jede Menge Proteine und es ist ohne Weiteres möglich, den Bedarf an Eiweiß rein über pflanzliche Produkte zu decken.

In diesem Buch wurden jene Lebensmittel in den Vordergrund gestellt, die einen hohen pflanzlichen Eiweißanteil haben und daher als wertvolle Alternative zu Fleisch oder Fisch gelten. Aber auch die Kombination verschiedener pflanzlicher Nahrungsmittel spielt eine Rolle bei der Eiweißaufnahme im Körper.

Weitere wichtige Nährstoffe bei vegetarischer Ernährung

Eisen

Eisen kommt in höheren Dosen in Hülsenfrüchten wie Linsen, Mungbohnen, Sojabohnen, Kichererbsen, Bohnen, Sojaprodukten (z. B. Tofu), Ölsamen, Vollkorngetreide, Naturreis, Amarant, Quinoa, Nüssen und diversen Gemüsesorten wie Rucola, Fenchel, Feldsalat, Spinat, Portulak,

🌱 VEGAN 🌱 LAKTOSEFREI 🌱 GLUTENFREI (mit Tamari und ohne Brot)

Pilzaufstrich

FÜR 4 PORTIONEN

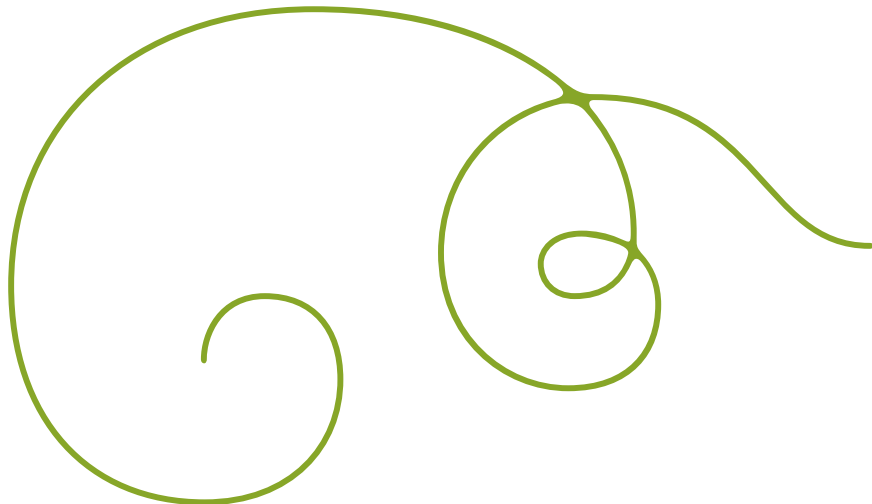
400 g Shitakepilze
(alternativ: Champignons)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Schuss Olivenöl extra vergine
100 g Sonnenblumenkerne
2 EL Mandelmus
2 EL Tamari oder Sojasauce
1 Bio-Zitrone
1 Zweig frischer Thymian
Salz
Pfeffer

Pilze putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in Olivenöl anbraten. Pilze beifügen und gut durchrösten. In der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer mit den Sonnenblumenkernen und dem Mandelmus zu einer sämigen Paste zerkleinern. Mit Tamari, etwas Abrieb und Saft einer Zitrone, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

In gut gereinigte Gläser füllen und im Kühlschrank durchziehen lassen.

TIPP:

Der Aufstrich hält im Kühlschrank rund 4–5 Tage und lässt sich auch einfrieren.





🌱 VEGAN 🌱 LAKTOSEFREI 🌱 GLUTENFREI

Bunter Kernesalat

FÜR 4 PORTIONEN

1 Rotkraut-Kopf
2 kleine Zucchini
4 Schalotten
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl extra vergine
2 Bio-Zitronen
50 g Sonnenblumenkerne
50 g grüne Pistazien
50 g Pinienkerne

Die äußeren Blätter des Rotkrauts sowie den Strunk entfernen, dann das Kraut feinnudelig schneiden oder hackeln. Zucchini vom Stielansatz befreien und in kleine Würfelchen schneiden. Schalotten schälen und fein hacken. Das Gemüse vermengen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und etwas Zitronensaft marinieren. Kurz durchziehen lassen.

Kerne in einer Pfanne ohne Fett trocken rösten, bis sie duften, und über den Salat streuen.





- 🌱 VEGAN (mit Rohrzucker)
- 🌱 LAKTOSEFREI 🌱 GLUTENFREI (mit Tamari)

Grüner Eiweiß-Gemüse-Wok

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 mittelgroßer Zucchini
- ½ Stangensellerie
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Räuchertofu
- 2 EL Erdnussöl
- 100 g Cashewkerne
- 100 g gekochte weiße Bohnen
aus Glas oder Dose
- 40 g Gojibeeren
- 2 EL Sesamöl
- 3 EL Sojasauce oder Tamari
- 2 EL Honig oder Rohrzucker
- einige getrocknete Chilis

Gemüse säubern und klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.

Die Hälfte der Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Gemüse und Tofu in heißem Erdnussöl im Wok rasch anbraten. Cashewkerne, Bohnen und Gojibeeren beifügen. Alles durchrösten und mit Sesamöl, Sojasauce, Honig oder Rohrzucker und Chili aus der Mühle abschmecken.

Mit den restlichen Frühlingszwiebeln dekorieren und servieren.

INFO:

Gojibeeren, auch Wolfsbeeren oder Bocksdornfrüchte genannt, werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin gerne bei Blutarmut eingesetzt und gelten – regelmäßig verzehrt – als Elixier für ein langes und gesundes Leben. Die beliebte Wunderbeere gedeiht auch in unseren Breiten und gilt als eine der gesündesten Früchte der Welt. In pikanten Gerichten kann die leicht bitter-saure Frucht spannende kulinarische Akzente setzen.





Vegane und vegetarische Gerichte – blitzschnell gemacht und voller Proteine

Eine ausgewogene Ernährung ganz ohne Fleisch – blitzschnell auf den Tisch gezaubert? Bestsellerautorin Ulli Zika weiß, wie's geht: Sie kocht mit eiweißreichen pflanzlichen Lebensmitteln wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Nüssen, Getreide oder Pilzen und stellt dabei die schnelle Küche in den Mittelpunkt.

Mehr als 60 unkomplizierte Rezepte für

- Vorspeisen und Snacks,
- Imbisse, Salate und Suppen,
- Hauptspeisen und Beilagen sowie
- Desserts

lassen in Windeseile die köstlichsten Gerichte entstehen – vom Sellerie-Walnusscreme-Süppchen über den grünen Eiweiß-Gemüse-Wok bis zur Soja-Heidelbeer-Creme.

Neben kulinarischen Entdeckungen liefert das Buch aber auch viel Wissenswertes über die grünen Eiweißträger und gibt wertvolle Tipps zu ihrer Verarbeitung: „Grünes Eiweiß Blitzrezepte“ ist ein Must-have für alle, die fleischlos essen bzw. ihren Fleischkonsum reduzieren und trotz begrenzter Zeitressourcen gesund und gut essen wollen.



Ulli Zika
ist Ernährungsberaterin nach TCM.
In ihrem Unternehmen „gesund und gut“
bietet sie Ernährungsberatungen,
Workshops und Vorträge rund um die
Themen Genuss und Gesundheit an.
www.gesundundgut.at

978-3-7088-0672-3



www.kneippverlag.com