

# KOCHEN FÜR DEN



ein Ratgeber für die  
richtige Ernährung  
von Menschen  
mit  
AD(H)S - Syndrom

von Thomas Wefers



Kochen für den Zappelphilipp  
Überarbeitete Fassung Januar 2006

Im Selbstverlag

## Inhalt

Vorwort	4
nur weglassen?	11
Der Einkaufszettel	15
Ein Wort zur Vollwerternährung	23
Die Ausstattung	26
und es geht doch!	36
Zwiebeln sind zum Heulen	44

## Rezepte:

Gemüse-Kartoffel-Pfanne	48
Hühner-Risotto	51
Lasagne	55
Pfannkuchen-Kuchen	59
Spinatnudeln	64
Saltimbocca	68
Zucchini im Teigmantel mit Tomatensauce	71
Leckeres aus dem Wok	74
knusprige Hähnchenkeulen auf Aubergine	78
Crepes mit Mango – Eis	84
Kokos – Aprikosen – Plätzchen	88
Carob – Pralinés mit gerösteten Kernen	89
Brot (Grundrezept)	91

# Vorwort

„Papa lecker kocht“ – das war eine Zeit lang eine Art geflügeltes Wort in unserer damals noch jungen Familie. Es war die Art unserer damals noch sehr kleinen Tochter Laura, ihr Behagen darüber auszudrücken, dass ihr Vater, hauptzuständig für kulinarische Belange, seine Aufgabe einmal mehr zur Zufriedenheit erledigt hatte. So etwas spornt an, und es hat sicher dazu beigetragen, dass mir der Spaß am Kochen auch dann nicht vergangen ist, als Jahre später die Notwendigkeit einer radikalen Abkehr von einigen lieb gewordenen Eßgewohnheiten deutlich wurde.

Dieses Buch wendet sich an all jene, die selbst, oder deren Kinder eine Fehlfunktion des Stoffwechsels aufweisen, die heute meines Wissens korrekt mit „Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom“ bezeichnet wird und landläufig wohl eher als „Hyperaktivität“ bekannt ist, obwohl es sich bei Letzterem lediglich um eine Erscheinungsform des AD(H)S – Syndroms handelt. Ich kann und will dieses Thema nur einseitig und unwissenschaftlich angehen, nämlich unter dem Gesichtspunkt einer angepassten Ernährung. Diese allein wird das Problem nicht immer lösen, aber aus meiner subjektiven Erfahrung möchte ich behaupten, dass es in manchen Fällen ohne sie auch nicht zu lösen ist.

Das Phänomen ist in der Literatur hinlänglich beschrieben. Denen, die sich interessehalber oder

gezwungenermaßen mit dem Thema beschäftigen, werden die Berichte von Betroffenen, die einschlägigen Verhaltensmaßregeln, die Kontaktadressen von Selbsthilfevereinen und die Möglichkeiten medikamentöser Hilfestellung bekannt sein. Die –zigste Neuauflage der Beschreibung einer Leidensgeschichte wird der Leser daher hier nicht finden. Laura, inzwischen fünfzehn Jahre alt, liest für ihr Leben gerne Bücher, also wird sie über kurz oder lang auch an diesem auskommen. Wahrscheinlich wäre es ihr nicht recht, unsere unangenehmsten Erfahrungen hier veröffentlicht zu sehen. Es sollte reichen, wenn ich sage, dass wir nach eigener Erfahrung jedes denkbare Symptom für möglich und jeden Grad der Verzweiflung der Mitbetroffenen für berechtigt halten.

Die zentrale Bedeutung einer „richtigen“ Ernährung war zu Beginn unserer Auseinandersetzung mit dem Thema, nämlich Ende 1999 noch eher gängige Lehrmeinung als heute. Das scheint sich ein wenig verändert zu haben. Soweit ich die Diskussion über mehr oder weniger gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse verfolgt habe, herrscht heute die Meinung vor, dass ein „echtes“ ADS – Syndrom sich durch wie auch immer geartete Diäten nicht beeinflussen lässt. Schon gar nicht soll eine Diät eine medikamentöse Behandlung mit Ritalin oder verwandten Präparaten ersetzen können.

Verfolgt man die diversen Diskussionsforen im Internet, so entsteht der Eindruck, dass gerade über

letztere Frage zwischen betroffenen Eltern geradezu ein Kriegszustand besteht. Diät – Befürworter und Ritalin - Verteufelung liefern sich verbale Schlachten mit denen, die ihr Problem glücklicherweise mit Hilfe einer gut dosierten medikamentösen Einstellung in den Griff bekommen haben, nachdem alle Ernährungsumstellungen fruchtlos geblieben waren. Letztere argumentieren, wenn man Erfolg mit einer Diät gehabt habe, dann liege eben nicht wirklich ein ADS – Syndrom vor, sondern beispielsweise eine Allergie, die dieselben Symptome mit sich bringe und deshalb fehlgedeutet worden sei.

Es sind aber nun einmal diese Symptome, die betroffenen Eltern und Kindern zum Problem mit oft existentiellen Auswirkungen werden. Wenn es zutrifft, dass verschiedene körperliche Ursachen (oder vielleicht sogar deren Kombination?) Auslöser der Symptome sein können, dann ist es doch zwingend, beide Behandlungsalternativen in Betracht zu ziehen. Die Frage ist dann nur noch, ob man sie einfach nacheinander „durchprobiert“ oder ob man wirklich versuchen will, solange diagnostizieren zu lassen, bis man glaubt, die Ursache definitiv festgestellt zu haben (was nicht mit der Lösung des Problems gleichzusetzen ist).

Ob Letzteres überhaupt möglich ist, d.h., ob man die Ursachen überhaupt exakt abgrenzen kann, darf bezweifelt werden. Mir sind im Laufe der Zeit eigentlich schon alle denkbaren Konstellationen bekannt geworden:

Fälle, in denen eine Diät überaus erfolgreich war, ebenso wie jene, in denen die Ernährungsumstellung überhaupt keinen Effekt hatte.

Fälle, in denen mit medikamentöser Unterstützung scheinbar hoffnungslose Situationen auf annäherndes „Normalniveau“ gebracht werden konnten.

Und interessanterweise auch solche Fälle, in denen eine Ernährungsumstellung alleine zwar schon zu deutlichen Verbesserungen geführt hat, aber erst die Kombination mit medikamentöser Behandlung ausreichend Stabilität beispielsweise auch für dauerhaften schulischen Erfolg brachte.

Aus diesen Erkenntnissen lässt sich eigentlich nur die Empfehlung ableiten, einerseits den Medikamenteneinsatz als möglicherweise notwendig in Betracht zu ziehen, und keinesfalls als „unverantwortlich“ zu verteufeln, andererseits aber unbedingt und am besten als Erstes einen konsequenten Diätversuch zu unternehmen. Dass dieser im Erfolgsfall die sanftere Methode darstellt, dürfte wohl unstrittig sein.

Wie schon erwähnt, gibt es einige Fälle, in denen schlicht akzeptiert werden muss, dass die Diät – Alternative erfolglos ausprobiert wurde. Berichtet jemand von einer solchen Erfahrung, so habe ich es mir allerdings zur Gewohnheit gemacht, ein paar

gezielte Fragen zu den gemiedenen Lebensmitteln zu stellen und leider kaum jemanden gefunden, der wirklich so konsequent war, wie es meiner Meinung nach für den Erfolg erforderlich ist.

Was genau auf die Liste „bedingungslos verboten“ zu setzen ist, kann man aus gängigen Ernährungsempfehlungen zum Thema entnehmen. Uns hat seinerzeit der Kinderarzt mit entsprechenden Listen versorgt, deren „Essenz“ sich im nächsten Kapitel findet. Natürlich kann man dabei zu jedem einzelnen Posten die Frage nach dem „warum?“ stellen. In Ermangelung der notwendigen lebensmittelchemischen Kenntnisse haben wir das kaum getan, uns stattdessen um eine konsequente Umsetzung gekümmert und uns gefreut, dass es wirkt.

Der Eindruck, der sich beim Studium der Ernährungsempfehlungen dem schockierten Leser aufdrängt, ist der einer entbehreungsreichen, von Verzicht geprägten Diät, von einem trostlosen (Kinder) – Leben ohne Pommes – Frites, Würstchen, Hamburger, Eiscreme, Schokolade, Zuckerguss, Bonbons und Milch, um nur die hervorstechendsten Punkte einer langen Verbotsliste zu nennen.

Um es vorwegzunehmen: Laura verzichtet auf keine der oben genannten Köstlichkeiten! Dafür verzichtet der Familienkoch auf ein wenig Freizeit und die Haushaltskasse auf ein paar Mark, die man sonst – vielleicht – für andere Dinge übrig hätte. Mit viel

Phantasie, einigem Arbeitsaufwand und etwas höherem Budget lässt sich fast alles auf die Beine stellen, was das Kinderherz begehrt. Bisweilen entstehen dabei Kreationen, die ernsthaft daran zweifeln lassen, ob man es statt einer Einschränkung nicht eher mit einer Bereicherung der Ernährung zu tun hat, nämlich immer dann, wenn man etwas besonders Gutes zuwege gebracht hat, das man „ohne Not“ so nie zubereitet hätte.

Zu solcher Kreativität zu ermutigen, Anstöße zu geben, wie man auch kleine Genießer dazu bringt, ihren Ernährungs – Notwendigkeiten von selbst, und ohne ständiges Verzichtsgefühl konsequent Rechnung zu tragen, das war die Triebfeder beim Schreiben dieses Buches. Erfolgreich kann das nur sein, wenn es auch gelingt, den eingangs erwähnten Spaß am Kochen im Allgemeinen zu fördern oder gar zu wecken, den Wert einer aus hochwertigen Zutaten fachmännisch zubereiteten und idealerweise im Familienkreis gemeinsam als kleines Ereignis genossenen Mahlzeit in Erinnerung zu rufen.

Gerade Letzteres ist, mit Regelmäßigkeit praktiziert, im Übrigen ein wesentlicher Punkt in den Verhaltensregeln, die man sich neben der Ernährungsumstellung zu Eigen machen sollte, und die ich nur an dieser Stelle einmal am Rande erwähnen möchte:

Das Aufstellen und möglichst konsequente Einhalten von klaren Regelungen über Dinge wie Ordnung, Schule, Hausaufgaben, Spielen, Schlafen bringt eine Struktur in den Tagesablauf und trägt erheblich zu einer besseren Orientierung bei. Die bei Kindern im allgemeinen noch unterentwickelte Fähigkeit, sich selbst zu organisieren ist bei den Betroffenen besonders förderungsbedürftig. Hier verlässlich wiederkehrende Abläufe zu schaffen hilft enorm und gerade feste „Mahl – Zeiten“ sollten die für alle erfreulichen Fixpunkte in dieser Struktur sein.

Um dabei Eintönigkeit und Langeweile zu vermeiden bedarf es einer gehörigen Portion der oben genannten Kreativität. Ohne Spaß an der Sache wird das Ganze wohl nicht funktionieren. Dieses Buch will daher zwangsläufig nicht trockene Diätanweisung sein, sondern auch von der Freude am Kochen und Essen handeln, sich mit einigen Feinheiten des Küchenhandwerks befassen und Appetit machen.

## Nur weglassen?

Ich sagte es schon: Die Listen der verbotenen Lebensmittel sind lang. Es gibt deren mehrere, die im Wesentlichen übereinstimmen, sich teilweise ergänzen und in Details auch leicht widersprüchlich sind. Es wird daher jeder auch eigene Erfahrungen machen können. Meine besagt, dass die folgenden Posten tatsächlich rigoros von der Einkaufsliste zu streichen sind:

- Raffinierter Zucker
- Mit Rieselhilfen versetztes Salz (das ist der Normalfall)
- Alle Milchprodukte außer naturbelassener Sahne und naturbelassenem Yoghurt, jeweils mit vollem Fettgehalt und Sauerrahmbutter
- Schokolade
- Alle unter Verwendung von Phosphat hergestellten Lebensmittel, speziell alle im normalen Fleischerfachhandel erhältlichen Wurstsorten
- Schweinefleisch, sofern es nicht nachweislich aus artgerechter Aufzucht stammt, d.h. nicht mit Wachstumsförderern oder Antibiotika belastet ist.
- Zitrusfrüchte

- Nüsse und Mandeln (Ausnahme: Kokosnüsse)
- Haferflocken, Sesam in größeren Mengen
- Eigelb
- Margarine, Schmalz, Butterschmalz, handelsübliche Bratfette
- Geschmacksverstärker, Gewürzmischungen, Maggi
- Alle Lebensmittel, in deren Zutatenliste die genannten Posten auftauchen
- Alle mit Konservierungsmitteln, Farbstoffen oder Antioxidationsmitteln versetzten Lebensmittel
- Brot, sofern es nicht sicher ohne herkömmliche Backtriebmittel (erlaubt sind Hefe, Weinsteinbackpulver und Hirschhornsalz) gebacken ist.

Darüber hinaus ist Vorsicht geboten bei Puten- und Hähnchenfleisch, da es grundsätzlich die gleichen Belastungen aufweisen kann, wie Schweinefleisch. Meine Erfahrungen in dieser Hinsicht sind aber eher positiv.

Hülsenfrüchte können problematisch sein. Auch das wird man individuell ausprobieren müssen. Wir haben gute Erfahrungen mit Erbsen, schlechte mit Mais gemacht.

Am Ende sollte man sich auch noch ein Paar Gedanken zu den Dingen machen, die man zwar nicht isst oder trinkt, aber doch zumindest in den Mund nimmt. Zahncreme enthält im Normalfall eine geballte Ladung für Nicht – Chemiker nicht zu beurteilender Inhaltsstoffe, darunter leider häufig auch Phosphat.

Schockiert? Keine Angst, wir kriegen das hin, aber dazu später mehr.

Natürlich reicht es nicht, sich auf das Weglassen zu beschränken. Erstens, weil wir ja keine „Verzichts – Diät“ machen wollen, und für die Motivation echte Alternativen entwickeln müssen. Zweitens, weil, und dies ist wieder eine unwissenschaftliche Einzelmeinung, die regelmäßige Zufuhr geeigneter Nährstoffe fast ebensowichtig ist wie der Verzicht auf die genannten „Schadstoffe“. Ich glaube nämlich festgestellt zu haben, dass sich die Gemütslage sehr positiv beeinflussen lässt, wenn regelmäßig Lebensmittel zugeführt werden, die man landläufig als kohlenhydratreich bezeichnet, wie Kartoffeln, Nudeln und Brot und die Ernährung abwechslungsreich, ausgewogen und tendenziell vollwertig gestaltet. Aus dieser Überlegung heraus verabreichen wir als Nahrungsergänzung ein stoffwechselförderndes Medikament namens

Efamol 500, dessen Hauptbestandteil  
Nachtkerzenöl ist. Die positive Auswirkung kann ich  
nicht belegen, bin aber davon überzeugt.

## Der Einkaufszettel

Es gibt Posten in unserer Verbotsliste, die sich sehr einfach ersetzen lassen, indem man zu einem anderen, unbedenklichen und in Geschmack und Anwendung vergleichbaren Produkt greift.

In anderen Produkten gibt es entweder keinen, oder keinen geschmacklich zufriedenstellenden „Ersatzstoff“. In diesen Fällen ist Phantasie und Selbstmachen angesagt.

Zu guter Letzt enthält die Liste auch Posten, die es nicht wert sind, ersetzt zu werden. Ich denke beispielsweise an Geschmacksverstärker, Gewürzmischungen, Saucen – Bindemittel und ähnlich überflüssige Errungenschaften, die ohnehin in einer einigermaßen ambitioniert betriebenen Küche nichts verloren haben.

Als Quintessenz ergibt sich eine Liste von Grundnahrungsmitteln, die ständig vorhanden sein sollten und mit denen sich die meisten Standardaufgaben bewältigen lassen:

Mit dem **Salz** ist es sehr einfach. Völlig unbehandeltes und nicht mit Rieselhilfen versehenes Meersalz gibt es in jedem Bioladen. Man hat die Wahl zwischen grobkörnigem für die Mühle und feingemahlenem für die direkte Anwendung. Nachteil ist die geringe Rieselfähigkeit und die Neigung zu verkleben. Das Salz ist dadurch erheblich schwieriger zu dosieren.

**Industriezucker** kann problemlos durch Fruchtzucker ersetzt werden. Diesen bekommt man nach meiner Erfahrung eher in gut sortierten Supermärkten als in Bioläden. Ob es mit unbehandeltem braunen Rohrzucker Probleme gibt, kann ich nicht mit Sicherheit sagen. Ich verwende ihn vorsichtshalber nicht. Zum Süßen gut geeignet sind neben dem Fruchtzucker auch Honig und Agavendicksaft. Süßstoffe werden bisweilen als mögliche Ersatzstoffe für Zucker genannt. Mir sind sie nicht geheuer.

Vollfette **Sahne und Yoghurt** können in allen Fällen eingesetzt werden, in denen bislang Milch und Milchprodukte Verwendung gefunden haben. Unbehandelte Produkte gibt es in Supermärkten wie in Bioläden. Zumeist sind sie in Mehrwegflaschen oder –Gläsern a 500 ml abgefüllt.

Sauerrahm**butter** unterscheidet sich in Geschmack, Anwendung und Preis nicht nennenswert von „normaler“ Butter und ist teilweise in Supermärkten, immer in Bioläden erhältlich.

Bei den **Gewürzen** gibt es keine Probleme, solange man sie so verwendet, wie sie als Einzelprodukt vorkommen, also nicht in Form irgendwelcher Gewürzmischungen undefinierbaren Inhalts. Pfeffer (besser schwarz als weiß), Muskat, Curry (Vorsicht, das ist auch eine Gewürzmischung, also auf die Zutaten achten!), Safran, Ingwer, Curcuma, Nelken und natürlich Kräuter wie

Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, Salbei, Thymian, Rosmarin, Basilikum etc. sowie Lorbeerblätter sind unbedenklich und gehören zum Standardprogramm. Wünschenswert wäre es natürlich ständig frische Kräuter im Vorrat zu haben, realistisch wird man aber häufig auf getrocknete zurückgreifen müssen. Weil man eben nicht immer optimale Zutaten mit ausgeprägtem Eigengeschmack zur Verfügung hat, benutze ich außerdem im Bioladen erhältliche Instant – Gemüsebrühe und Flüssigwürze (Zutatenliste beachten!), die uns noch einige Male begehren werden.

**Senf** ist vielseitig einsetzbar und problemlos verwendbar, sofern zuckerfrei. So etwas gibt es in jedem Bioladen.

Für **Mayonnaise** scheint Eigelb ein nahezu unverzichtbarer Bestandteil zu sein. Das in Bioläden erhältliche eifreie Produkt ist dementsprechend geschmacklich nicht voll überzeugend. Ich bevorratete es trotzdem, weil es für Laura zu einer schnellen Portion Pommes Frites einfach dazugehört.

**Essig** wird eine sehr positive Wirkung auf die Stoffwechselstörung nachgesagt. Manche Diät – Empfehlungen gehen gar so weit, Gewürzgurken (mit Zucker!) und Heinz – Ketchup (ebenfalls mit geringem Zuckergehalt) wegen ihres ausgleichenden Essiggehalts als erlaubt einzuordnen. Ich habe auch den Eindruck, dass

Essig positive Auswirkungen hat. Gezuckerte Gurken und Heinz – Ketchup kann man aber dennoch vermeiden, weil es in Bioläden zuckerfreie (und süßstofffreie) Alternativprodukte gibt, die auch noch besser schmecken. Auf der sicheren Seite ist man mit verdünnter Essig – Essenz, wir haben aber auch mit Weißweinessig, Balsamico - Essig und Himbeeressig keine Probleme.

Bei den **Ölen und Fetten** ist zu unterscheiden, ob sie erhitzt werden sollen, oder nicht. Üblicherweise bestehen Bedenken gegen zum Braten verwendete Öle und ich kann das aus eigener Erfahrung bestätigen. Zu meiner großen Freude können wir aber problemlos zum Braten Olivenöl benutzen. Diesen Punkt wird man individuell testen müssen. Ansonsten verzichte ich beim Braten gänzlich auf Öl, roh genossen lediglich auf Nussöle jeglicher Art. Für stark zu erhitzendes Bratgut und zum frittieren ist Kokosöl bestens geeignet. Man erhält es teilweise in Supermärkten in Blöcken a 250 Gramm, die wie eine Riesenschokolade in Riegel unterteilt sind. Bioläden führen auch Kokosöl (Palmöl) anderer Hersteller. Für weniger stark zu erhitzendes Bratgut kommt Butter zum Einsatz, in den meisten Fällen aber das Olivenöl.

**Carob** – Pulver ist ein Produkt aus der Rinde des Johannisbrotbaumes und dient als Kakao – Ersatz. Es sieht aus wie Kakao – Pulver, riecht und schmeckt aber deutlich anders. Richtig verarbeitet kommen jedoch erstaunlich schokoladenähnliche

Ergebnisse zustande, deshalb gehört es fest zur Standardausstattung.

**Mehl** ist in jeder Form problemlos, außer als Instant – Mehl oder Maismehl. Ob Vollkorn oder nicht spielt nach meiner Erfahrung keine Rolle. Wer keinen Bioläden in der Nähe hat oder einfach sparen will, der wird nicht umhinkommen, sein Brot selbst zu backen. Dazu gibt es ein spezielles Kapitel. Einen abwechslungsreichen Vorrat an verschiedenen Mehlsorten, Hefe und Hirschhornsalz oder Weinstein – Backpulver sowie Sauerteig sollte man sich in diesem Fall ebenfalls zulegen.

Süßigkeiten sind wichtig! Das gilt sicher nicht aus medizinischer Sicht, sehr wohl aber um die Motivation aufrecht zu erhalten. Der Verzicht auf die oftmals zur Gewohnheit gewordenen Süßigkeiten ist der stärkste Einschnitt. Hier gleich zu Anfang ansprechende Alternativen zu bieten darf daher nicht vergessen werden. Bisweilen führt das zu der erstaunlichen Feststellung, dass die dafür in Frage kommenden Produkte besser schmecken! Die richtige Adresse sind hier einmal mehr die Bioläden aber auch Reformhäuser, und wie nicht anders zu erwarten, ist dieser Einkauf mit erhöhten Kosten verbunden. Was im Einzelnen geht und was nicht, muss man den Zutatenlisten entnehmen. Probleme entstehen in der Regel, weil die meisten Produkte Nüsse, Mandeln, Schokolade und Milchpulver enthalten. Auch Sesam, sehr beliebt bei Müsli – Riegeln, sollte nicht in größerer Menge verzehrt

werden. Man wird jedoch in jedem Bioladen Kekse und Plätzchen verschiedener Art, Müsliriegel, Bananenchips, Kokosschnipsel, und geeignete Gummibärchen finden. Manche haben zu Lauras großer Freude einen Schokoladenersatz namens „Sojabella“. Diese sieht exakt aus wie Schokolade, ist sehr preiswert und schmeckt fast wie Schokolade. Der Geschmack trifft nicht bei allen Familienmitgliedern auf Beifall, aber das süße Kapitel dieses Buches wird zeigen, dass es auch noch besser geht.

Wer jetzt mit den Erkenntnissen aus diesem Kapitel zum ersten Einkauf losziehen möchte, dem sei der nachfolgende Einkaufszettel empfohlen. Wenn dieser konsequent „abgearbeitet“ wurde, sollte zumindest der erforderliche Grundstock für das Kochen nach den zukünftig zu beherzigenden Diät – Maßstäben vorhanden sein:

Supermarkt, sofern dort erhältlich:

- Vollfetter, unbehandelter Yoghurt
- Vollfette, unbehandelte Sahne
- Sauerrahmbutter
- Fruchtzucker ohne Zusätze (im Supermarkt Glücksache)
- Einfacher Honig zum Süßen

- Kerne (Sonnenblumen, Pinien, Kürbis etc.)
- Kokosfett (Palmfett) (nicht immer erhältlich)
- Olivenöl (nach Möglichkeit kaltgepresst, erste Pressung)
- Hefe und Mehl, falls Sie selbst Brot backen wollen
- Geschälte, ungesalzene Tomaten in Dosen

#### Bioladen:

- Unbehandeltes Meersalz ohne Zusätze
- Instant – Gemüsesuppe (zum Beispiel „Würzi“ von Bruno Fischer)
- flüssiges Würzmittel (Zutatenliste beachten!)  
Sojasauce (ohne Alkohol)
- Kräutersalz (zum Beispiel „Rapunzel“)
- Weinstein – Backpulver oder Hirschhornsalz
- Vanille – Pulver (pulverisiertes Vanille – Mark)
- zuckerfreie Fruchtaufstriche („Marmeladen“)

- laut Zutatenliste passende Süßigkeiten
- Chips, Salzstangen und Ähnliches zum Knabbern
- Aufschnitt und Würstchen, falls der Markt gut sortiert ist
- Carob – Pulver
- Carob – Brotaufstrich (Zutatenliste beachten!)
- Ahorn – Sirup und Agaven – Dicksaft zum Süßen
- Nudelsaucen und ähnliches als Konserve für die „schnelle Küche“

## Ein Wort zur Vollwerternährung

Es wurde schon mehrfach erwähnt: Ich bin nicht in der Lage, die hier gegebenen Empfehlungen im Einzelnen Lebensmittel – chemisch zu begründen. Es handelt sich einfach um Erfahrungswerte. Diese Erfahrung zeigt auch, dass man sich bei konsequenter Umsetzung der Diätvorschläge automatisch immer mehr mit dem Nutzen einer vollwertigen Ernährung, also einer Ernährung unter Verwendung naturbelassener und aus ökologischer Landwirtschaft stammender Produkte auseinandersetzt.

Zunächst wird hier häufig die blanke Not Triebfeder zum Aufsuchen sämtlicher Bioläden in der näheren Umgebung sein: Wo sonst bekomme ich eine derartige Auswahl von Lebensmitteln, bei denen wirklich konsequent auf chemische Dünger und Wachstumsförderer, raffinierten Zucker, Phosphatzusätze, Geschmacksverstärker, Emulgatoren, Stabilisatoren, künstliche Aromen und Farbstoffe und minderwertige Fette verzichtet wurde?

Aber: Nicht alles, was der Bioläden bietet, lässt sich mit unserer Diät vereinbaren. So sind viele süße Sachen aus dem Bioläden unter Verwendung von Rohrohrzucker hergestellt. Auch das ist ein Vollwertprodukt, für unsere Zwecke aber nach meiner Erfahrung nicht zu gebrauchen oder zumindest mit äußerster Vorsicht und nur in kleinsten Mengen zu verwenden.

Weiterhin gibt es zum Beispiel auch vollwertige Schokolade, vollwertigen Kakao, vollwertigen Käse, vollwertige Milch und vollwertige Mayonnaise mit Eigelb. Alles gute und leckere Sachen, aber leider nicht kompatibel mit unserer Diät. Man wird also nicht umhinkommen, zur Erledigung der regelmäßigen Einkäufe auch Reformhäuser und Supermärkte abzuklappern. Letzteres auch, um die Kosten noch einigermaßen im Rahmen zu halten.

Neben den wenigen Vollwertprodukten, die man auch im Supermarkt bekommt, geht es hier hauptsächlich um Grundnahrungsmittel: Gegen Auszugsmehl (nicht Instantmehl!), nur aus Wasser und Hartweizengrieß hergestellte Nudeln, Olivenöl, Fruchtzucker, einfachen Honig, Ahornsirup, Dosentomaten und Einiges mehr ist aus Diät – Sicht nichts einzuwenden. Dies sind Beispiele für keineswegs vollwertige Lebensmittel, die aber dennoch diätgerecht sind.

Man sieht: Es wird dazu kommen, dass man sich von Allem das Brauchbare herauspickt, ohne sich stur auf eine Richtung festzulegen.

Dennoch: Im Bioladen Ihres Vertrauens werden Sie zwangsläufig zum Stammgast. Und wahrscheinlich wird dies dazu führen, dass nach und nach dort auch Lebensmittel gekauft werden, die man durchaus anderswo preiswerter, aber eben nicht vollwertig bekäme. Lassen Sie sich dabei einfach von Ihrem Geschmack leiten. Sollten Sie sich zum Beispiel erfreulicherweise entschließen, demnächst

Ihr Brot zumindest zeitweise selbst zu backen, dann wird Ihnen Weißmehl schnell zum Halse heraushängen. Vollkornmehl, am besten selbst unmittelbar vor dem Backen gemahlen, hat geschmacklich wesentlich mehr zu bieten, und nebenbei natürlich erheblich positivere Wirkungen auf die Darmflora, die Verdauung und damit auf das Immunsystem. Aber das ist ein anderes Thema, das alleine ein Buch füllen würde und deshalb hier nicht erörtert werden soll.

Fazit: Kaufen Sie Vollwertprodukte, wo es notwendig ist und greifen Sie ansonsten ruhig auf preiswertere Möglichkeiten zurück (nachdem Sie die Zutatenliste kritisch studiert haben). Lassen Sie sich ansonsten von Ihrem Geschmack leiten. Der ist nämlich auf gesündere Kost „trainierbar“ und ungemein entwicklungsfähig. Gönnen Sie sich also auch mal Honig, Brotaufstriche, Gemüse oder Früchte aus Vollwertproduktion. Versuchen Sie den Unterschied zu schmecken, sorgen Sie für Abwechslung und denken Sie daran:

Der Genuss darf nicht zu kurz kommen!

# Die Ausstattung

Dieses Kapitel hat zugegebenermaßen nur sehr am Rande mit unserer Diät zu tun. Trotzdem kann ich es mir nicht verkneifen ein paar Anmerkungen zur richtigen Küchenausstattung zu machen. Das mit dem Spaß an der Sache kann nämlich nur dann funktionieren, wenn bei der "Arbeit" nicht durch unzulängliche Hilfsmittel Frustration entsteht. Kochen ist Handwerk, und macht als solches ohne richtiges Werkzeug keinen Spaß. Natürlich muss nicht alles von vorneherein perfekt sein. Das auf einen Schlag erreichen zu wollen, würde auch bedeuten, eine nicht unerhebliche Investition tätigen zu müssen. Das Haushaltsbudget ist aber durch die angestrebte Umstellung ohnehin stärker belastet als früher. Dennoch sollte jeder, der es ernst meint, zumindest nach und nach seine Ausstattung überprüfen.

Grundlegende Eingriffe in eine vorhandene Küchentechnik werden sicherlich die Ausnahme sein, aber, um mit dem Schwierigsten und Teuersten zu beginnen: Falls ohnehin eine neue Kucheneinrichtung, ein Umzug, ein Neubau oder etwas Ähnliches ins Haus stehen sollte, halte ich es für sinnvoll, einmal zu überlegen, was man in einer Küche wirklich braucht. Einen Vollautomatik - Herd mit Zeitschaltelektronik, ausziehbarem Backofen und multifunktionalem Ceran - Kochfeld braucht man nämlich nicht. Ebenso wenig einen High - Tech Kühlschrank mit außenliegendem Eiswürfelbereiter und Internet - Anschluss (gibt's!). Auch in das

optische Erscheinungsbild der Küche kann man sehr viel Geld investieren, sollte es aber nur dann tun, wenn hinterher für qualitativ hochwertige Töpfe, Pfannen, Messer und andere Werkzeuge noch genug übrig ist.

Wenn man also ohnehin in der glücklichen Lage ist, vor Entscheidungen dieser Art zu stehen, und einen "Neuanfang" machen zu können, dann sollte das Hauptaugenmerk sich auf Kochstelle und Backofen richten. Standardisierte Küchenmöbel verlangen Backofenbreiten von 60 cm und -Höhen, die von der Höhe der Arbeitsplatte vorgegeben werden. Sind solche Öfen mit einem Umluft - System versehen, dann bieten sie den zweifelhaften Vorteil, theoretisch den Apfelstrudel, die Moussaka und die Backofen - Pommes - Frites auf den verschiedenen Ebenen gleichzeitig zubereiten zu können, vermutlich mit den naheliegenden Auswirkungen auf das Geschmackserlebnis. Wie schön wäre dagegen ein flacher, breiter Ofen mit einem heißen Steinboden, in dem (zum Beispiel für eine größere Zahl von Gästen), mehrere Pizzen, mehrere Aufläufe oder meinetwegen mehrere Gänse gleichzeitig mit fein regulierbarer Oberhitze und im Bedarfsfall auch bei 300 Grad garen, backen oder überbacken könnten. So etwas habe ich auch nicht, aber ich würde es mir wünschen. Wer es bescheidener angehen und bei den Standardmaßen bleiben will, der sollte zumindest darauf achten, dass das gute Stück über eine kräftige, schnell ansprechende separate Oberhitze verfügt. Diese

kann bei manchen Zubereitungen sehr von Nutzen sein.

Den Backofen und die "Kochmulde", wie auch immer diese beschaffen sein mag, gibt es ja meistens im Kombi - Pack. Das dürfte dann in den "Normalfällen bedeuten, dass sich zum Elektro - Backofen eine Elektro - Kochmulde gesellt. Damit wären wir beim meiner Meinung nach wichtigsten Thema im Bereich der Küchen – „Hardware“ überhaupt. Vor der Kochstelle stehend werden Sie die meiste Zeit in ihrer Küche verbringen. Deren Funktion, ihre Positionierung in der Küche und der Platz ringherum sind eigentlich die wichtigsten Kriterien für den Kochspaß. Konsequenterweise sollte hier die gründlichste Planung und das meiste Geld einfließen. Wenn an diesem Zentrum Ihrer Küche alles stimmt, dann stellt sich der Spaß am Kochen schon fast von alleine ein.

Die Wirklichkeit sieht aber leider ganz anders aus. Ein Ausschnitt irgendwo in der Standard - Arbeitsplatte, Kochmulde rein, fertig. Und selbst in wirklich teuren und handwerklich hochwertigen Küchen, und auch dann, wenn exklusiver Weise Kochstelle und Backofen getrennt sind, finden sich in der Regel nur Elektrokochplatten bzw. Ceranfelder.

Natürlich kann man darauf kochen, übrigens meiner Meinung nach auf den einfachen runden Kochplatten in der Edelstahlmulde mindestens ebenso gut bzw. ebensäschlecht wie auf dem

durchgestyltesten Ceran-Kochfeld. Wer es aber einmal ernsthaft mit einer offenen Gasflamme versucht hat, der wird auf Elektroplatten nur noch Kartoffeln und Nudeln kochen. Das können sie sogar besser, weil die Griffe der Töpfe nicht heiß werden. Für alles andere ist eine offene Flamme das Maß aller Dinge, und wer sich einmal daran gewöhnt hat, der wird nicht mehr darauf verzichten wollen. Allerdings nähert sich dem Ideal auch nur zur Hälfte an, wer sich auf den Kauf einer handelsüblichen Haushalts - Gas - Kochmulde beschränkt. Diese sind nämlich mit ihren bescheidenen Brennleistungen bei etwas größerem Kochgeschirr auch schnell am Ende. Es gibt jedoch exklusivere Ausführungen mit ein, zwei oder vier Flammen zum Einbauen, und es gibt die Möglichkeit, sich gleich einen Profi - Herd zu kaufen, der ganz nebenbei normalerweise auch noch einen hervorragenden Backofen hat. Lassen Sie sich auf jeden Fall die Brennleistung der Gasflamme vom Verkäufer vorführen!

Preiswerter ist es sicher, die Kochstelle nach eigenen Bedürfnissen zusammenzustellen, indem man ein- oder mehrflammige Gasbrenner mit kleineren Elektro – Kochmulden kombiniert. Wie gesagt, für alle Fälle, in denen lediglich kochendes Wasser gefragt ist, haben Letztere durchaus ihre Berechtigung. Außerdem können jene Unglücklichen, die nicht über einen Erdgasanschluss verfügen, und daher nicht umhinkommen, eine Propangasflasche im Küchenschrank zu bunkern, auf diese Weise auch

den Gasverbrauch senken und damit die Tauschintervalle der Flasche verlängern.

Noch einmal: Falls Sie ohnehin vor der Erneuerung Ihrer Küche stehen sollten, dann machen Sie sich bitte über diese Dinge mehr Gedanken als über das Design Ihrer Schrankfronten.

Wenn Sie nicht in der Situation sind, solche Grundsatzüberlegungen anstellen zu können (oder wenn Sie das alles schon bestens erledigt haben) dann wären als nächstes ein paar Worte zu den richtigen Töpfen und Pfannen zu verlieren. Auch hier gilt: Es muss ja nicht alles auf einmal sein, legen Sie sich lieber zunächst weniger zu, dafür aber ohne Kompromisse. Bei den Töpfen ist das schnell erklärt: Gute Töpfe sind aus Edelstahl, sind dickwandig, haben einen sehr dicken Boden, der plangedreht ist (was man zumeist an rund verlaufenden Riefen unter dem Topfboden erkennt), und verfügen über große Griffe, die sich nicht mit dem Topf aufheizen. Natürlich sind solche Töpfe ziemlich schwer, und, weil viel Material verarbeitet wurde, auch nicht eben billig. In den meisten Küchen finde ich Töpfe vor, die mir viel zu klein wären. Natürlich braucht man auch schon einmal einen kleinen Topf. Es kann aber nicht richtig sein, wenn die Spaghetti zunächst einmal an einem Ende garen müssen, bevor die andere Hälfte in den Topf nachrutscht. Sparen Sie also nicht an der Größe der Töpfe.

Bei den Pfannen ist es schwieriger. Hier sollte man schon nach dem Verwendungszweck unterscheiden und verschiedene Modelle vorhalten. Um mit dem zu beginnen, was schon jeder hat: Eine beschichtete Pfanne mag vielleicht nicht das Lieblingswerkzeug des Profikochs sein. Ich habe dennoch welche, und für alle gebratenen Eierspeisen kann ich mir nichts Besseres vorstellen.

Die noch verbleibenden Einsatzgebiete von Pfannen teile ich grob in Kurzbraten und Schmoren ein. Der wesentliche Unterschied besteht darin, dass das Letztere unter leichter Zugabe von Flüssigkeit geschehen muss, um den Bratensatz für die Sauce loszukochen. Genau darin liegt der Grund, warum nicht für beide Zwecke die gleiche Pfanne verwendet werden darf. Durch das Loskochen des Bratensatzes würden nämlich die erst im Laufe der Zeit mühsam erworbenen positiven Eigenschaften einer guten Kurzbrat - Pfanne zu Nichte gemacht, doch dazu später.

Für das Schmoren eignen sich Edelstahlpfannen oder gusseiserne Pfannen. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Pfanne massiv und schwer ist, damit sich die Hitze gleichmäßig verteilt und nichts anbrennt. Und natürlich muss eine solche Pfanne einen passenden Deckel haben. Die meisten gusseisernen Pfannen haben den zusätzlichen Vorteil, über einen abnehmbaren Holzgriff zu verfügen, was die Möglichkeit eröffnet, zusätzlich zum Braten auch die Oberhitze des Backofens zu nutzen, indem man einfach die ganze

Pfanne in den Backofen schiebt, beispielsweise um dem Bratgut zum Schluss noch schnell eine leichte Kruste zu verpassen. Die Anforderungen an eine solche Schmorpfanne sind nicht besonders hoch. Eigentlich ist fast alles zu gebrauchen, was dickwandig ist und einen Deckel hat.

Schließlich die Krönung der Pfannen – Parade, die Exemplare zum Kurzbraten. Die sind idealerweise aus dickem geschmiedetem, oder auch in Form gepresstem Eisen.

Die ersten Bratversuche mit einer solchen Pfanne werden enttäuschend sein. Die Brateigenschaften entwickeln sich erst während eines langen Pfannenlebens. Dies sollte nach Möglichkeit ein Leben ohne Spül – oder gar Scheuermittel sein. Stattdessen sollte die noch heiße Pfanne nach Gebrauch maximal mit heißem Wasser gespült und mit einer Bürste gereinigt werden. Danach noch mal erhitzen und dabei einen dünnen Film Olivenöl aufbringen.

Wenn's optimal gelaufen ist, sollte es reichen, die Pfanne nach Gebrauch nur mit Küchenkrepp auszureiben und gar nicht zu spülen.

Es läuft aber nicht immer optimal und so wird auch die gute Eisenpfanne bisweilen ein wenig mit Stahlwolle malträtirt werden müssen, um festgebackene Reste wegzubekommen. Dabei wird man aber leider etwas von der schwarzen Schicht vernichten, die sich bei richtiger Behandlung im

Laufe der Zeit in der Pfanne bildet, und optimale Brateigenschaften verleiht.

Für die Eigner von Elektroherden ist darauf hinzuweisen, dass die Böden von Eisenpfannen häufig nicht richtig plan sind. So etwas funktioniert dann natürlich nur auf Gas.

Ein weiteres wichtiges Thema ist die richtige Messerausstattung. Das Schneiden, Schälen, vom Knochen trennen und Tranchieren gelingt mit dem richtigen Werkzeug einfach besser, schneller und mit mehr Spaß.

Das übliche kleine Küchenmesser ist mit seiner kurzen dünnen Klinge zum Schälen von Kartoffeln und Obst gar nicht verkehrt. Es ist für ganz wenig Geld in jedem Haushaltswarenladen zu haben. Dort bekommt man auch einen einfachen Sparschäler für Spargel, Möhren und anderes Gemüse. Ein Spargelmesser ist meiner Meinung nach überflüssig.

Für das Enthäuten, die Entfernung von Sehnen und das Auslösen vom Knochen bei rohem Fleisch gibt es spezielle Messer mit einer dünnen, ca. 20 cm langen, sehr flachen und äußerst flexiblen Klinge. So ein Messer bekommt man schon nicht mehr an jeder Ecke.

Das gilt auch für ein gutes Kochmesser, also ein großes Messer mit einer relativ dicken und sehr hohen Klinge. Damit kann man Gemüse schneiden

(und vom Brett in den Topf schieben), aber auch einen Braten fachgerecht in gleichmäßige Teile zerlegen.

Schließlich sollte man noch ein sogenanntes „Office – Messer“ haben. Ein solches Messer liegt in der Größe zwischen dem Küchenmesser und dem Kochmesser. Die etwas längeren Ausführungen sind zu bevorzugen. Es kommt immer dann zum Einsatz, wenn besonders filigrane Scheidearbeiten anstehen, zum Beispiel eine Möhre in lange, gleichmäßig dünne Streifen zerteilen.

All diese Messer sind nichts wert, wenn ein lebenswichtiger Begleiter fehlt, der Wetzstahl. Auch das beste Messer lässt schon nach kurzem Gebrauch deutlich nach, weil die Schneide, die natürlich an ihrer Spitze nur hauchdünn ist, sich bei Gebrauch umlegt, d.h. zur Seite wegbiegt. Der Wetzstahl dient nun dazu, diese äußerste Spitze wieder aufzurichten. Daraus ergibt sich, dass der richtige Gebrauch des Wetzstahls in einer Bewegung der Messerklinge mit der stumpfen Seite voran und mit der Schnittfläche in einem möglichst spitzen Winkel zur Schleiffläche besteht. Dabei das Messer zusätzlich quer zum Wetzstahl bewegen, um die gesamte Länge der Schneide abzudecken.

Nur ein auf diese Weise immer wieder (jeden Tag ist nicht zu viel) instand gehaltenes Messer ist wirklich scharf. Wenn man die Pflege mit dem Wetzstahl zu lange vernachlässigt, hilft nur noch fachmännisches, maschinelles Nachschleifen.

Das zu vernünftigen Messern auch eine Auswahl an ausreichend großen Schneidunterlagen gehört, versteht sich von selbst. Diese können aus Kunststoff oder Holz sein, Glas, Keramik oder Stein scheinen mir eher ungeeignet, da so etwas den Messern nicht gut tut. Wie schon so oft rate ich auch hier zu den größeren Modellen. Bei Kunststoff – Unterlagen kann man daran denken, die Größe so zu wählen, dass sie noch in die Spülmaschine passen. Bei Holzbrettern gilt: je größer desto besser.

Unverzichtbar für den angestrebten Kochspaß ist weiterhin eine Auswahl an Rührschüsseln in verschiedenen Größen. Bei denen ist es genauso einfach wie bei den Töpfen: Gute Schüsseln sind aus Edelstahl. Porzellan – Schüsseln halten den harten Küchenalltag nicht aus und auf Plastik – Schüsseln brauchen wir nicht weiter eingehen. Die Arbeit wird enorm erleichtert, wenn auch Größen vorhanden sind, die man in der Durchschnitts – Küche nicht findet. Der Tag wird kommen, an dem man einen ganzen Liter Teig ordentlich durchrühren muss, ohne zu schlabbern.

## **...und es geht doch!**

Das ist genau die Einstellung, die man sich zu eigen machen sollte, wenn man an einem Punkt angelangt ist, wo ausgerechnet etwas besonders Liebgewonnenes auf der absoluten Verbotliste steht. Deshalb hier vorab noch einige kleine Anleitungen zum Selbermachen, keine umfangreichen Rezepte, sondern kurze Tipps, zu der Frage

„wie mache ich denn nun...“

## **...Eiscreme?**

Natürlich besonders wichtig! Um es gleich vorwegzunehmen: Selbermachen ist die einzige Chance. Ich habe noch keine hundertprozentig passende Eiscreme entdeckt.

Es ist aber ganz einfach und geht schnell. Nur: man braucht eine Eismaschine. Keine Panik, so ein Ding kostet nicht die Welt. Es besteht aus einer großen Runden Schüssel mit einem Motoraufsatz in den ein Rührer eingesteckt wird. Damit es auch friert, ist unten drin ein mit einem Spezialgel gefülltes Kühlelement, das ständig in der Tiefkühlung gelagert werden muss.

Das Grundrezept besteht einfach nur aus einem Gemisch von Sahne und Yoghurt, oder, je nach Sorte, nur einem von beiden. Honig, Fruchtzucker

oder Ahornsirup dazu und dann mit Vanillemark oder Carob oder Himbeeren oder Bananen oder, oder, oder Sorten nach eigenem Geschmack kreieren. Beim Probieren sollte man berücksichtigen, dass das gefrorene Endprodukt etwas weniger süß schmecken wird als im ungefrorenen Zustand.

Und noch was: Man reserviere einen Platz in der Tiefkühltruhe, und stelle die gesamte Maschine zum rühren hinein. Die Kühlwirkung des Kühlelements in der Maschine selbst kann man nämlich eigentlich vergessen. Die Kombination von Kühlelement und Tiefkühltruhe schafft aber ein fertiges Eis in 20 Minuten. Danach in eine vorgefrosthete Schüssel geben, in der Tiefkühlung aufbewahren und rechtzeitig vor dem Verzehr herausnehmen.

## **...Pommes Frites?**

Richtig komfortabel geht das natürlich nur mit einer Friteuse. Auch deren Anschaffung lohnt sich, denn außerhalb der eigenen vier Wände wird es bei konsequenter Einhaltung der Diät nichts frittiertes mehr geben. Kinder essen so was aber nun mal gerne.

Die Friteuse, oder, falls (noch) nicht vorhanden, der Topf, sollte mit zwei bis drei Kilo Palmfett („Palmin“, nicht „Palmin – Soft“!) gefüllt sein. Für die Topfkandidaten: Die richtige Temperatur ist

ungefähr erreicht, wenn an einem ins Fett getauchten Holzstiel Blasen aufsteigen.

Festkochende Kartoffeln schälen und in Form schneiden. Bei 160 Grad so lange frittieren, bis sie anfangen, leicht zu bräunen. Dann aus dem Fett nehmen und auf einem Küchentuch ausbreiten und abkühlen lassen.

Die abgekühlten Pommes Frites nochmals, diesmal bei 170 Grad, fertig frittieren. Salzen.

Wer das mal probiert hat, wird um Pommesbuden, in denen nur vorgestanzte Fabrik – Stäbchen in Altöl gebrutzelt werden, einen großen Bogen machen.

Nimmt man eine mehr mehlig – kochende Kartoffelsorte erhält man ein Ergebnis, das mehr „belgisch“ anmutet, also weicher und fettiger (Wer's mag...).

## **...Rührei?**

Natürlich ohne Eigelb! Einweiß vom Eigelb trennen (dieses wegwerfen) und mit Sahne, Salz, Pfeffer, „Würzl“ (in der Pulverform), wenig Paprika - Pulver und Muskat gut verrühren. In reichlich Butter braten. Farblich ist überhaupt kein Unterschied zu „normalem“ Rührei zu erkennen, geschmacklich kaum.

## ...Schinken?

Spargelzeit ohne Schinken ist wie Weihnachten ohne Tannenbaum. Nur benutzen normale Metzger immer Nitritpökelsalz zum Pökeln. Was sie sonst noch in den Schinken tun, kann man im Supermarkt auf den Verpackungen lesen. Und man glaube nur ja nicht, dass der geschnittene Schinken in der Auslage von dieser chemischen Vorbehandlung verschont geblieben ist.

Am besten ist es natürlich, man findet einen Metzger seines Vertrauens, der den Schinken so macht, wie seine Kollegen es vor 100 Jahren auch gemacht hätten. Solche Leute sind aber schwer zu finden. Metzger haben sich heute an die Wünsche ihrer Kunden perfekt angepasst. Und für die ist ein Schinken rot, also mit Nitrit – Pökelsalz behandelt. Das ist aber nicht nur allgemein nicht zum Verzehr zu empfehlen, sondern auch noch fester Bestandteil unserer Verbotliste.

Ich habe mir daher eine Methode zur Herstellung von so etwas Ähnlichem wie Schinken ausgedacht. Das Ergebnis könnte vor der Metzger – Innung sicher nicht bestehen, schmeckt aber ganz gut, und wir wissen, was drin ist.

Man kann zur Herstellung natürlich ein richtiges „Schinkenstück“, also ein Stück Fleisch aus der Schweinekeule, nehmen. In diesem Fall sollte man sich mal ein paar Gedanken darüber machen, was das Schwein zu seinen Lebzeiten so gefressen und

an Medikamenten konsumiert hat. Also wieder der Metzger des Vertrauens. Wenn der ein schönes Stück Putenbrust hat, dann geht es damit auch ganz hervorragend.

In der Apotheke besorgt man sich eine große Injektionsspritze mit der größten Nadel, die zu haben ist.

Nun wird aus Wasser, Meersalz, etwas Fruchtzucker und Soja – sauce eine „Pökel – Mischung“ gemixt. Die darf ruhig ziemlich salzig sein. Darauf achten, dass sich die Salzkörner gut auflösen.

Die Lösung mit der Spritze aufziehen und in das Fleisch injizieren. Eine gute Tasse auf 500 Gramm Fleisch ist nicht zuviel. Mehrfach einstechen und in verschiedenen Tiefen spritzen, damit alles gut durchtränkt wird.

Danach kommt das Fleisch für 24 Stunden in den Kühlschrank. Anschließend außen mit Pfeffer einreiben und ca. 45 Minuten (Für ein 500 Gramm – Stück) bei 160 bis 180 Grad im Backofen backen.

Das Ergebnis abkühlen lassen und hauchdünn aufschneiden. Köstlich aufs Brot, in Würfel geschnitten in der Nudelsauce, oder eben zum Spargel.

## ...Schokolade?

Unser größtes Problem! Der Verzicht auf Schokolade dürfte wohl einer der härtesten Einschnitte sein. „Richtige“ Schokolade ist aber in dreierlei Hinsicht diätwidrig, stellt sie doch gleichzeitig eine Milch- Kakao- und Zuckerdröhnung dar. Deshalb kann eine konsequente Durchführung der Diät nur bedeuten, dass man sich schweren Herzens von Schokolade zu verabschieden hat.

Umso wichtiger ist es, dieses Thema mit Liebe und Sorgfalt anzugehen. Der dabei entstehende Ersatz wird in den Augen der meisten Konsumenten nicht ganz dem Original das Wasser reichen können. Das gilt im Übrigen auch für das fertige Produkt (Sojabella, siehe Seite 18), sofern man es überhaupt in Bioläden noch bekommt.

Hier eine grundsätzlich mögliche Vorgehensweise für die Herstellung der selbstgemachten Alternative. Man wird individuell probieren müssen, welche Mischung in welchem Verhältnis am besten ankommt.

Grundsätzlich beginnt das Ganze mit vollfetter Sahne, die man in einem Topf längere Zeit unter Zugabe von Vanille (Schote auskratzen oder Vanillemark im Glas (Bioladen) kaufen) längere Zeit köcheln lässt. Die Konsistenz sollte dabei immer dickflüssiger werden (Dauer ausprobieren)

In die so entstehende Masse gibt man einen Stich Butter und etwas Palmfett („Palmin“, nicht „Palmin – Soft“). Wer mag, kann mit ein wenig Zimt arbeiten. Zum Schluss wird das ganze mit dem im Bioladen erhältlichen Carob – Aufstrich verrührt.

Das Endergebnis lässt sich im flüssigen Zustand durchaus in Formen gießen, die dann im Kühlschrank erstarren. Man wird allerdings nie ganz den Härtegrad von normaler Schokolade erreichen.

Noch besser eignet sich die selbstgemachte schokoladenfreie Schokolade zum Überziehen von Kuchen oder Plätzchen. Ein guter Tipp ist auch die Herstellung von Pralinen durch Vermischung mit gerösteten Sonnenblumenkernen oder gerösteten Getreideflocken.

Eine besondere Idee habe ich erst kürzlich zum ersten Mal probiert und war freudig überrascht: Datteln in die noch flüssige Masse tauchen und so mit einem „Schokoladenüberzug“ versehen! Wirklich nicht zu verachten.

Bei diesem Thema ist besonders viel Kreativität des Kochs gefordert. In optischer Hinsicht wird man sehr schnell sehr zufriedenstellende Ergebnisse erzielen. Wenn diese nicht sofort den geschmacklichen Erwartungen entsprechen, sollte man nicht verzagen, sondern mit gesteigertem Ehrgeiz weiterexperimentieren.

Aber das gilt ohnehin für alle Tipps, die dieses Büchlein gibt. Bitte nicht den Spaß verlieren, nur nicht aufgeben, kreativ sein!

Es lohnt sich!

## Zwiebeln sind zum Heulen

Das stimmt tatsächlich, nur liegt die Ursache hierfür häufig nicht bei den hoffentlich reichlich vorhandenen ätherischen Ölen, die so eine Frucht ausdünstet, sondern in der Art und Weise, wie derselben bisweilen zu Leibe gerückt wird.

Bevor es nun in den Rezeptteil geht, liegt es mir daher am Herzen, noch ein paar Anmerkungen zu einem täglich wiederkehrenden Arbeitsgang zu machen, nämlich der Zerkleinerung von Zwiebeln, aber auch von zahlreichen anderen Gemüsearten, bei denen man sich der gleichen Grundtechnik bedient.

Ich beobachte immer wieder gestandene Hausfrauen, deren Umgang mit ihrem ausgeleierte(n) Küchenmesser in solchen Momenten mir den Angstschweiß auf die Stirn treibt.

Zunächst:

Geschnitten wird auf dem Schneidebrett, und nicht in der Luft, mit dem Daumen als Widerlager!

Natürlich kann man nun irgendwie mit einem großen Messer auf der Zwiebel herumhacken, oder so etwas unsinniges wie ein zweischneidiges „Wiegemesser“ zum Einsatz bringen. Das Ergebnis werden Stückchen sein, die zwar ungleichmäßig geschnitten, dafür aber gleichmäßig auf dem Küchenboden verteilt sind.

Dabei ist es furchtbar einfach, eine Zwiebel in kurzer Zeit in feinste Stückchen zu zerlegen. Die dabei verwendete Technik lässt sich, wie gesagt, auch auf die meisten anderen Gemüsearten übertragen:

Zunächst wird der Patient in Längsrichtung halbiert, der Schnitt geht also mitten durch die Stelle, an der einmal die Wurzel oder der Stängel war. So eine Hälfte bleibt im Gegensatz zum Ausgangsprodukt freiwillig stabil liegen. Nun wird diese Hälfte mit einem dünnen Küchen- oder Officemesser wieder in Längsrichtung in Scheiben geschnitten. Leichter Druck mit Daumen und Zeigefinger in Querrichtung hält dabei das Ganze in seiner ursprünglichen Form, man schneidet also in diesem Fall ausnahmsweise zwischen seinem Daumen und seinem Zeigefinger durch, also erhöhte Vorsicht!

Dem so entstandenen Zwischenprodukt sollte man im Idealfall auf den ersten Blick noch gar nicht ansehen, dass es bereits seines inneren Zusammenhalts beraubt ist.

Erst jetzt wird in Querrichtung geschnitten. Dafür ist ein Küchenmesser zu klein! Also Office – Messer oder Kochmesser benutzen. Beim Schneiden wird das Opfer mit der zweiten Hand in Form gehalten. Dabei bilden die Fingernägel zumindest von Zeige- und Mittelfinger eine Kante, an der entlang das Messer ins Schneidgut eintaucht. Logischerweise müssen die Finger der haltenden Hand sich also

während des Schneidens langsam nach hinten bewegen. Die Geschwindigkeit, mit der sie das tun, bestimmt den Grad der Feinheit des fertigen Produkts.

Mit etwas Übung macht so gar diese, wohl meistgehasste Küchen – Verrichtung Spaß, ehrlich!

# Rezepte

# Gemüse – Kartoffel Pfanne

## Zutaten:

- 2 – 3 Möhren
- 3 – 4 Kartoffeln
- 2 Paprikaschoten
- 2 Zucchini
- 1 Kopf Mangold
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 2 Knackwürstchen (Bio Metzger!)
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Tasse Gemüsebrühe, Fleischbrühe oder Instant - Brühe

## Zubereitung:

Gemüse und Kartoffeln waschen und in gabelgerechte Stücke schneiden. Beim Mangold die Blätter von den Stängeln trennen. Würstchen in Scheiben schneiden.

Kartoffeln, Mangoldstängel und Möhren zusammen in kochendes Salzwasser geben und garen.

Die Gemüsebrühe mit Ketchup, Sojasauce, Pfeffer, Muskat und Curry pikant abschmecken, vorsichtig süßen.

Zucchini, Paprika und Zwiebeln in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern, dann Petersilie, Würstchen und Knoblauch zugeben.

Die geschnittenen Mangoldblätter auf das Gemüse legen und zusammenfallen lassen. Dabei hin und wieder rühren.

Brühe angießen und mit Deckel einige Minuten leicht köcheln lassen.

Die gekochten Möhren, Kartoffeln und Mangoldstängel abgießen, im Topf kurz in Butter schwenken und in der Pfanne mit dem restlichen Gemüse vermengen. Mit Pfeffer und Kräutersalz nochmals abschmecken.

**Kommentar:**

Einfach, preiswert, schnell zu machen. geht natürlich auch ohne Würstchen und in anderer

Gemüsezusammenstellung. Dabei sollte man sich lediglich überlegen, welches Gemüse man besser kocht, und welches man besser in der Pfanne dünstet. Außerdem sind ggf. unterschiedliche Garzeiten zu beachten.

# Hühnerrisotto

## Zutaten:

- 2 halbe Hühnchenbrust – Filets
- 250 g Risotto – Reis
- 4 – 5 mittelgroße Zwiebeln, klein gehackt
- 1 Möhre, klein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, klein gehackt oder gepresst
- ½ Liter Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe (oder Instant, z.B. „Würzl“)
- Safran nach belieben
- 1 Tasse vollfette Sahne

## Vorbereitung:

Für die Hühnerbrühe entweder ein halbes Huhn 2 Stunden mit Suppengemüse in Salzwasser kochen, Brühe mit Soja – Sauce und „Würzl“ (flüssig oder Pulver) sowie etwas Pfeffer und Muskat abschmecken, oder nur heißes Wasser mit „Würzl“ – Pulver anrühren und auf die gleiche Weise abschmecken.

## **Zubereitung:**

Reichlich Olivenöl in eine große Pfanne mit tiefem Rand geben, Zwiebeln darin glasig dünsten. Reis roh dazugeben, Temperatur leicht erhöhen und Reis ca. 3 Minuten leicht „anbraten“.

Knoblauch zugeben, das Ganze mit einem Teil der Hühnerbrühe ablöschen, rühren, Temperatur stark reduzieren, Deckel auflegen und köcheln lassen.

Dabei von Zeit zu Zeit Brühe angießen und rühren, darauf achten, dass das werdende Risotto nicht am Pfannenboden ansetzt. Der Reis soll nicht „schwimmen“ aber auch nicht trocken liegen.

Bei einem normalen Risottoreis (das ist geschälter, dickkörniger Reis, ähnlich (aber nicht gleich!) wie Milchreis) dürfte der richtige Garpunkt nach ca. 20 Minuten erreicht sein (probieren).

Während der Reis köchelt, die gewaschenen Hühnchenfilets salzen und pfeffern und in

Olivenöl braten (ca. 3 Min. pro Seite). Wie immer bei kurzgebratenem Fleisch nur einmal wenden! Beim Braten kann gegen Spritzer der Deckel auf die Pfanne gesetzt werden, aber nicht ganz gerade, damit das Ganze noch etwas Luft bekommt. Anschließend die Pfanne von der Kochstelle nehmen, Deckel fest auflegen und beiseite stellen.

Gegen Ende der Kochzeit den Reis abschmecken, ggf. nachsalzen und pfeffern. Wenn man mit dem Ergebnis noch nicht zufrieden ist, besteht jetzt noch die Möglichkeit, den letzten Rest der Brühe mit Sojasauce etwas pikanter abzuschmecken und zuzugeben.

In dieser Phase kommt auch der Safran ins Spiel, sofern man ihn einsetzen möchte: Ein Päckchen (zumeist klitzekleine Plastik – Behälter) ebenfalls in der restlichen Brühe auflösen und zum Risotto geben. Gemahlener Safran eignet sich besser als Safran in Fäden. Der Safran gibt dem Risotto eine goldgelbe Farbe und einen unvergleichlichen Geschmack.

Zum Schluss die Sahne untermischen, die warmgestellten Filets in Streifen schneiden und den Bratensaft, der sich in der Pfanne gesammelt hat, sowie die Filetscheiben, unter das Risotto heben.

**Kommentar:**

Mit etwas Übung steht das Risotto in einer halben Stunde auf dem Tisch, wenn man sich vorher (am Vortag?) um die Brühe gekümmert hat. Geht ohne Weiteres mit Instant - Brühe, lebt aber eigentlich von der Qualität einer schönen fetten Hühnerbrühe. Falls Instant verwendet wird, sollte man mit dem Olivenöl etwas großzügiger sein. Instant – Brühe nur aus dem Bioladen!

# Lasagne

*Anmerkung: Hier werden die Rezepte für Bolognese – Sauce und Bechamel – Sauce gleich mitgeliefert!*

## Zutaten:

- 1 Packung Lasagne – Nudeln
- 400 g Rindergehacktes
- 4 mittelgroße gehackte Zwiebeln
- 4 gehackte Knoblauchzehen
- 1 kleine Tasse Mehl
- $\frac{1}{4}$  Liter Gemüse oder Fleischbrühe (auch Instant)
- $\frac{1}{2}$  Liter Dosentomaten oder Bioladen – Tomatensauce
- 1 Tasse vollfette Sahne

## Zubereitung:

Zunächst sind zwei verschiedene Saucen zu machen, nämlich eine Bechamel – Sauce und eine Tomaten – Hackfleisch – Sauce. Das kann nacheinander passieren:

Für die Tomaten – Hackfleisch – Sauce das Hackfleisch in Olivenöl anbraten, dabei mit einer Gabel zerkleinern. Salzen. Die Hälfte der Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs zugeben und ebenfalls andünsten. Tomaten oder Tomatensauce zugeben und verrühren. Einige Zeit köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Verwendet man Tomaten in Dosen, so muss die Kochzeit natürlich so bemessen werden, dass die Tomaten zerkoht werden. Mit Pfeffer, Salz und Sojasauce abschmecken.

Für die Bechamel – Sauce die restlichen Zwiebeln und den restlichen Knoblauch in reichlich Olivenöl ausgiebig dünsten (nicht bräunen!). Mehl einstreuen und mit einem Löffel verrühren. Die Mengenverhältnisse sollten so sein, dass die vorhandene Fettmenge gerade die verwendete Mehlmenge binden kann.

Das Ganze gut erhitzen und dann mit einem Teil der vorgewärmten Brühe ablöschen, dabei gut rühren (ab hier ist ein Schneebesen nicht zu verachten). Nach und nach unter Rühren die restliche Brühe zugeben, dabei köcheln lassen. Wenn die Brühe verbraucht ist, sollte eine „saucige“ –

Konsistenz erreicht sein (ggf. Brühe nicht ganz verwenden oder mit Wasser weitermachen, um dieses Ziel zu erreichen.

Zum Schluss Sahne zugeben, kurz mitköcheln lassen und die Bechamel – Sauce mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und viel Muskat abschmecken. Richtig „rund“ wird die Sache, wenn noch minimal gesüßt wird. Hier eignet sich Ahorn – Sirup optimal!

Wer mag (und nichts Besonderes mehr vor hat) sollte jetzt noch eine Zehe gepressten Knoblauch zugeben!

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, eine Lage ungekochte Lasagne – Platten auf den Boden legen. Nun wechselweise die beiden Saucen und weitere Nudellagen schichten. Dabei mit den Saucen wesentlich großzügiger sein als mit den Nudeln, weil sonst eine ziemlich trockene Masse entsteht. Die oberste Schicht ist eine Lage Bechamel – Sauce.

30 Minuten bei 200 Grad offen in den vorgeheizten Backofen.

### **Kommentar:**

Etwas zeitaufwändiger, wegen der Bechamel – Sauce vielleicht nicht ganz so einfach. Andererseits kann man die Saucen in Ruhe vorbereiten, wenn man Zeit hat, und das Ganze, wenn's drauf ankommt, nur noch zusammenführen und backen. Weil man die einzelnen Komponenten in aller Ruhe abschmecken kann, ist der Erfolg relativ sicher.

Käse hat auf einer Lasagne nichts verloren! Die charakteristische „überbackene“ Oberfläche entsteht durch die obere Bechamel – Schicht.

# **Pfannkuchen – Kuchen**

## **Zutaten:**

- ca. 250 Gramm Vollkorn Mehl (Weizen oder Dinkel)
- 300 Gram Rindergehacktes
- 1 kleine Dose Tomaten
- 2 Paprika – Schoten, in kleine Streifen geschnitten
- 2 Möhren, feingeschnitten
- 2 Zwiebeln, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt oder gepresst
- 4 Eiweiß
- 1 Tasse vollfette Sahne
- eine gute Portion Sauerrahmbutter
- Wasser

## **Zubereitung:**

Für die Pfannkuchen 2 Eiweiß in eine Schüssel geben und einen Teil des Mehls hinzufügen. Zu einer homogenen Masse verrühren. Diese mit Sahne verdünnen und

weiteres Mehl hinzufügen, wieder zur homogenen Masse verrühren.

So fortfahren, bis das Mehl aufgebraucht ist. Wenn die Sahne alle ist, mit Wasser oder Mineralwasser weitermachen. Am Ende sollte eine Masse stehen, die zähflüssig ist, aber noch gut vom Löffel läuft.

Ca.  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz zufügen, mit Fruchtzucker, Ahorn – Sirup oder Honig wenig süßen. Es schadet nicht, wenn der Teig eine Stunde stehen bleibt, damit das Mehl besser aufgeschlossen wird.

Vor dem Backen die Butter in einer beschichteten Pfanne auslassen und unter Rühren in den Teig geben. Es ist wichtig, dass die Butter nicht zu heiß ist, und dass beim Einlaufen in den Teig gut gerührt wird, da ansonsten die Eier vorzeitig stocken könnten.

Aus dem Teig in der beschichteten Pfanne vier bis fünf dünne Pfannkuchen ausbacken. Da diese später geschichtet werden, ist es ratsam, die Pfanne so zu wählen, dass sie vom Durchmesser zu der später

verwendeten (nach Möglichkeit runden)  
Backform passt.

*Tipp: In der beschichteten Pfanne sollte eigentlich kein Pfannkuchen anbacken. Trotzdem sind gerade Vollkorn – Pfannkuchen schwierig unversehrt herauszubekommen, zumal nach der halben Garzeit für den Wendevorgang. Das kann man sich erleichtern, indem man den Pfannkuchen auf einen flachen Topfdeckel rutschen lässt. Diesen klatscht man dann mit Schwung zurück auf die Pfanne und der Pfannkuchen ist gedreht. Auch bei einer beschichteten Pfanne macht man sich das Leben leichter und das Ergebnis besser, wenn man vor jedem Backvorgang und beim Wenden ein gutes Stück Butter in der Pfanne zerlässt.*

Für die Füllung das Hackfleisch in Olivenöl anbraten, dabei mit einer Gabel zerkleinern. Salzen, Knoblauch, Zwiebeln und Paprika zugeben und kurz dünsten.

Tomaten zugeben und das Ganze ca. 10 Min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Curry abschmecken. Dann zum Abkühlen beiseite stellen.

Wenn die Füllung lauwarm ist, die restlichen Eiweiß unterziehen. Nun eine zur Form der Pfannkuchen passende Backform, oder besser Springform, mit Butter ausstreichen und Pfannkuchen und Füllung abwechselnd schichten.

Bei 180 Grad mindestens 45 Minuten in den vorgeheizten Ofen.

Wenn man eine Springform verwendet hat, kann man diese nun entfernen und das ganze wie eine Torte aufschneiden.

### **Kommentar:**

Dieses Rezept enthält auch das Grundrezept für Pfannkuchen. Die Zubereitung dauert etwas länger, aber auch hier lassen sich einige Komponenten, vor allem die Pfannkuchen, ohne Weiteres am Vortag vorbereiten.

Eignet sich hervorragend zum Wiederaufwärmen am nächsten Tag (mit Alufolie abdecken, ca. 45 Minuten bei 160 Grad in den Backofen) Wenn es schnell gehen soll, kann man einzelne Tortenstücke in der Mikrowelle aufwärmen.

Bei der Zusammensetzung der Füllung sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Auch als vegetarisches Rezept sehr gut geeignet!

# Spinatnudeln mit Fisch

## Zutaten:

- 250 Gramm Nudeln, am besten große, dicke, die sich füllen lassen

*Anmerkung: Hier gibt es in manchen Bioläden ein optimales Produkt namens „Lumaconi“ von der Fa. „La Terra e il Cielo“. Die Nudeln sind groß und muschelförmig und für dieses Gericht optimal geeignet. Es können aber grundsätzlich auch andere Nudeln sein, und man kann den Spinat auch einfach untermengen, ohne die Nudeln damit zu füllen.*

- 250 Gramm Blattspinat gefroren oder frisch
- 2 gehackte Zwiebeln
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 2 grätenfreie Fischfilets (am besten ein Atlantik – Fisch wie Meerbrasse oder Steinbeißer, auch Seeteufel passt gut)
- eine gute Tasse Instant – Brühe, oder frische Fleisch- oder Gemüsebrühe

## **Zubereitung:**

Die Nudeln 10 Min. in Salzwasser mit etwas Olivenöl – Zugabe vorkochen, mit kaltem Wasser leicht abschrecken, beiseite stellen.

Eine der gehackten Zwiebeln in einem Topf in Olivenöl andünsten.

Den Spinat, sofern gefroren mit in den Topf geben und bei aufgelegtem Deckel so lange vorsichtig erhitzen, bis er aufgetaut ist. Dabei von Zeit zu Zeit rühren. Die Empfehlung Wasser zuzugeben, die sich wahrscheinlich auf der Packung findet, ist Unsinn.

Dem aufgetauten Spinat eine gehackte Knoblauchzehe begeben, das Ganze großzügig salzen, pfeffern, mit Sojasauce und Ahornsirup (vorsichtig dosieren!) abschmecken und noch einmal stark erhitzen.

Sofern frischer Spinat verwendet wird, diesen grob hacken, wie oben zu den in Olivenöl glasierten Zwiebeln geben, bei schwacher Hitze garen und wie oben Knoblauch zugeben und abschmecken.

Die Fischfilets in gabelgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern.

Nun brauchen wir, um das ganze zusammenzubringen noch eine Bechamel – Sauce. Dazu die restlichen Zwiebeln und den restlichen Knoblauch in reichlich Olivenöl ausgiebig dünsten (nicht bräunen!). Mehl einstreuen und mit einem Löffel verrühren. Die Mengenverhältnisse sollten so sein, dass die vorhandene Fettmenge gerade die verwendete Mehlmenge binden kann.

Das Ganze gut erhitzen und dann mit einem Teil der vorgewärmten Brühe ablöschen, dabei gut rühren (ab hier ist ein Schneebesen nicht zu verachten). Nach und nach unter Rühren die restliche Brühe zugeben, dabei köcheln lassen. Wenn die Brühe verbraucht ist, sollte eine „saucige“ – Konsistenz erreicht sein (ggf. Brühe nicht ganz verwenden oder mit Wasser weitermachen, um dieses Ziel zu erreichen).

Zum Schluss Sahne zugeben, kurz mitköcheln lassen und die Bechamel – Sauce mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und viel

Muskat abschmecken. Richtig „rund“ wird die Sache, wenn noch minimal gesüßt wird. Hier eignet sich Ahorn – Sirup optimal!

Wer mag (und nichts Besonderes mehr vor hat) sollte jetzt noch eine Zehe gepressten Knoblauch zugeben!

Die vorgekochten Nudeln mit dem Spinat füllen, in eine gebutterte feuerfeste Form geben, die Fischfilets dazu, alles vorsichtig verrühren und mit der Bechamel – Sauce übergießen.

30 Minuten Backofen bei 180 Grad.

### **Kommentar:**

Nicht ganz so arbeitsaufwändig, wie der lange Text vermuten lässt, aber schon ein klein wenig anspruchsvoller. Nudeln und Bechamel – Sauce lassen sich prima am Vortag vorbereiten, den Spinat aber bitte nicht. Wenn man nichts anderes bekommt, geht natürlich auch ein gefrorener Rotbarsch oder, was fasst immer zu haben ist, ein frischer Victoriabarsch. Möglich sind außerdem auch Krabben (auf Konservierungsstoffe und Zugabe von falschem Salz achten!). Und schließlich kann man sogar die Fischbeigabe ganz weglassen.

# Saltimbocca

## Zutaten:

- 2 Kalbsschnitzel
- 4 – 6 Salbeiblätter
- Salami aus dem Bioladen
- 1 guter Stich gekühlte Butter

## Zubereitung:

Die Schnitzel waschen und gut trockentupfen, mit einem Fleischklopper (flache Seite) behutsam flachklopfen, leicht salzen und pfeffern.

Aus der Salami mit einem guten Messer vier bis sechs sehr dünne Scheiben schneiden. Schnitzel jeweils zur Hälfte mit den Salamischeiben und den Salbeiblättern belegen, zuklappen und mit Holzspießchen sichern.

In einer Pfanne in einem Gemisch aus Olivenöl und Butter bei schwacher Temperatur braten, ca. 4 Minuten pro Seite.

Fleisch zugedeckt wegstellen und ruhen lassen. Den Bratensatz mit einem kräftigen Schuss Weißwein ablöschen, gut aufkochen (Alkohol ist nicht diätkonform, sollte also verkochen).

Einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, von der Kochstelle nehmen und für die Bindung die kalte Butter unterrühren. Es braucht nur wenig Sauce entstehen, da das Fleisch damit nur beträufelt wird.

Zum Schluss den aus den Schnitzeln ausgetretenen Bratensaft unter die Sauce rühren und Schnitzel mit der Sauce servieren. Dazu passen Reis und ein grüner Salat mit Essig/Öl – Vinaigrette.

**Kommentar:**

Ich weiß, eigentlich gehört da natürlich Parmaschinken rein. Und wenn man das Glück hat, im Bioladen, oder wohl eher im Bio – Supermarkt, welchen zu bekommen, der tatsächlich diätkonform ist, sollte man ihn auch vorziehen. Die Salami – Alternative ist aber immer zu haben, preiswert und

auch nicht zu verachten. Es kommt darauf an, die Salami dünn zu schneiden.

Auch Kälber werden als Testobjekte für die zweifelhaften Errungenschaften der Pharmaindustrie immer wieder gerne genommen. Daher ist einmal mehr der Metzger des Vertrauens gefragt.

Man muss kein Meisterkoch sein, um auf die beschriebene Art ein echtes Geschmackserlebnis zu zaubern.

Probieren!

# Zucchini im Teigmantel mit Tomatensauce

## Zutaten:

- 2 – 3 mittelgroße Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 – 3 Esslöffel fein gehackter Salbei (getrocknet, oder besser frisch)
- 2 Eiweiß
- eine Tasse Weißmehl Typ 505
- ½ Tasse vollfette Sahne
- 500 ml passierte Tomaten (nur die aus dem Bioladen sind diätkonform!)
- 1 gehackte Zwiebel

## Zubereitung:

Die Zucchini waschen, die Enden leicht abschneiden, längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben beidseitig nicht zu knapp salzen und pfeffern.

Für den Teig das Eiweiß und das Mehl in einer Schüssel gründlich verrühren. Die Sahne zugießen und weiterrühren bis eine zähflüssige Masse entstanden ist (ggf. mehr Mehl oder mehr Sahne).

Den Teig salzen und pfeffern, etwas Olivenöl zugeben, den gehackten Salbei unterrühren und die Knoblauchzehen hineinpressen.

Olivenöl und etwas Butter in einer großen beschichteten Pfanne leicht erhitzen, mit einer Gabel die Zucchini – Stücke durch den Teig ziehen, überschüssigen Teig abtropfen lassen und in die Pfanne geben.

Von beiden Seiten solange bei mittlerer Temperatur braten, bis der Teigmantel goldgelb ist. Zucchini auf einen Teller geben und im Backofen warmstellen.

Für die Sauce die gehackte Zwiebel in einer Pfanne dünsten, passierte Tomaten hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Leicht köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Fertige Zucchini mit der Tomatensauce servieren. Dazu passt hervorragend Basmati – Reis (nicht „parboiled“!).

**Kommentar:**

Preiswert, vegetarisch, schnell und einfach zu machen, und echt lecker.

# Leckeres aus dem Wok

*Anmerkung:*

*Leckeres aus dem Wok muss nicht aus dem Wok kommen! Nicht jeder hat einen guten Eisenwok mit großer Gasflamme in seiner Küche (was der Idealfall wäre). Hier kommt es auf schnelle, gleichmäßige und intensive Hitzezufuhr an. Daher die größte Pfanne und die stärkste Kochstelle benutzen!*

## Zutaten:

- 2 halbe Hähnchenfilets
- 1 Paket Mungo – Bohnen Sprossen (frisch, denn die Konservenausführung ist nicht diätgerecht!)
- 1 Paprikaschote, in Streifen geschnitten
- 2 Möhren, in dünne Streifen geschnitten
- eine gute Hand voll gekochter Spaghetti
- 2 Zwiebeln, halbiert und in Streifen geschnitten
- 1 Knoblauchzehe

## **Vorbereitung:**

Am Ende der Prozedur benötigen wir eine Würztunke, die man vorher herstellen sollte:

1 Tasse Wasser erhitzen, darin „Würzl“ in vorgeschriebener Menge auflösen. Pfeffer, Curry, und eine gute Portion gemahlener (oder selbst geriebenen) Ingwer dazugeben. Mit Sojasauce und Fruchtzucker abschmecken.

Das Ergebnis sollte so sein, dass man es pur lieber nicht essen möchte, also ziemlich scharf und pikant mit ganz leicht süß – saurem Einschlag. Die Knoblauchzehe in den Sud pressen.

## **Zubereitung:**

Die Hühnchenfilets waschen und trockentupfen, dann salzen und in Olivenöl braten, ca. 3 Minuten von jeder Seite, wie bei allem Kurzgebratenem nur einmal wenden! Pfeffer dazugeben und Pfanne mit Deckel zur Seite stellen.

Nun in einer zweiten Pfanne die Zwiebeln in reichlich Olivenöl anbraten und sofort das übrige Gemüse zugeben. Vorsichtig salzen (Der Sud ist auch salzig!). Unter starker Hitzezufuhr und gelegentlichem Wenden ca. 3 Minuten garen.

Spaghetti zugeben und mit dem Gemüse vermischen.

Den Sud in einem Guss anschütten, alles noch einmal kurz durcherhitzen, dabei gut durchrühren, von der Kochstelle nehmen.

Das Fleisch in Streifen schneiden und mit dem Fleischsaft, der sich in der Fleischpfanne gesammelt hat, unter das Gemüse heben.

**Kommentar:**

Ganz schnell gemacht. Dafür relativ hoher anschließender Reinigungsaufwand, denn wegen der unabdingbaren starken Hitze sind Spritzer nicht zu vermeiden. Der Koch sollte bedenken, dass er anschließend wie der Mann vom China – Imbiss riecht.

Dieses Gericht mit Olivenöl zu machen, mutet vielleicht ungewöhnlich an. Erdnussöl zum Beispiel wäre wohl etwas „asiatischer“. Olivenöl ist aber diätgerecht und es passt wirklich hervorragend.

Ansonsten ist die Zusammenstellung wieder mal als Vorschlag zu verstehen. Kreativität ist gefordert!

# knusprige Hähnchenkeulen auf Aubergine

## Zutaten:

- 2 Hähnchenkeulen (einschließlich Oberschenkel)
- 1 Aubergine
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Hand voll Salbeiblätter
- 6 große Kartoffeln
- 50 Gramm Butter
- 1 Tasse Sahne

## Zubereitung:

Die Hähnchenkeulen waschen und sehr gründlich trockentupfen, ggf. die größten Fettpolster abschneiden. Mit dem Rosmarin Zweig abreiben, beidseitig salzen, dann bei mittlerer Hitze in Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

Eine Zwiebel ungeschält zerteilen und hinzugeben. 2 Knoblauchzehen ungeschält

mit der Handfläche zerdrücken und zusammen mit dem Rosmarin – Zweig und der Hälfte der Salbeiblätter ebenfalls in die Pfanne geben.

Nach dem Anbraten die Keulen nur noch mit der Hautseite nach unten schmoren. Etwas Wein zugeben. Mit Deckel abdecken. Die Keulen so ca. 45 Minuten schmoren lassen (länger ist unschädlich), dabei gelegentlich die Pfanne schwenken, damit die Haut vollständig bräunt. Zum Schluss ohne Deckel 5 Minuten weiterbraten.

Keulen aus der Pfanne nehmen und auf die Hautseite legen. Rückseite der Länge nach einschneiden und Knochen herausnehmen. Dabei fallen zwangsläufig kleinere Stücke an, die sich nur schwer vom Knochen lösen. Diese sollte man beiseite stellen und aufbewahren. Sie eignen sich gut, um beispielsweise am nächsten Tag ein improvisiertes Hühnerragout zu machen.

Hier brauchen wir nur die äußere Schicht der Keule, die nun hoffentlich zusammenhängend und mit der unversehrten, bereits knusprig gebratenen Haut vor uns liegt.

Für die Sauce gilt es jetzt, etwas Fingerspitzengefühl bei der Verwendung des Bratensatzes aufzubringen. Die Hähnchenkeulen werden vermutlich reichlich Fett abgegeben haben. Das können wir nicht alles verwenden, sollten aber auch nicht alles wegschütten. Es sollte soviel in der Pfanne bleiben, dass der Boden gerade bedeckt ist. Die Kräuter, die Zwiebel und die Knoblauchzehen werden jetzt aus der Pfanne entfernt und entsorgt.

Wenig Mehl in das heiße Fett geben und leicht anbräunen. Mit einem kräftigen Schuss Wein ablöschen, etwas Wasser zufügen und unter Rühren aufkochen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Sojasauce, Curry und etwas Ketchup abschmecken, bei Bedarf noch etwas Sahne mit aufkochen.

Beim Abschmecken die süße Komponente nicht vergessen. Hier eignet sich eine fruchtige Süße (gibt es als flüssig – Fruchtsüße) besser als zum Beispiel Ahornsirup.

*Anmerkung: So eine Hähnchenkeule erzeugt keinen guten Bratensatz. Deshalb muss man*

*der Sauce schon etwas künstlich „unter die Arme greifen“. Man sollte sich auf eine kleine Saucenmenge beschränken, sich aber damit alle Mühe geben.*

Nun die Aubergine schälen und schräg in dicke Scheiben schneiden. Diese sollten etwa die gleiche Größe haben, wie die ausgelösten Keulen – Stücke. Die Scheiben beidseitig salzen und pfeffern und in wenig Olivenöl braten. Die zweite Zwiebel in Ringe schneiden, diese mitbraten.

Die Kartoffeln kochen, das Kochwasser abgießen, Butter und Sahne zugeben, mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Den Kartoffelbrei mit Kräutersalz, Muskat, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Reichlich zwei Löffel des Kartoffelbreis in eine separate Schüssel geben und die restlichen Salbeiblätter kleingeschnitten unterheben.

Die verbliebene Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Mit einem Teelöffel Ketchup verrühren. Die Masse sparsam auf die Auberginenscheiben streichen. Die mitbebratenen Zwiebelringe auflegen.

Jeweils einen Löffel von dem Salbei-Kartoffelpüree auf die Auberginenscheiben geben, die Hähnchenteile mit der Haut nach oben auflegen und leicht andrücken.

Einen halben Teelöffel Honig mit der gleichen Menge Olivenöl verrühren, leicht salzen und etwas Soja – Sauce untermischen. Damit die Hähnchenkruste einstreichen.

Die fertigen Auberginen-/Püree-/Hähnchenschnitten ca. 15 Minuten auf der obersten Schiene des Backofens backen. Dabei die Temperatur so wählen, dass die Hähnchenkruste schön knusprig bleibt, ohne zu verbrennen.

Die Schnitten auf einem Teller anrichten, ein bis zwei Löffel vom Kartoffelpüree daneben geben, mit einem Teelöffel oben eine Vertiefung machen. Die Sauce zur Hälfte in die Vertiefung geben und die andere Hälfte an der Auberginen- Hähnchenschnitte angießen.

**Kommentar:**

Preiswert und lecker, aber arbeitsintensiv. Natürlich kann man auf die beschriebene Art zubereitete Hähnchenkeulen auch einfach so essen.

# **Crepes mit Mango - Eis**

## **Zutaten:**

- 1 Tasse Weißmehl
- Fruchtzucker
- 1 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- Sauerrahmbutter
- 1 bis 2 Mangos
- 1 Tasse vollfetten Joghurt
- etwas Mineralwasser

## **Zubereitung:**

Zunächst die Schale der Mangos längs in schmalen Streifen einritzen. Die einzelnen Segmente lassen sich dann abziehen. Das Fruchtfleisch trennt man am besten vom Kern, indem man es ebenfalls der Länge nach in sehr schmalen Spalten schneidet. Bis zum Kern durchschneiden und dann durch Drehen des Messers heraushebeln.

Pro Portion drei der Spalten beiseite legen.

**Für das Eis** die restlichen Spalten mit einem Pürierstab oder in der Küchenmaschine zu gleichmäßigem Mus verarbeiten. Fruchtzucker und Joghurt hinzufügen, abschmecken. Beim Abschmecken bedenken, dass das gefrorene Endergebnis etwas weniger süß sein wird.

Die Masse in einer Eismaschine zu Eis verarbeiten.

*Anmerkung: Wer keine Eismaschine hat, muss trotzdem nicht verzichten, auch wenn es etwas schwieriger ist. Die Masse in einen vorgekühlte Schüssel geben und ins Eisfach stellen. In regelmäßigen Abständen (30 bis 40 Minuten) wieder hervorholen und durchrühren. Dies so lange wiederholen, bis die Konsistenz stimmt.*

Für die Crepes Eiweiß, Mehl, etwas Fruchtzucker, eine Prise Salz und Mineralwasser verrühren. Mit sehr wenig Flüssigkeit anfangen und den Teig zunächst glattrühren. Nur vorsichtig Wasser nachgießen, weiterrühren. Weiteres Mehl hinzufügen, wieder glattrühren. Dies so lange wiederholen, bis annähernd die benötigte Teigmenge zusammen ist. Diesen

Teig dann mit weiterem Mineralwasser verdünnen. Ein gutes Stück Sauerrahmbutter in der Pfanne auflösen und unter den Teig heben.

Der Teig sollte nun eine Konsistenz haben, die in etwa der von ungeschlagener Sahne entspricht, also ziemlich flüssig.

Eine sehr gute Eisenpfanne oder eine Pfanne mit Beschichtung erhitzen, einen Stich Butter hineingeben und eine halbe Suppenkelle Teig hinzufügen. Dabei die Pfanne so kippen und drehen, dass sich der Teig gut in der Pfanne verteilt.

Bei starker Hitze ausbacken, das Crepe darf an den Rändern leicht kross werden. Umdrehen, andere Seite ausbacken.

Die fertigen Crepes zu einer ansehnlichen Form falten, auf Tellern anrichten. Mit einem zuvor in heißes Wasser getauchten Löffel Eisportionen ausstechen und zu den Crepes geben. Mit den zurückbehaltenen Mangospalten garnieren.

## **Kommentar:**

Etwas aufwändiger, aber es lohnt sich. Gerade richtig als krönender Abschluss zu einem etwas festlicheren Essen.

Hier wird das Grundrezept für Crepes geliefert. Damit lassen sich natürlich viele andere Kreationen bewerkstelligen. Probieren Sie es aus. Es ist nicht besonders schwierig, wenn man eine gute Pfanne benutzt und reichlich Butter verwendet.

Eine **herzhafte Variante** für das Crepe – Rezept wäre die Füllung mit Schinken. Einfach nach dem Umdrehen eine Hälfte mit gekochtem Schinken belegen, zuklappen – fertig (aber bitte Schinken aus dem Bioladen verwenden, kein Nitritpökelsalz!).

# Kokos – Aprikosen - Plätzchen

## Zutaten:

- 2 Eiweiß
- 200g Mehl
- 150g Sauerrahmbutter
- 100g Fruchtzucker
- 4-5 gehackte Aprikosen (getrocknet)
- 100g Kokosraspel
- ½ Päckchen Backpulver (Weinstein)
- Messerspitze Vanillemark (Schote oder Pulver aus dem Glas)

## Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Anschließend den Teig ca. 1cm dick ausrollen, Plätzchen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Die Plätzchen bei 200 Grad 10-12 Minuten backen.

# **Carob – Pralinés mit gerösteten Kernen**

## **Zutaten:**

- 100g Sonnenblumenkerne
- 25g Kokosfett
- ¼ Liter vollfette Sahne
- Sauerrahmbutter
- Fruchtzucker
- Carob – Brotaufstrich
- 1 Vanilleschote oder Vanillepulver aus dem Glas

## **Zubereitung:**

Die Sonnenblumenkerne unter Zugabe von einem Esslöffel Fruchtzucker in Butter langsam rösten. Darauf achten, dass die Butter nicht zu stark erhitzt wird, häufig rühren.

Körner abkühlen lassen.

Die Sahne mit einer längs aufgeschnittenen Vanilleschote (oder einer Messerspitze

Vanillepulver) und einem Teelöffel Zucker aufkochen und leicht köchelnd einreduzieren lassen. Wenn eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist, die Sahne von der Kochstelle nehmen, drei Teelöffel Carob – Aufstrich und das Kokosfett unterrühren.

Die gerösteten Körner zugeben und abkühlen lassen, gelegentlich rühren. Abschmecken. Wenn die Masse jetzt noch nicht süß genug ist, kann Ahornsirup gute Dienste leisten.

Wenn die Masse so weit abgekühlt ist, dass die formbar wird, mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf einen Teller setzen. Im Kühlschrank erkalten lassen.

*Anmerkung: Die fertigen Pralinés sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Eine Variation wäre die Verwendung von Pinienkernen statt der Sonnenblumenkerne. Auch die Zugabe von Datteln, Rosinen oder getrockneten Aprikosen ist möglich.*

# Brot (Grundrezept)

## Zutaten:

- 500g Mehl nach Belieben
- ½ Päckchen Frischhefe
- 1 Esslöffel Honig
- 1 knapper Teelöffel Salz
- 100g vollfetter Joghurt
- Wasser

## Zubereitung:

*Anmerkung: Die Teigzubereitung per Hand ist Knochenarbeit. Der Teig muss gründlich geknetet werden. Eine Rührschüssel mit Mixer und Knethaken ist schon eine Erleichterung. Optimal ist eine Brotbackmaschine. Die ist zwar zum Backen nicht besonders gut zu gebrauchen, weil es einfach nicht so gut schmeckt und außerdem der störende Knethaken im Brot bleibt, aber für die Teigzubereitung wunderbar. Einfach Zutaten rein, Teigprogramm aktivieren und nach anderthalb Stunden den fertigen Teig backen. Brotbackmaschinen werden immer billiger. Sie sind teilweise schon zwischen 20 und 30€ zu haben. Bei täglichem Gebrauch hält so eine*

*Maschine nach meinen Erfahrungen ein gutes Jahr.*

Mehl, Hefe, Honig, Salz und Joghurt vermischen und mit Wasser so lange kneten, bis ein formbarer, gleichmäßiger Teig entstanden ist. Diesen mit einem Handtuch zudecken und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Wenn der Teig aufgegangen ist, erneut durchkneten und entweder einen Brotlaib formen und diesen auf ein Blech oder in eine Kastenform geben, oder eine ca. 5cm dicke Rolle daraus machen, diese in 5cm dicke Scheiben schneiden und Brötchen formen. Den Brotlaib/die Brötchen abermals zugedeckt aufgehen lassen, dann im vorgeheizten Backofen bei 200° backen. Brötchen brauchen ca. 20 Minuten, ein Brot ca. 30 Minuten.

Wer eine glänzende Oberfläche möchte, streicht das Ganze 5 Minuten vor Ende der Backzeit mit einer Mischung aus Eiweiß und Wasser ein.

## **Kommentar:**

Keine Angst vor Hefeteig! Es klappt eigentlich immer. Wer nicht in der Nähe eines Bioladens wohnt und dennoch täglich frisches Brot haben möchte, der wird früher oder später sein Brot selbst backen müssen, und wer es einmal probiert hat, der wird es auch gerne tun.

Selbstgebackene Brötchen lassen sich sehr gut am Abend herstellen, nach dem Abkühlen in einem Gefrierbeutel bis zum nächsten Tag aufbewahren und dann aufbacken.

Dies ist nur das Grundrezept! Probieren Sie unbedingt eigene Kreationen, vor Allem mit Vollkornmehl. Verwenden Sie dabei Körner, Schrot, Flocken, Kerne, Rosinen, Datteln, Bananen (ja!) und was Ihnen sonst so einfällt und experimentieren Sie!