



Pflanzen aufs Brot

Warum vegetarische und vegane Ernährung?

Vermeidung von Umweltschäden

Der Konsum tierischer Produkte verursacht mehr als ein Viertel unseres ökologischen Fußabdrucks. Die Haltung und Mast von Tieren verschlingen Unmengen an Ressourcen und Energie. Für den Futtermittelanbau werden riesige Flächen tropischer Regenwälder gerodet. Auch der Wasserverbrauch der Tierhaltung ist enorm. Für ein Kilogramm Rindfleisch werden 15 000 l Wasser verbraucht, für ein Kilogramm Kartoffeln dagegen nur 100 l.



Mehr Gerechtigkeit

Tierische Produkte werden hauptsächlich in Industrieländern konsumiert. Allein an Fleisch wird in Deutschland durchschnittlich 88,5 kg/Jahr pro Kopf verzehrt. Tierisches zu essen ist energetisch hoch ineffizient, da die über das Futter aufgenommenen Kalorien nur zu einem geringen Teil in tierische Kalorien umgesetzt werden. Weil 50 % der weltweiten Getreideernte an Tiere verfüttert werden, können weniger Menschen ernährt werden. Durch den Fleisch- und Milchkonsum bei uns in Europa verschärfen wir Nahrungsmangel in anderen Teilen der Welt.

Tiere leiden sowohl bei der Schlachtung als auch bei der Haltung. Milchvieh ist in der Massentierhaltung genauso eine Produktionsmaschine wie Mastvieh. Um Milch zu geben, müssen die Kühe jedes Jahr kalben. Nach der Geburt werden die Kälber von ihren Müttern getrennt, oft bald geschlachtet. Keine Milchkuh stirbt an Altersschwäche. Durch Überzüchtung leiden viele Nutztiere an gesundheitlichen Schäden.



Weniger tierische Produkte zu sich zu nehmen, ist gut für die Gesundheit, denn es senkt das Risiko für Bluthochdruck, hohen Cholesterinspiegel, Gicht und Krebserkrankungen. In tierischer Nahrung enthaltene Vitamine und Mineralstoffe lassen sich mit ausgewogener pflanzlicher Ernährung sowie Supplementation ersetzen. Um einem Mangel an vor allem Vitamin B12 vorzubeugen, ist allerdings ein jährliches Blutbild empfehlenswert. Siehe Seite 26.



Sei schlau - Kauf schlau

Tipps zum Einkaufen

Fair

Faire Preise verhindern Ausbeutung von Mensch und Umwelt und geben den Arbeitenden eine würdige Existenzgrundlage.

Biologisch

Die biologische Produktion von Lebensmitteln minimiert Umwelt- & Gesundheitsbelastungen, die durch Düngung, Pflanzenschutzmittel, Zusatzstoffe und fossile Energieträger entstehen. Sie gewährt Nutztieren ein würdigeres Leben und ist gentechnikfrei.

Regional & Saisonal

Der Konsum regionaler Produkte senkt den durch Transport verursachten CO₂-Ausstoß, verringert den Import von virtuellem Wasser und mindert dadurch die Wasserknappheit in den Herstellungsländern. Saisonale Waren müssen nicht gelagert und gekühlt werden, lassen sich regional konsumieren und machen den Speiseplan abwechslungsreich.



Pflanzen aufs Brot?

Was eignet sich als Aufstrich-Zutat?

Basis-Zutaten

K Kohlenhydrate

- Amaranth
- Buchweizen
- Dinkel
- Hirse
- Grieß
- Grünkern
- Kartoffel
- Nudel
- Reis
- Reiswaffeln
- Roggen
- Quinoa
- Weizen
- [...]

P Proteine

- Avocado
- Bohnen
- Erbsen
- Kichererbsen
- Linsen
- Räucher- Seiden-Tofu
- Quinoa
- [...]

F Fett

- Avocado
- Kerne
- Margarine
- Nüsse
- Oliven
- Samen
- [...]

B Ballaststoffe

- Apfel
- Gurke
- Karotte
- (Eingeweichte) Kerne
- Kürbis
- Mais
- Nüsse
- Paprika
- Samen
- Trockenfrüchte
- [...]

Ausprobieren statt wegschmeißen!

Alle „Reste“ lassen sich mit Gewürzen, Tomatenmark, Hefeflocken, Knoblauch, Kräuter, Gemüse etc. zu leckeren Aufstrichen „purieren“.

„HARTE Schale – ganz WEICH“ – Gemüse weich kochen

Garen, Dünsten
Schonend, schnell - im Topf mit wenig Wasser + evtl. Dünsteinsatz

Kochen in Wasser
Verlust von wasserlöslichen Vitaminen durch Abgießen von Kochwasser

Backen im Ofen
Gemüse klein schneiden (+etwas Öl) und ab aufs Backblech - praktisch in Kombination mit weiterer Ofen-Benutzung, z.B. für Zupfbrot s.S. 31

Kochen im Schnellkochtopf
für Hülsenfrüchte, erspart das Einweichen.

Von weichen Zutaten zu streichfähigem Aufstrich

Gemüse zerkleinern mit

- Pürierstab
- Mixer
- Hand-made mit „Kartoffelstampfer“

Aufstrich zu fest
Hinzugabe von

- (Koch-)Wasser
- Pflanzenmilch
- PflanzenSahne
- Öl

Zu flüssig

- Normale Bindemittel wie Stärke und Mehl
- Fancy „Quell- und Geliermittel“ wie Guarkernmehl, Pfeilwurzelstärke, Leinmehl untermischen

Aufstriche für die Dauer: Konservieren

Da es sich um „handgemachte und ganz natürliche“ Aufstriche ohne Konservierungsstoffe handelt, halten sie sich nicht so lange wie handelsübliche Aufstriche aus dem Supermarkt. Daher schnell aufessen oder für schlechte Zeiten „konservieren“.

Einwecken

Heißen, d.h. kochenden! Aufstrich in saubere, „sterilisierte“ Gläser füllen, schnell Deckel drauf und Glas „auf den Kopf stellen“ (damit der Sauerstoff entweichen kann um ein Gären und Schimmeln zu vermeiden).

Nur für Aufstriche, deren Zutaten sowieso gekocht werden, kein extra Kochen von Rohkost-Aufstrichen - besser einfrieren.

Einfrieren

am Besten in saubere Gläser.
Glas „sterilisieren“ - mit kochendem Wasser ausspülen. Vor dem Befüllen und Einfrieren das Glas AUSKÜHLEN lassen.



Lachen aus der Erbse

Hummus

P

250 g	getrocknete Kichererbsen
2 Zehen	Knoblauch
1 Prise	Kreuzkümmel
1 TL	süßes Paprikapulver
	frische Petersilie oder Koriander
5 EL	Olivenöl
	Salz
3 EL	Tahin Sesampaste
3 EL	Zitronensaft

Kichererbsen abspülen und anschließend 12 Stunden in Wasser einweichen. 1 Stunde weich kochen, Wasser in ein Gefäß abgießen und beiseite stellen. Alternative: Gekochte, eingelegte Kichererbsen aus der Dose.

Alle Zutaten von Kichererbsen bis Salz pürieren. Tahin, Zitronensaft und evtl. Kochwasser (für die Konsistenz) unterrühren bis eine geschmeidige Masse entsteht.

Ein EL Leinöl - anstatt Olivenöl - deckt den Ω -3-Fettsäure-Bedarf.

Quick - Fit Linse

Rote Linse + Ingwer

P

1	<u>Zwiebel</u>
2 – 5 cm	<u>frischer Ingwer</u>
1 Zehe	<u>Knoblauch</u>
100 g	<u>rote Linsen</u>
	<u>Öl oder Margarine zum Braten</u>
250 ml	<u>Gemüsebrühe</u>
	<u>Salz, Pfeffer, Curry, Kreuzkümmel, Paprika, Harrissa</u>
	<u>Zitronensaft</u>

Klein geschnittene Zwiebel und Ingwer in Olivenöl anbraten. Ebenfalls klein geschnittene Knoblauchzehe und Linsen dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und kochen bis die Linsen weich sind. Kurz abkühlen lassen, anschließend pürieren. Mit Gewürzen abschmecken.

Eignet sich gut zum Einwecken. Siehe Seite 7.

Kein stundenlanges Einweichen von roten Linsen nötig, dank geringer Garzeit.

Wie die beleidigte Leberwurst

Leberwurst-Alternative

P

100 g	Kidneybohnen
150 ml	Gemüsebrühe
200 g	Räuchertofu
1	Zwiebel
	Olivenöl zum Braten
	Salz, Pfeffer, Agavendicksaft

Bohnen abspülen und über Nacht einweichen. Mit Gemüsebrühe weich kochen, danach gut abtropfen lassen. Alternative: Dosenbohnen verwenden. Räuchertofu und Zwiebel kleinschneiden, in Olivenöl kurz anbraten. Kurz abkühlen lassen und pürieren. Mit Gewürzen abschmecken, bei Bedarf etwas Agavendicksaft dazugeben.

Die „Leberwurst“ bekommt ein milderer, d.h. weniger rauchiges, Aroma, wenn der Tofu (und die Zwiebeln) nicht angebraten, sondern gleich püriert, werden.

Schwarzer Wal

Belugalinse + Majoran

P

100 g	Belugalinsen
1	Lorbeerblatt
2 Prisen	Nelken, Pimentpulver
250 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
	Margarine
2 TL	Sesam
2 TL	Majoran
	Zitronensaft, Thymian, Basilikum, Pfeffer, Salz

Linsen gut waschen. Anschließend mit Lorbeerblatt, Nelken, Pimentpulver und Gemüsebrühe weich kochen. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und mit Sesam in der Margarine kurz anbraten. Kurz auskühlen lassen und mit den gekochten Linsen, etwas Zitronensaft und Gewürzen vermischen und pürieren.

Eignet sich gut zum Einwecken - weiteres siehe Seite 7.

Schwiegermutter - Schreck

Rote Bohne + Knoblauch

P

100 g	Kidneybohnen
150 ml	Gemüsebrühe
	Bohnenkraut
4 EL	Tomatenmark
2 Zehen	Knoblauch
	Basilikum, Oregano, Thymian
	Peperoni-Chilipulver
	Salz, Pfeffer, Agavendicksaft

Bohnen abspülen und über Nacht einweichen. Mit Gemüsebrühe und dem Bohnenkraut weich kochen, danach gut abtropfen lassen.

Alternative: Dosenbohnen verwenden.

Knoblauch grob hacken, Tomatenmark, Knoblauch und Bohnen pürieren.

Mit Gewürzen abschmecken.

Hase trifft Tahin

Karotte + Sesam

B

400 g	Karotten
2 EL	Tahin Sesampaste
1 EL	Leinöl
1-2 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Karotten schälen und grob in gleich große Stücke schneiden. In kochendem Wasser ca. 20 Minuten gar kochen. Absieben und mit Sesampaste pürieren. Mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.

Die Schale von Biomöhren ist essbar. Die gesunden Nährstoffe liegen direkt unter der Schale.

Sesam ist ein wertvoller Nährstoff in der veganen Ernährung. Siehe Seite 26.

Fettlösliche Vitamine, wie Provitamin A, s.S. 29, werden in Kombination mit Öl besser aufgenommen.

Für eine vegane Ernährung ist Leinöl sehr wertvoll s.S. 26.

Knorke - Kerne

Kräuterige-Knobi-Kerne

B

250 g	Sonnenblumen-/Kürbiskerne
	Wasser zum Einweichen
6 EL	Pflanzenmilch- oder Saahne
1 EL	Zitronensaft
	Salz, wahlweise Knoblauch, frische Kräuter

Für das Grundrezept

Kerne über Nacht in Wasser einweichen. Wasser mit einem Sieb abgießen und Kerne noch einmal durchspülen.

Mit Pflanzenmilch, Zitronensaft und Salz zusammen fein pürieren.

Das Grundrezept lässt sich nach individuellen Geschmack, ob süß mit Früchten und Kakao, scharf mit Chilli und Bärlauch, orientalisches mit Curry und Zimt, mediterran mit getrockneten Tomaten und Oliven etc. weiter verarbeiten und variieren.

Sinnvoll bei Eisen-Mangel, denn besonders Kürbiskerne sind reich an Eisen siehe Seite 28.

Vitamin C, hier Zitronensaft, erhöht zusätzlich die Eisenaufnahme.

Erős Paprika Pusta

Ajvar

B

4	rote Paprikaschoten
1 große	Aubergine
2 Zehen	Knoblauch
ca. 4 EL	Olivenöl
ca. 1 EL	Zitronensaft
	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer, Chilipulver

Paprikaschoten und Aubergine waschen, von Stiel und Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden.

Gemüse und Knoblauch auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und bei ca. 180°C im Ofen backen. Hin und wieder Gemüse wenden und backen, bis es weich ist.

Kurz abkühlen lassen und anschließend mit Tomatenmark zusammen pürieren. Mit Gewürzen und etwas Zitronensaft abschmecken.

Eignet sich gut zum Einwecken siehe Seite 7.

Schrumpelige Früchtchen

Trockenfrucht + Nuss

B

200 g **Trockenaprikosen**
100 g **Rosinen**
100 g **gemahlene Nüsse oder Mandeln**
..... **wahlweise Zimt, Rum, Kakaopulver**

Aprikosen und Rosinen 12 Stunden einweichen, Wasser anschließend abgießen.

Alternative: Früchte aus Dose.

Früchte abtropfen lassen und pürieren. Die Masse mit den Haselnüssen vermengen.

Mit Zimt, Rum, Kakaopulver etc. verfeinern.

Eignet sich für weitere kreative Variationen mit Kokosraspeln, Trockenfeigen, Datteln, Apfelfringen, Kakao-Pulver, Vanille-Sirup etc.

Getrocknete Früchte sind reich an Kalium und Provitamin A. Siehe Seite 26.

Herbst in Orange

Kürbis + Karotte

B

1 kleiner	Hokkaido-Kürbis
3	Karotten
2	Zwiebeln
1 EL	Balsamico-Essig oder -Creme
	Salz und Pfeffer, etwas Zimt

Gemüse waschen und grob würfeln. Im Topf oder Ofen weich dünsten bzw. backen. Siehe Seite 6.

Erst kurz vor Ende die klein geschnittenen Zwiebeln zugeben, kurz mitbacken bzw. dünsten und anschließend alles gemeinsam pürieren.

Mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

Die Schale vom Hokkaido-Kürbis ist essbar. Die einer Bio-Möhre auch.

Kürbis-Zeit ist Herbst-Zeit. Von August - November/Dezember ist dieser besonders preiswert.

Pink mit Scharf

Rote Bete + Rettich

B

3 - 4	frische oder gekochte Rote Bete
1/4	Sellerie
2	Karotten
	Öl
1	Apfel
1	Zwiebel
5-10 cm	frischen Rettich oder Meerrettich
	Oliven- oder Leinöl
	Sojasauce, Essig, Salz, Pfeffer, Agavendicksaft

Rote Bete, Sellerie und Möhren schälen und kleinschneiden. Im Ofen oder Topf weich kochen bzw. backen. Apfel und Rettich schälen und kleinschneiden, anschließend mit dem weich gekochten Gemüse zusammen pürieren. Mit Sojasoße, Öl, Essig und Gewürzen abschmecken.

Variante à la Orient

Den gemeinen Rettich durch Schwarz- und Kreuzkümmel, Zimt und Sesam ersetzen.

Nuss-Genuss

Genuss plus Nuss

	125 g	Walnüsse oder andere gemahlene Nüsse und Mandeln
B	1-2 Zehen	Knoblauch
	2-3 EL	kalt gepresstes Öl
F	1 EL	frisch gehackte Petersilie
		Thymian, Kräutersalz, optional Hefeflocken

Walnüsse fein mahlen, gepresste Knoblauchzehen zugeben. Nach und nach so viel Öl zugeben, bis die Masse gut streichfähig ist. Mit Gewürzen und Kräutersalz abschmecken.

Lecker mit allen Nuss-Sorten.

Besonders zeitsparend wird es mit handelsüblichen gemahlene Haselnüssen und Mandeln.

Im verschlossenen Glas ist die Paste im Kühlschrank einige Tage, mit einer Ölschicht bedeckt einige Wochen haltbar - Leinöl ist besonders gesund.

Mit Hefeflocken wirds „käsig“ :)

Guacamole mit Ole

Avocado + Zitronensaft

5 **(sehr) reife Avocados**
3 kleine **Zwiebeln**
ca. 10 EL **Zitronensaft**
2 EL **Wasser**
..... **Salz, Pfeffer, Agavendicksaft**

F

Zwiebeln schälen und grob klein schneiden. Eine Schüssel mit Zitronensaft und Wasser vorbereiten. Avocados schälen, in mundgroße Stücke schneiden, sofort in die Zitronensaft-Wasser-Mischung geben, damit sie nicht braun werden.

Zwiebeln und Avocado pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Agavendicksaft bzw. Zucker abschmecken.

Um eine braune Verfärbung zu verhindern, die Oberfläche mit Avocadokernen und Zitronensaft bedecken, sowie ein passendes Gefäß mit möglichst wenig verbleibenden „Platz“ wählen.

Je reifer die Avocado, desto leichter lässt sie sich schälen, desto aromatischer ist sie im Geschmack.

Avocados sind sehr luftempfindlich, d.h. sie werden schnell braun - Säuren stoppen diesen Verfärbungsprozess.

Lava-/ Kräuter-/ Kerne-Marga

Margarine mit Geschmack

Grundrezept

250 g **Margarine**

F

Variante Lava-Marga¹

1 Tube **Tomatenmark**

2 **Zwiebeln**

2 Zehen **Knoblauch**

..... **Salz, Pfeffer**

..... **Agavendicksaft**

Variante Kräuter-Marga²

2 Zehen **Knoblauch**

..... **frische Petersilie,**

..... **Schnittlauch, etc.**

Variante Kerne-Marga³

2 Tassen **Sesam**

..... **Kräutersalz**

¹ Zwiebeln und Knoblauch sehr klein schneiden und in etwas weicher Margarine anbraten, Tomatenmark hinzugeben und die warme Masse mit der weichen Margarine und Gewürzen verrühren.

² Kerne/Samen/Sesam OHNE ÖL in der Pfanne rösten und schnell mit der Margarine und Salz vermischen.

³ Die weiche Margarine mit Kräutern und Knoblauch verrühren.

Schoko-Delüx

Besser wie Nutella

200 g	Margarine
125 g	Zucker
100 g	Kuvertüre
150 ml	Pflanzenmilch- oder Sahne
80 g	Kakao
	wahlweise gemahlene Nüsse oder Mandeln

F

Alle Zutaten mischen und unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme erhitzen, bis alles flüssig ist, anschließend in saubere Gläser abfüllen. Während des Abkühlens, welches mehrere Stunden in Anspruch nehmen kann, verfestigt sich die Masse wieder und wird streichfähig.

Zeitsparende Variante

Nur die Kuvertüre und den Zucker im Wasserbad erhitzen, über die weiche Margarine geben und schnell unterrühren. Bei Bedarf noch Kakao, Nüsse und Pflanzenmilch hinzugeben unditerrühren. Das Abkühlen der Masse dauert hierbei nur einige Minuten.

Maister-Maajo

Meister ohne Ei

300 ml	zimmerwarme Sojamilch
2 EL	Senf
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Gelbe/Orangene Marmelade
450 ml	Sonnenblumenöl
	Salz, Pfeffer

F

Sojamilch, Senf, Zitronensaft und Marmelade in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab aufschlagen. Das Öl nach und nach dazugeben und solange verrühren, bis die gewünschte Festigkeit entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit kalter Sojamilch wird die „Maajo“ nicht fest.

Die Festigkeit nimmt nach kurzer Kühlzeit zu. Sollte die Maajo dennoch zu flüssig sein, kann 1/2 TL Guarkernmehl untergerührt werden. Siehe Seite 6.

Andere Öle, außer einfaches Sonnenblumenöl, eignen sich nicht zur Maajo-Zubereitung.

Keine faulen Eier

Eiersalat-Alternative

250 g	getrocknete Kichererbsen/gekochte Kichererbsen
400 g	Nudeln ohne Ei (Hartweizengrieß)
1 Bund	Frühlingszwiebel(n)
	Kurkuma, Pfeffer
	Kala Namak/Schwarzes Salz
ca. 10 EL	Vegane Maajo <small>s.S. 23</small>
	Wahlweise mit Gewürzgürkchen, Äpfeln oder Tomaten

K

Kichererbsen abspülen und anschließend 12 Stunden in Wasser einweichen. 1 Stunde weich kochen, Wasser abgießen und beiseite stellen.

Alternative: Eingeweichte, gekochte Kichererbsen aus der Dose.

Die Nudeln im Salzwasser kochen, abgießen und abkühlen lassen. Nudeln und Kichererbsen zusammen pürieren. Klein geschnittene Frühlingszwiebeln, Gewürze, Kala Namak Salz, Maajo und evtl. Gürkchen mit Nudel-Kichererbsen-Mischung verrühren.

Kala Namak/Schwarzes oder Indisches Salz ist, wie auch Eier, reich an Schwefel. Dies verleiht dem Salz seine typische „Ei“-Note.

Horst: Ein Igel

Mett-Alternative

100 g	Reiswaffeln
100 ml	Wasser
2	Zwiebeln
2 Zehen	Knoblauch
ca. 1 Tube	Tomatenmark
	Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Kräutersalz

K

Die Reiswaffeln klein zerbröseln und mit Wasser verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden bzw. pressen und hinzugeben. So viel Tomatenmark zugeben, bis eine rötliche Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Für eine erhöhte Cremigkeit etwas Öl (am gesündesten ist Leinöl) hinzugeben. Besonders aromatisch wird der „Horst“, wenn er einen Tag zuvor zubereitet wird.

PS: Igelstacheln aus Salzstangen,
Oliven für Augen und eine Rosine als Nase machen den Horst erst zum Igel :)

Hauptnährstoffe

Protein

» Muskelaufbau

Bohnen
Erbsen
Linsen
Kichererbsen
Weizen
Roggen
Hafer
Dinkel
Reis
Brot
Couscous
Bulgur
Grieß
Tofu



Ω -3-Fettsäuren

» Gehirnleistung
» Sehvermögen
» Herz-Kreislauf-Gesundheit

Leinöl
Leinsamen
Walnussöl

1 EL Leinöl deckt den Tagesbedarf an Ω -3-Fettsäuren. Es darf jedoch nicht erhitzt werden.

Mineralstoffe

Eisen

- » Blutbildung
- » Sauerstofftransport
- » Immunsystem

Kürbiskerne
Sojafleisch
Sesam/Tahin
Amaranth
Linsen
Quinoa



Vitamin C reiche Lebensmittel
verbessern die Eisenaufnahme.

Iod

- » Schilddrüsenfunktionen
- » Wachstum
- » Knochen- und Gehirnentwicklung

Jodiertes Speisesalz
Nori-Algen

Zink

- » Wundheilung
- » Alkohol-Entgiftung
- » Zellteilung

Kürbiskerne
Sojabohnen
Haferflocken
Para- und Erdnüsse
Linsen



Kalzium

- » Knochen und Zähne
- » Blutgerinnung
- » Nerven und Muskeln

Sesam
Soja
Mandeln
Nüsse



Vitamine

B₂

- » Wachstum
- » Nervensystem
- » Immunsystem

Mandeln
Champignons
Steinpilze
Kürbiskerne
Erbsen und Linsen



B₁₂

- » Nervensystem
- » Blutbildung

B₁₂-Sojamilch, B₁₂-Hefe-Aufstrich
B₁₂-Zahncreme
Nahrungsergänzungsmittel

D

- » Immunsystem
- » Kalziumaufnahme
- » Knochenaufbau

Sonne
Champignons
Pfifferlinge
ungehärtete Margarine



Folgende Nährstoffe

sind nicht als kritisch zu betrachten, da eine Unterversorgung dieser Nährstoffe in westlichen Ländern, aufgrund der guten Versorgungslage, unwahrscheinlich ist. Dennoch sind sie wichtig für eine ausgewogene Ernährung:

Kohlenhydrate v.a. in Getreideerzeugnissen | Ballaststoffe v.a. in Gemüse, Obst, Nüssen, Hülsenfrüchten | Magnesium v.a. in Sonnenblumen- und Kürbiskernen, sowie Sesam | Kalium v.a. in getrockneten Aprikosen, Bohnen und Pistazien | Selen v.a. in Paranüssen | (Pro-)Vitamin A v.a. in getrockneten Aprikosen und Möhren | Vitamin E v.a. in Pflanzenölen | Vitamin C v.a. in Sanddorn, Acerola und Johannisbeeren

Mehr als nur ein „Brotbelag“

Aufstriche - kreativ einsetzbar

Dip

- = Aufstrich
- + Knäckebrot
- + Salzstangen
 - + Chips
- + Rohkost

Füllung im „Zupfbrot“

- = Aufstrich
- + Rezept siehe Seite 31

Soßen & Suppen

als cremige Komponente
als Alternative für Sahne-
und Sojasahne

Pesto

- = Aufstrich
- + etwas zusätzliches Öl
- + Nudeln/Reis
- + Pfanne

Cremige Salatsoße

- = Aufstrich
- + Essig
- + Wasser
- + Salz
- + Pfeffer
- + Öl

Geschenk

- + Schleife
- + Etikett
- + schöne Gedanken
- + Freundschaft
- + (wahlweise) Liebe

♥haftes Pesto-Zupfbrot

Basic Hefeteig

1 Würfel	Hefe
250 ml	lauwarmes Wasser
1 TL	Zucker (damit die Hefe „Nahrung“ hat)
500 g	Mehl
	Salz
1 EL	Olivenöl
	Pesto

Hefe in Wasser und Zucker auflösen. Anschließend die Hefe-Wasser-Zucker-Mischung auf das Mehl gießen, 5 min. gehen lassen, ohne Mehl und Wasser verkneten. (Ein „Vorteig“ muss erst angesetzt werden, damit die Hefe langsam arbeiten kann.) Öl, Mehl und Wasser-Mischung verkneten bis ein mittelfester Teig, der nicht mehr klebt, entstanden ist und 30 min. an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig ausrollen, mit Pesto bestreichen, in Streifen schneiden, zu „Dreiecken im Zick Zack“ oder „Schnecken“ legen. In eine gefettete Auflauf- oder Kuchenform geben. 10 min. noch einmal gehen lassen und 25 min. bei ca. 200 °C backen.

Pflanzen aufs Brot

Überarbeitete Fassung von „Vegane Aufstriche“
Erstellt & herausgegeben vom
Umweltreferat des StuRa an der FSU Jena.



2. Auflage Juni 2013	viele
Copyright	Creative Commons BY-NC-SA
V.i.s.d.P	StuRa der FSU Jena Carl-Zeiss-Straße 3 07737 Jena
Text	Jennifer Hartmann und weitere Helfer_innen
Layout	Peter Gericke - GraPic Design

Weitere Informationen findest du unter www.stura.uni-jena.de

