

**Viel Vergnügen beim Blättern,
viel Spaß beim Kochen
und immer eine
gesegnetes Mahl
wünscht**

Popp Monika

Druck 2012



**Kardamon - Kapseln / Liebstöckel / Muskatnuß
Salbei / Koriandersamen / Ingwer**



Vegetarier“ scheint sich immer noch für viele anzuhören wie eine Landsmannschaft oder gar eine Diagnose.

Aber NÖ: Auch ohne Fleischkonsum bin ich derselbe Mensch.

Ich fühle mich nur etwas wohler in meiner Haut.

Ich brauch keinen Fleischersatz, sondern einfach

Eiweißlieferanten!

Keinem, dem Fleisch unverzichtbar scheint, möchte ich sein Essen zensieren. Ich bin nur satt von gutgemeinten Weisheiten.

„Ess doch was Geschait' s!“ (Klar ist ein Schwein nicht dumm.

Aber was soll ich damit auf dem Teller?)

Essen soll gesund sein und Spaß machen? Ganz Ihrer Meinung!

Mit Liebe kochen, Abwechslung genießen und nichts vermissen, obwohl kein Tier auf dem Teller liegt?

Find ich toll!

Ich mag fleischlose Küche nicht als „Verzichtsküche“, nicht als gewürz- oder salzarme Aktion.

Zu ausgewogener, vegetarischer Ernährung gehört mehr als Fleisch wegzulassen. Eiweiß ist für uns wichtig. Tierisches Eiweiß bieten Eier, Milch und Milchprodukte. Pflanzliches Eiweiß liefern Pilze, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Getreide. Das eiweißreichste Getreide in unseren Regionen ist Dinkel.

Regionale Produkte, die unser Klima beanspruchen, können den alten Lehren nach am besten von uns genutzt werden.

Kochen ohne Fleisch heißt nicht, daß es keine deutsche Küche mehr gibt. Bestimmt war ein Wiener Schnitzel nicht der erste panierte, knusprig gebratene Leckerbissen.

Schauen wir mal auf unsere deutsche Esskultur, landen wir beim „Festtags-Braten“, den es zu Festtagen gab.

Und was haben denn noch unsere Großeltern im Alltag gegessen?

Bodenständige, abwechslungsreiche Küche mit vielen Gewürzen wie Liebstöckel, Senfmehl, Selleriesalz, Bohnenkraut, Beifuß, Majoran, Kümmel,

Ich denke dass unsere Gewürzauswahl so minimal ist, weil wir die Küche bevorzugen, mit der wir aufgewachsen sind. Wenn ein Familienmitglied ein Gewürz nicht mag, hat man aus „Rücksicht,, das Gewürz komplett für alle Familienmitglieder aus dem Essen verbannt.

Seit den 60ern 1900 scheinen wir Wohlstand an Masse und Fleischkonsum und Rekordschnitzeln zu messen.

Nun haben wir das Glück, den kompletten weltweiten Reichtum an herrlichen Früchten und Gemüse von Neujahr bis Silvester in der 20sten Wiederholung. Wir haben alles in paradiesischer Auswahl. Lagermöglichkeiten wie Tiefkühlung bieten ganzjährig mit erhaltener Erntefrische nahrhafte Lebensmittel. In unserer Hektik sehe ich in Tiefkühlkost eine gute Möglichkeit für „frisches“ Gemüse.

Freuen wir uns doch einfach!

Indien ist wohl der Kontinent, der sich am längsten fleischlos ernährte. Die Bevölkerung überlebte nicht unglücklich oder ungesund. Natürlich reichte in dem wohl armen Land das Essen nicht wirklich, aber erst in den letzten Jahren beginnen die für uns üblichen Wohlstandskrankheiten wie Diabetes.

Rein wirtschaftlich sehe ich Asien auch nicht so beneidenswert dastehen, dass wir Soja und andere Ernte billigen und maßlos ankaufen sollten.

Mais als Futtermittel ist sehr geschätzt beim Erzeuger.

Den Anbau von Genmanipuliertem könnte man eventuell mit einseitiger, modeorientierter Nachfrage erklären?!

Weltweit – und seit 2009 auch in Nürnberg – bemüht sich die Bürgerinitiative „Donnerstag-Veggietag“. Jeder, der mitmacht, sorgt -wie immer- für Konsequenzen seines Tuns. Super? Klar!

Ein Veggie-Tag heißt logischer Weise, dass einfach weniger Nutztiere leben und sterben müssen. Und wir verfüttern einfach weniger Ernte.

Spielen Sie doch mal die Konsequenzen davon durch, daß wir 70 % aller weltweiten Ernteerträge als Tierfutter verwenden

Um ein Kilo Rindfleisch heranzufüttern, brauchen wir 8 kg Getreide. Nehmen wir einmal 200g Dinkel (mein Lieblingsgetreide) mit lecker Gewürzen und kochen das Ganze, so steht im Topf vor uns 850 g eiweißreicher Dinkelmasse. Das entspricht 40 g Rindfleisch.

Verarbeiten wir die Masse nun mit den Zutaten, die zum Beispiel als Hackbraten oder Frikadellen, so haben wir 1 kg Bratlingsteig.

Macht 5 herzhaft Bratlinge mit 200 g.

Im hoffentlich vorstellbaren Zahlenspiel heißt das, dass wir für die Produktion von 1kg Rind oder 1,6 kg Schwein oder 2,6 kg Geflügel 8 kg Getreide verbrauchen.

Ein 200 g Steak wird als satte Mahlzeit betrachtet. Ein 200 g Bratling auch. Beides ist proteinhaltig. Noch jemand hungrig?

Das Rohgewicht von 1 kg Rind bringt 5-6 Portionen auf den Tisch. Das Futter für ein Kilo Rind sind 8 kg und stellt zum Schluß eine Mahlzeit für 120 Personen dar.

5x200g Rindfleisch oder 120x200g Bratling

Wir reden noch immer davon, den Tierfutteranteil von 70% auf 50 % zu reduzieren. Also ohne Ethik und Moral und Gewissen.

Rein „Öko-logisch“:

Sparen wir uns doch Tierfutteranbau, das bringt doch freie Anbauflächen und viel leckerere Nahrungsmittel, die wir nicht erst unübersichtlich importieren müssen. Sparen wir uns doch Steuergelder, die Butterberge, verschlingen weil wir „Sozialbutter“ subventionieren.

Da hängt schon wieder Verwaltung, die man nicht unbedingt braucht. Sparen wir uns doch die Transporte. Wenn wir so viel Anbaufläche haben, müssen wir doch gar nicht alles in Kauf nehmen für höchstmögliche, aber chemisch behandelte Ernte.

Könnte doch auch von Vorteil sein, wenn wir mehr Arbeitszeit als Medikamente zur Prävention in die Schlachttiere investieren. Es gäbe Vorteile ohne Ende aufzuzählen! Ich hab nur mal versucht, das oft Gesagte in kurze Worte zu packen. Früher habe ich auch noch weggehört und nicht an mich und meine Mitwirkung und Verantwortung geglaubt.

**Und wenn es doch mal so ist ?
Dann ist es doch zumeist nicht
mehr so, wenn es wer anders
macht, weil es wem bisher
geschadet hat!**

**Was uns nicht gefällt, können wir
also ändern: nicht unbedingt
schnell, nicht garantiert bequem,
aber gut.**

**Wir sind die Gesellschaft und ohne
den einzelnen gibt es kein WIR!**

**Bitte: Selber denken erlaubt und
macht Spaß!**

Gewürze



Salz : Das Geschmacksempfinden/Bedarf richtet sich meist nach Gewohnheit

Senfmehl, zerstoßene Senfkörner: Bringt eine leichte Schärfe mit. Zart dosiert unterstreicht er den Geschmack von Käse.

Kümmel: Verwende ich am liebsten geschrotet. Wenn man auf ein ganzes Korn beißt, explodiert der Geschmack förmlich im Mund und lenkt von jedem anderen Geschmack ab. Gemahlen bringt er in jedes Essen frech einen optischen Grauschleier rein, was ich auch nicht so mag. Seinen Geschmack finde ich toll und seine Öle fördern die Verdauung. Für Krautsalat zum Beispiel brate ich Kümmelschrot gerne in Öl an, bevor ich ihn zum Kraut gebe, weil der Geschmack dadurch noch intensiver wird.

Kreuzkümmel: Macht Essen bekömmlich und wer seinen typischen Geschmack mal auf unkomplizierte Art genießen mag, kann in 5 Minuten

„*Türkisches Tomatengemüse*“ zubereiten: Schneiden Sie 1-2 geschälte Zwiebeln in halbe Ringe (3-4 mm dick) und dünsten sie diese goldgelb in einer Pfanne. Schneiden sie 2-3 Tomaten in 1/8 und braten sie diese nur kurz mit.

Gewürzt wird das Gemüse mit Salz und reichlich gemahlenem Kreuzkümmel. Wenn man mag: Knoblauch, Petersilie und Kreuzkümmel ergänzen

sich toll und sie können die Gewürzkombination zum
Sonntagsfrühstück ausprobieren:

Rührei mit Salz und Kreuzkümmel
ist auch recht lecker!

Also ...an die Pfanne und guten Appetit!

Wenn Kreuzkümmel grade nicht zur Hand ist, lässt er sich
durch Kümmel und Curry (1:1) ersetzen. Das sollten Sie
ruhig mal ausprobieren, wenn ihnen Spielen mit Gewürzen
auch so viel Spaß macht wie mir...

Ingwer hat toll belebende Wirkung auf den Organismus,
hebt den Blutdruck und seinen Geschmack kann ich nur
mit zitronig-frisch und scharf definieren.

Curcuma ist ganz leicht bitter. Bei den Indern wird das
Gelbwurzpulver mit Milch gekocht getrunken zur Stärkung
und inneren Heilung. Äußerlich wird es dort mit Senföl
gemischt auf Bisswunden aufgetragen. (Ich war noch nie
in Indien. Ich hab nur eine unwahrscheinlich liebe indische
Familie hier, über die ich mich einfach
freuen darf und viel von ihnen lernen... ☺)

Kardamon

Diese Samen in ihren Kapseln sind einfach mit
ihren ätherischen Ölen Wohlgeruch und
geschmacklich pure Frische!

Zum Mein Vorschlag zum unkomplizierten
„Reinschnuppern“ wäre: **Indischer Gewürzreis
oder Chai** (Chai heißt einfach nur Tee!)

Chai mit Gewürzen:

Schwarzer Tee wird mit Nelke, Kardamon, Milch
und Zucker langsam aufgekocht und in aller
Gemütsruhe genossen!

Knoblauch kennt man – glaub ich zur Genüge. In vielen
Gerichten ist Knoblauch toll. Mit welcher Begründung wer
seinen Knoblauch auf welche Art zerkleinert ist mir eher
zweitrangig. Ich selbst gehe damit auf die Art um, die sich
in der jeweiligen Situation anbietet.

Muskat, Liebstöckel, Majoran : Geben einen
wunderschönen, vollen Geschmack, sollten dann aber in
keinem Gericht eigens herausschmecken.

Oregano: Ordne ich für mich zwischen Basilikum
Majoran ein, verwende es aber selten.

Basilikum: Gibt leichte Frische

Thymian: Ist einfach ein typisches „Gyros-Gewürz“, wo
es sogar Hähnchenfleisch eine leicht herbe Note verleiht,
wie es dem Kraut nun mal zu Eigen ist.

Dill ist recht eigen im Geschmack und passt für mich gut
zu Gurkensalat, zu gebackenen Zucchini oder zu
gebackenen Nori-Algen.

Bohnenkraut gehört für mich in großer Menge in einen
guten Grünen-Bohnentopf mit Zwiebeln und Kartoffeln.
Bohnengerichte verbinden wir ja meist mit Räucherspeck.
Ich mag den Geschmack von Geräuchertem auch sehr und
verwende deshalb dazu „mein“ „Old Hickory“-
Räuchersalz.

Old Hickory – Räuchersalz basiert auf Soja-Pulver und ist sehr intensiv. Halten sie ihre Nase vorsichtig auf Abstand, wenn sie die erste Bekanntschaft noch vor sich haben.

Ich mag das Gewürz unter anderem in Sauerkraut und Blaukraut zu Dinkelbratling und Kartoffeln.

Lorbeer, Wachholder und Nelke ergeben eine herbe, etwas schwere Note. Gerade in der Kombination sind sie

ähnlich dem **Garam masala**,
einer indischen Würzmischung der Alltagsküche.

Koriandersamen sind in spanischen Gerichten oft und in indischen nur ausnahmsweise mal nicht.☺

(Probieren sie mal

„Kichererbsen in Joghurtsauce „!)

Korianderkraut ist auch in vielen Ländern Standart. Machen sie sich mal ein Pesto zu frischen Kartoffeln!

Petersilie ist nicht nur tolle Dekoration.

. Neben dem Eisengehalt, der sehr zu schätzen ist, bietet Petersilie eine herrliche Frische. Probieren Sie doch mal Petersilienpesto.

Stevia, Süßkraut ist sehr süß und sieht Zitronenmelisse ähnlich. Es wird vom Körper nicht als Glucose verarbeitet und hat keine Kalorien. Die Dosierung ist nicht mal in Gramm zu benennen und zuviel verwendet, hat es einen leichten Hauch von bitter. Aber für Tee und Kaffee ist es zum kennenlernen super. Bei Desserts lässt sich dann weiter ausprobieren. In Kuchen bin ich nicht restlos begeistert. Da werde ich wohl noch länger bei Rohrohrzucker bleiben. (Dann muß ich eben zugeben, daß ich eine Naschkatze bin.)



Praktische Orientierung

in der Küche: Unsere gewohnte

Speisekarte ist meist sehr

Fleisch-lastig... Für mich sind lecker Gerichte mit Hackfleisch „wie Immer“,

wenn sie mit Dinkelgehäck zubereitet

sind. Wenn ich „Biß“ bei einem Schnitzel oder bei Gegrilltem haben mag, finde ich Seitan toll.

Eiweißreich und lecker mit gutem Gewissen !



**Die Konsistenz von Seitan ist schon sehr sympathisch weil es einfach Biß hat. Ein Schnitzel Wiener Art mit Seitan ist einfach ein gutes Schnitzel, super ökologisch und ohne riesigen Aufwand an Tiermedizin, Mast und Körperverletzung oder Schlimmeres. ☺
1 kg Mehl reicht für Schnitzel für 3-4 Personen und ist damit einfach nur „recht & billig“, wenn man der guten Zubereitung fähig ist.**

Seitan wurde wohl zuerst von buddhistischen Mönchen zubereitet. Wer Fleisch gerne ist, wird sich über die Mönche freuen, die uns durch diese Überlieferung allen ein Stück weit unsere gewohnte Küche mit gutem Gewissen bieten. Als „Weizenfleisch“ ist es mit einem Eiweißgehalt bis 25% ist für mich im Nährwert nicht gut einzuordnen.

Aber ein Essen mit Seitan fühlt sich für mich einfach gut an. Mir wurde ja gesagt, daß es gemacht wurde für die Fleischliebhaber. Zwar mag ich Fleisch schon immer nur lebhaft und lustig, aber ein Seitanschnitzel ist ein gutes Schnitzel.☺

Es handelt sich dabei um das Gluten des Weizens, das sich mit ein wenig Aufwand ohne große chemische Reaktionen „auswaschen“ lässt. Billiges Weißmehl ist völlig ok zur Seitanherstellung, da ja alle Inhaltsstoffe außer Gluten ausgewaschen werden. Nachdem Seitan nur noch wenige Kohlehydrate enthält, macht es als Speise die meisten auch nicht so müde. Seitan lässt sich im Kühlschrank mehr als eine Woche lagern und auch einfrieren, ohne die Konsistenz zu verändern.

Die Zubereitung von Seitan ist seltsam einfach:

1.) Kneten Sie mal 2 kg Weizenweißmehl Typ 405 mit knapp 1,5l Wasser zu einem glatten Teigklumpen und lassen Sie den 30 Minuten ruhen.

Danach wird der Teig in einer großen Wasserschüssel in kaltem Wasser ausgewaschen. Das Wasser trübt sich weiß ein, weil man auf die Art die Stärke vom Gluten trennt. In kaltem Wasser zieht sich der Glutenteig zusammen, während er später beim Kochen wieder aufgeht. Das Wasser wechselt man 3-4-mal. Zum Schluß kocht man den Teigklumpen in einem sehr würzigen Sud, der in die Poren geht beim Kochen. Vom Teig lassen sich auch kleiner Teile im Topf kochen. Im Dampfdrucktopf dauert der Seitan ca. 45 Minuten.

Natürlich tut auch ein Kochtopf mit Deckel seinen Dienst bei entsprechend längerer Kochzeit (ca. 90 Minuten)

2) Sud :Helle Variante

Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Lauch werden geputzt, kleingeschnitten und mit Öl goldbraun angebraten in einem Topf. Danach werden 2-3 l Wasser aufgegossen und als Gemüsebrühe mit Muskat, einer kleinen Priesse Liebstöckel, je etwas Basilikum, Thymian, Majoran, Pfeffer, 2TL gemahlenen Senfkörnern, einem Spritzer Zitrone und mit 2 EL Salz abgeschmeckt.

ODER: „Bequem“ geht auch mit Fertig-Gemüsebrühe, die man nach Belieben würzt.

Herbe Variante

Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Lauch werden geputzt, kleingeschnitten und mit Öl dunkelbraun, fast schwarz angebraten in

einem Topf. Danach werden 2-3 l Wasser aufgegossen und als Gemüsebrühe mit Muskat, einer kleinen Priesse Liebstöckel, je etwas Basilikum, Thymian, Majoran, Pfeffer, 2TL gemahlenen Senfkörnern, einem Spritzer Zitrone und mit 2 EL Salz abgeschmeckt.
5-7 Lorbeerblätter, 2 Nelken und 10-15 Wachholderbeeren geben dem ganzen eine herbe Note.

ODER: „Bequem“ geht auch mit Fertig-Gemüsebrühe, die man nach Belieben würzt.

3) Der fertige Seitan kann nun auf alle möglichen Arten zubereitet werden.

☺Ein knuspriges Schnitzel Wiener Art sollte man auf jeden Fall mal kosten.

Kartoffelpfanne „Gyros Art“ mit Seitan statt Kartoffeln macht Spaß.....



Fertig gekocht lässt sich der Seitan in Scheiben schneiden. Gewürzt werden die Scheiben wie Schnitzel oder herzhaft wie ein Nackensteak. **Schnitzel** werden mit Salz, Pfeffer und Paprika gewürzt.

Seitan-Schnitzel „Wiener Art“ würzt man Seitanschnitzel und wendet sie in Mehl, Ei und zum Schluß in Semmelbrösel.. Schön die Semmelbrösel andrücken heißt einen dicke, knusprige Panade zu bekommen.

Zum Schluß backt man die Schnitzel in einer Pfanne mit heißem Fett aus und serviert sie mit Kartoffelsalat oder als **Schnitzelsandwich**.

Wer **ohne Ei** panieren möchte, sollte **Kichererbsenmehl** mit Salz, Zitrone und Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren und die gewürzten Schnitzel darin wenden, bevor sie in Semmelbrösel gewendet werden.

„Knusperschnitzel“

Schnitzel werden vorbereitet wie für „Wiener Art“ aber zum Schluß werden sie nicht in Semmelbrösel sondern in grob zerkrümelten Cornflakes paniert. Danach in nicht zu heißem Öl in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten und genießen.



Die Scheiben werden gewürzt mit Salz, Pfeffer und Paprika und dünn mit mittelscharfem Senf bestrichen.
Die „Steaks“ werden in der Pfanne oder am Grill braun gebraten.

Seitan-Steak natur in der Pfanne braten mit Salz, Pfeffer, Paprika und Öl und mit Sauce und Reis oder Spätzle servieren,

**Kann auch begeistern:
Currywurst!**

Seitan wird in ca. 20 cm lange „Würste“ geschnitten und mit kleinen Schnitten eingeschnitten. Danach werden die Würste knusprig im Öl angebraten.

Sauce: Tomatenketchup wird mit Gemüsebrühe bis zur gewünschten Konsistenz verdünnt, aufgekocht und mit Curry gewürzt.

Die Sauce wird über die gebratene Wurst auf dem Teller gezogen und mit Curry bestreut.

Kleinere Stücke bieten sich an als
Geschnetzeltes.

Dazu schneidet man den Seitan in ca. 1 cm dünne Streifen und brät sie in der Pfanne mit frischen, geputzten Champignons an. Danach „zaubert“ man **„helle Grundsauce“** nach Rezept dazu.

Wahlweise:

„Seitan-Fix“ ist ein fertiges Glutenmehl, mit dem man ohne Aufwand an Zeit und „Küchendrama“ nach Hersteller-Anleitung Seitan anrühren kann.
„Weizenwunder“ ist bereits fertig gewürzt oder ungewürzt zu haben. Mit etwas Routine lässt sich auch Glutenmehl vor der Zubereitung würzen, damit der Geschmack gleichmäßig im ganzen Stück ist.

Es ist nur schade, wenn die ersten Versuche bei Bratling oder Seitan nicht den gewünschten Geschmack bringen, weil

dann zu leicht die Wiederholung abgelehnt wird.

Beim misslungenen Braten sagt man ja nur: „Das nächste Mal besser, bitte“, aber bei „Küchenneuland“ ist wird zu leicht resigniert.

Gluten-Unverträglichkeit als

Wohlstandskrankheit ist zwar zunehmend, aber es hat ja jeder andere Ernährungsbedürfnisse. Je nach Veranlagung und Belastung definieren den Bedarf an Protein. Nicht beanspruchtes Eiweiß speichert der Körper eben gern. Seinen Bedarf muß jeder

lernen zu spüren, wenn er sich

verantwortungsbewusst

gesund erhalten will. Jeder hat sein Wissen über

Ernährung, aber was ich brauche ist mein

unbeeinflusstes Gespür für meine Bedürfnisse.

Tatsächlich lass ich mich natürlich auch gerne mal einfach von „Begierig-Nach-Mehr“ hinreißen und auch das ist ohne Beurteilung anderer einfach mal mein Vergnügen. ☺

Tofu

Tofu hat einen Proteingehalt von 18%, während Sojabohnen mit 38% schon lange als perfektes

Hochleistungs-Mastfutter dienen. Die große Nachfrage hat wohl dazu verführt, die Pflanzen so zu manipulieren, dass sie auch im europäischen Raum kultiviert werden können.

Leider sind die ganzen Manipulationen kein Vorteil für alle.

Dinkel ist wohl das eiweißreichste, regionale Getreide.

Neugierig wurde ich durch Hildegard von Bingen -Küche:

Ich möchte den nußigen Geschmack von Dinkel nicht mehr vermissen!

In unserer Küche dient „Dinkelhack“ als Basis für alle Hackfleischgerichte.



Dinkel

Regionales ist den alten Lehren nach am besten bekömmlich. Klimabedingt ist das schon mal nachzuvollziehen. Ökologisch ein Volltreffer, da es einfach keine aufwändigen Umwege gibt. Man erkennt dem Getreide nach vielen Untersuchungen noch immer an, dass es wohl keine Pestizide aufnimmt. Geschmacklich ist Dinkel als eiweißreichstes, regionales Getreide auch der Hit:

Dinkel hat einen nußigen, vollen Geschmack. Grünkern ist unreif geernteter Dinkel. Die Tradition entstand aus der Not, die Ernte möglichst auch bei Unwetter zu retten. Nachdem unreifes Korn schimmeln würde, musste es getrocknet – also gedarrt - werden. Dies machte man wohl über rauchendem Buchenholz, was den Geschmack bis heute prägt.

Dinkelhack

Vegan-„Hackfleisch“

200 g Dinkelschrot kurz in Öl im Topf wenden bei kleiner Hitze. Mit 600 ml heißer Gemüsebrühe aufgießen. Würzen mit 1 EL gemahlenen Senfsahnen, 2 EL Majoran, 1 TL Basilikum, etwas Muskat, Liebstöckel, gemahlenem Kümmel, Pfeffer, Thymian, einem Spritzer Zitrone und 1 EL Salz. Jetzt 20 Minuten köcheln lassen.

☺ **Wir machen Dinkelwurst. Nicht um Fleisch zu imitieren, sondern weil Gewürze den Geschmack bestimmen. Versprochen: Es gibt das Wursttier nicht, aber die Gewürze machen das Essen rund. ☺**

Wurst im Glas

**Das heißt einfach statt Fleisch Dinkelhack zu verwenden. Bratlingsteig wird z.B. mit Kümmel, Knoblauch und Petersilie gewürzt.
Oder kreieren Sie ruhig Ihr eigenes Lieblingsrezept!
Genauerer finden Sie auf Seite 98/99**

Die beiden Rezepte sind eine tolle Basis für
Bratlinge und alle Hackfleischgerichte.

Damit ist gut für Eiweiß gesorgt und man kann weiter vertraute, regionale Küche genießen!!!

Dinkelhack jedes Mal zubereiten heißt jedes Mal eine halbe Stunde Vorbereitung. Wenn man nicht immer so viel Zeit hat, ist es alltagstauglich, das fertige Dinkel- oder Grünkernhack im Gefrierbeutel als dünne Platte einzufrieren. So dauert auftauen nicht lange und man kann auch mal ne Ecke für Sauce bei ein oder zwei Portionen abbrechen. Proteinreich und frisch und auch im kleinen Haushalt schnell griffbereit!



Grünkernhack

.....fast wie Dinkelhack, aber:
an Stelle von 600 ml bitte 550 ml Gemüsebrühe zugeben.
Außerdem bei den Gewürzen ½ TL Kümmel und nur 1 ½ El Majoran verwenden!

Dinkelbratlinge

Dinkelhack von 200g Dinkelschrot
(muß unter 70° abgekühlt sein, damit die Eier nicht gleich stocken, sondern nachher beim Braten binden)
wird mit ca. 3 Eier, 7 EL Semmelbrösel und 75 ml Wasser vermischt.
Nun werden Bratlinge geformt und in der Pfanne gebraten.

Vegan: Geht auch mit Hefeteig!

Hefeteig

wird zubereitet mit 500 g Mehl, 1TL Salz, 250- 300ml handwarmem Wasser und einem Würfel Hefe verknetet, der nicht an der Hand klebt.
Man kann **Hefeteig** auch Zucker zugeben, was die Hefe „füttert“, also vermehrt.

Nötig– sagt meine Erfahrung – ist es nicht.
Den Teig sollte man eine Stunde zugedeckt an einer
warmen Stelle gehen lassen.

Als **Pizzateig** hab ich bei Italienern den Hefeteig mit
Milch zubereitet erlebt, was ich geschmacklich nicht als
Verbesserung und nicht als Verschlechterung empfand.
**Eine unglaublich unkomplizierte Variante: Weizenbier
mit Dinkelmehl und Salz verarbeiten. Nur Mut, das
klappt schon!**

Dinkelbraten

Hefeteig wird mit 500 g gekochter – nicht heißer –
Dinkelmasse vermischt und in Mehl gewendet, damit er
nicht an der Form klebt.

Saftiger wird der Braten, wenn man goldgelb gebratene
Zwiebelwürfel oder anderes Gemüse zugibt.

Eine gefettete Kastenform wird zur Hälfte gefüllt oder ein
Laib geformt und zugedeckt noch mal zum „Gehen „
warmgestellt. Erst wenigstens 20 Minuten später wird der
Teig gebacken bei 180 °. (Bei 180° als Backtemperatur
macht man eigentlich nie was verkehrt....) ☺

Ca 1 Stunde später hat man einen fertigen Brotbraten.
(Probe mit Holzstäbchen, bzw. Backgut ist fertig, wenn es
sich an den Ecken vom Rand löst...)

Der Braten lässt sich lecker mit allen Saucen und Beilagen
servieren, wie man das eben von Braten kennt.

Mit Rahmsauce, Senfsauce, als Zigeunerbraten oder mit

dunkler, klarer Sauce. Je nachdem lassen Spätzle, Reis
oder Kloß das Mahl ganz normal genießen

**Guten Appetit und allen erdenklichen Genuss
wünsche ich bei diesem Mahl!**

Kalt lässt sich der Braten wie Brot aufschneiden und
verzehren oder in Pfanne oder Toaster rösten. Wenn da
noch Ketchup und Käse dazukommen, bin ich happy,
wenn ich grad hungrig bin...Ich hoffe, es trifft Euren
Geschmack auch.

Dinkel-Gyrospfanne

Brotbraten (vom Vortag, damit er nicht so leicht
zerkrümelt) wird „geschnetzelt“ und in der heißen Pfanne
mit Öl angebraten. Danach werden Zwiebelringe
zugegeben und mit Thymian, Salz, Pfeffer und Paprika
gewürzt. „ Kurz vor Fertig“ gibt man noch gehackte
Tomaten dazu und lässt das Ganze kurz zugedeckt ziehen,
damit alles schön saftig wird. Am Besten gibt man noch
ganz wenig Gemüsebrühe dazu.

Dazu am Besten Pommes, Bratkartoffeln oder Reis und
Zaziki.



Für **Dinkel-Käse-Bratlinge**

geben Sie dem **Bratlingsteig** einfach noch 1El Frischkäse und 50 g Gouda bei.

Für **Knusperbratlinge** wenden Sie die Bratlinge vor dem Braten in Cornflakes.

Man kann auch in eine Pfanne Öl geben, einige Cornflakes in der Pfanne verteilen und die Bratlinge darauf setzen. Danach streut man noch Cornflakes oben drüber und: Genießt eine bequeme Alternative zu umständlichem Panieren. ☺

HAMBURGER

Die Bratlinge sind bei Kindern echt beliebt; bevorzugt im Brötchen für die Hand mit Senf, Ketchup, Salat, Tomate und vor allem Essiggurke! Pommes dazu sind durchaus ein Party-Hit!! ♥ ♥ ♥

Käsecreme-Brot

In eine Pfanne mit Öl gibt man 1 EL mittelscharfen Senf und die doppelte Menge Ketchup. Nach kurzer Zeit legt man Gouda in der Pfanne darauf, damit der Käse langsam zerläuft. Außerdem würde der Senf furchtbar spritzen. Mit Kräuterbutter und Salz würzen und mit Milch oder Sahne aufgießen. Langsam erhitzen und verrühren, bis eine glatte Creme entsteht.

Am Besten schneidet man ein ganzes Fladenbrot auf, gibt die Creme darauf und belegt gleichmäßig mit Tomatenscheiben, Salatblättern und ⇨ Cocktaildressing.

Nach Belieben wird noch ein Bratling oder ein Seitansteak daraufgelegt, bevor das Brot zugeklappt wird.

Jetzt kann ich nur noch empfehlen, das Ganze in Portionen zu schneiden und heiß zu genießen!

Spaghetti Bologneser Art

Dinkelhack in der Pfanne anbraten und in italienischer Tomatensauce aufkochen.

Bitte beachten: Dinkelhack gewinnt bei längerem Kochen in Sauce an Volumen und es ist die Frage für wie viele Esser das Mahl gedacht ist ☺

Zucchini al Forno

Würzen Sie Dinkelhack zusätzlich mit Thymian. Halbieren Sie Zucchini der Länge nach, höhlen sie die Hälften aus und braten sie diese scharf (kurz und sehr heiß) von beiden Seiten an.

Dann werden die Zucchinihälften gefüllt mit Dinkelhack und in einer gefetteten Auflaufform mit Käse (Gouda) überbacken.
Vorheizen auf 200° / Ca 10-15 min backen

Pizza „amerikana“

Hefeteig wird wie beschrieben zubereitet, auf einem gefetteten und geölten Pizzablech ausgelegt. Gehackte Tomaten (gerne aus der Dose) werden mit Öl, Salz und reichlich Basilikum abgeschmeckt und auf dem Teig verteilt. Belegen Sie ihre Pizza mit Dinkelhack, Mais, Zwiebeln, Peperoni, Oliven und Käse für eine „amerikana“. Für jeden anderen Belag wünsch ich auch viel Spaß!

Veganvariante:

Die fertige Pizza kann man auch mit gemahlenen, leicht gesalzenen Sonnenblumenkernen statt Käse überbacken.

Krautwickel

Ein Weißkrautkopf wird von den äußeren, welken Blättern befreit und der Strunk wird abgeschnitten. Der Krautkopf wird einige Minuten in heißem Salzwasser blanchiert. Die äußeren, weichen Blätter lassen sich dann sehr leicht abnehmen. Einige der inneren Blätter werden auch weich blanchiert und klein gehackt.



Dinkelbratlingsteig wird mit dem kleingehackten Weißkraut und mit geschrotetem Kümmel abgeschmeckt. Die einzelnen Kohlblätter werden mit dem Teig gefüllt und in einer gefetteten Auflaufform eng aneinander gelegt. In der Bratröhre werden die Krautwickel bei 200° gebraten, bis sie leicht braun werden. Dann gießt man etwas Gemüsebrühe auf, so dass sie nicht ganz bedeckt sind und lässt die Krautwickel zugedeckt bei 180° fertig braten. Je nach Größe dauert das Braten ca. 1 Stunde.

Sauce: Zwiebelwürfel, geschroteter Kümmel und

kleingehackte Weißkrautblätter werden in einem Topf mit Öl mit gelegentlichem Umrühren braun angebraten.

Praktische Möglichkeit: Oft haben Töpfe bestimmte Stellen, wo sie zuerst anbraten, so dass man ständig umrühren muß. **ODER:** Zwiebeln, Weißkraut, Öl und Kümmelschrot wird gesalzen und mit einigen Löffeln Wasser umgerührt und zugedeckt im Topf angebraten. Durch das Salz wird das Gemüse schneller weich und durch das Wasser passiert das ganze gleichmäßig. Trotz Deckel verdunstet das Wasser bald wieder. Bis dahin ist das Gemüse weich und braucht nun nur noch braun angebraten werden. Danach gießt man mit Gemüsebrühe auf (Pro Portion 150 ml) und schmeckt die Sauce mit Muskat, Majoran und Pfeffer ab. Zum Schluß bindet man die Sauce mit Stärke, die man erst in kaltem Wasser anrührt und dann 5 Minuten mitkocht. (1 gehäufte EL Stärke pro 500 ml)
Kartoffeln in jeder Form sind die klassische Beilage.

Leckerbissen Grünkernhack

200 g Grünkernschrot kurz in Öl im Topf wenden bei kleiner Hitze. Mit 550 ml heißer Gemüsebrühe aufgießen. Würzen mit 1 EL gemahlenen Senfsamen, 1 EL Majoran, 1 TL Basilikum, etwas Muskat, Liebstöckel, ½ TL gemahlenem Kümmel, Pfeffer, Thymian, einem Spritzer Zitrone

und 1 EL Salz. Einmal aufkochen und 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Grünkernbratlinge

Grünkernhack von 200g Grünkernschrot wird mit ca. 3 Eiern, 7 EL Semmelbrösel und 75 ml Wasser vermischt. (Das Grünkernhack muß unter 70° abgekühlt sein, damit die Eier nicht gleich stocken, sondern nachher beim Braten binden)
Nun werden Bratlinge geformt und in der Pfanne gebraten. Bitte zugedeckt auf kleiner Flamme braten, damit sie nicht außen schwarz und innen roh sind!

Vegan: Geht auch mit Hefeteig!



Für **Grünkern-Käse-Bratlinge** geben Sie dem Teig einfach noch 1EL Frischkäse und 50 g Gouda bei.

Für **Knusperbratlinge** wenden Sie die Bratlinge vor dem Braten in Cornflakes.

Grünkern-Möhren-Auflauf

1-2 Zwiebeln würfeln mit 4 EL Pflanzenöl im zugedeckten Topf weimdünsten. 1kg grob geraspelte Möhren mitdünsten.(nicht zu weich!)
Grünkernhack mit 4 Eiern, 1 EL Dinkelmehl und dem gedünsteten Gemüse vermischen. Mit Salz und Pfeffer

abschmecken und in einer gefetteten Auflaufform verteilen
des Auflaufs ca. 60 min bei 180 ° zugedeckt backen.

Mexicanisches Burito

Vorbereitetes Grünkernhack wird gemischt mit etwas Gemüse und mit Salz, gehacktem Knoblauch, Chili und Kreuzkümmel abgeschmeckt.

Pro Burito sind 2 EL Grünkernhack und
1 EL **Mexico-Gemüse** ein gutes Maß.

Nun werden Weizenfladen mit der Masse gefüllt und in der Pfanne oder im Rohr angebraten.

(Weizenfladen werden fertig im Handel angeboten.

Taco-Shells sind knusprige Schalen aus Maismehl, die sich auch zum Füllen mit derselben Mischung anbieten.)

Burito und Gemüse sollten mit Reis, Tomatensauce und Yoghurtdip serviert werden!

Mexico-Gemüse

Im Topf mit Öl werden 2 geschälte, grob gehackte Zwiebeln und 2 rote, geputzte Paprikaschoten (in ca. 1 cm großen Stücke geschnitten) weich gedünstet. Danach gibt man 1EL Paprikapulver edelsüß dazu, rührt einmal um, damit das Paprikapulver im Fett mit anbrät und löscht alles mit 700 g gehackten Tomaten ab. Je 1 kleine Dose Mais und rote Bohnen werden dazugegeben und mit 2 EL Kreuzkümmel, 1 TL Knoblauch, Chili und Salz gewürzt und 10 min gekocht



Mexicanisches Burito mit Grünkern und Gemüse

Gefüllte Paprika

Am fruchtigsten schmecken fleischige, **rote Paprikas**. Paprika sind erst rot reif. Die Grüne Variante ist für viele nicht so bekömmlich. Rote Spitzpaprika bevorzuge ich, weil sie kleiner sind und somit kann man zugleich verspielt variieren mit Schafskäse, Gouda oder Grünkernfüllung!

Für ein Buffet bieten sich bunte „Baby-Paprika einfach perfekt an, weil sie warm wie kalt ein Gaumenschmeichel sind! Mit einem Querschnitt am Strunk und einem



Gefüllte Paprika

Längsschnitt zur Spitze lassen sich die Paprikas gut putzen, füllen und sind ein wunderschöner Blickfang.

41



Füllungen

- ♥ Schafskäse mit reichlich gehackter Petersilie, Chili und Knoblauchöl mischen
oder
- ♥ geriebenem Gouda mit Paprikapulver, Salz. Frischkäse, gehackter Petersilie und Kräuteröl anmachen
oder
- ♥ Grünkernmasse wird mit Frischkäse vermischt und damit füllt man fruchtige rote Paprika, bevor sie in mit etwas Tomatensauce in der zugedeckten Pfanne oder in der Bratröhre weich gedünstet werden.

42

Gebratener Reis, Zaziki oder gesalzenes Joghurt, Tomatensauce und Weißbrot lassen gefüllte Paprika zu einem Festmahl werden.

Tomatensauce

Zwiebelwürfel in reichlich Öl andünsten. Flamme kurz groß stellen, damit die Hitze reicht, um Paprikapulver edelsüß rot anzubraten. Das Gewürz entwickelt sehr schnell einen wunderbaren Geschmack, verbrennt aber auch sehr schnell.

Wichtig ist also: Sobald sich das Pulver intensiv rot färbt- SCHNELL mit pürierten Tomaten ablöschen!

Würzen mit Salz, Muskat, Gemüsebrühe oder Chili und nach Geschmack etwas Knoblauch.

Die Soße ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen, abschmecken und genießen.

Haferflockenbratlinge

150g kernige Haferflocken werden mit knapp 250 ml heißer Gemüsebrühe aufgegossen und eingeweicht.

1 Zwiebel wird geschält, gewürfelt und im Topf mit 5 EL Öl goldbraun gedünstet. Nun gibt man 100g grob geraspelte Karotten, salzt das Gemüse und lässt es

zugedeckt weich dünsten.

Nun vermischt man die vorbereiteten Haferflocken mit dem Gemüse, 1 Ei, 1-2 EL Mehl und schmeckt den Teig mit Salz, Muskat, Pfeffer und etwas Senf ab.

Aus dem Teig formt man mit nassen Händen Frikadellen und brät sie im heißen Fett langsam von beiden Seiten goldbraun.

Sauce, Salat oder Beilagen sind in jeder Form willkommen.

Kartoffelbratling

700g frisch gekochte Kartoffeln schälen und fein zerdrücken. 200g fein zerdrückten Räucherkäse, 3-4 rohe Eier und ca. 2 EL Semmelbrösel dazugeben. Die Masse mit Salz und Muskat und (nach Geschmack und Konsistenz) mit Gemüsebrühe würzen und Leibchen formen, in Semmelbrösel wenden und in der Pfanne mit Öl langsam goldbraun von beiden Seiten braten. Die Bratlinge lassen sich vorzüglich mit Joghurt und Salat verzehren!

Falafel

Grobes Kichererbsenmehl wird mit Wasser eingeweicht und man lässt es ca. 20 Minuten ziehen.

Als Menge empfehle ich 70g Kichererbsenmehl mit 70g Wasser pro Person.

Die Masse wird gewürzt mit reichlich frischer, gehackter Petersilie, Knoblauch, Salbei, gemahlenem Kreuzkümmel, Chili, Zitrone, gehackter, frischer Petersilie, Muskat und Salz.

Aus der breiigen Masse werden kleine Klößchen geformt und in Öl gebraten.

Sehr viel würziger werden die Falafel, wenn man die Masse noch mit Knoblauch und mittel- scharfem Senf abschmeckt.....

Serviert werden Falafel zu Reis, Joghurt und Salat.

Nori-Taler

Praktisch sind dafür Susi-Blätter!

Pro Person wird ein 1 Susi-Blatt in 90g Wasser eingeweicht und nach 10 min verrührt, bis es sich auflöst. Dann rührt man 70g grobes Kichererbsenmehl ein, würzt den Brei mit Salz, Chili, einem Spritzer Zitrone, einer kleinen Prise geriebenem Salbei und Instant-Gemüsebrühe.

Nach 20 min kann man den Teig mit einem Löffel in eine Pfanne mit heißem Fett als einzelne „Klekse“ setzen und ausbacken.

Am Besten wird die Pfanne zugedeckt und nach 5 min wendet man die Taler.

Dazu passt Joghurt, eine feine, leichte Zitronen- oder Dillsauce und Reis.



Rote Linsen

1 große Zwiebel (in Würfelchen) wird in einem Topf in Öl weich und goldgelb gedünstet. Danach wird 1 EL Paprikapulver edelsüß zugegeben und mit angebraten. Auf kleiner Hitze wird das mit 1 l kaltem Wasser aufgegossen und man rührt 250 g Rote Linsen ein. Das Ganze wird zum Kochen gebracht und ca. 15 Minuten weich aber bissfest geköchelt.

Die fast fertigen Linsen werden gewürzt mit Knoblauch, gemahlenem Kreuzkümmel, Chili, Zitrone, einem Salbeiblatt (gehackt), Muskat und Salz. Serviert das Gericht am besten mit Reis und Trinkyoghurt.

Indisches Linsendhal

3-4 Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Ghee anbraten. 1 EL gehackte Ingwerwurzel, 1 TL gehackter Knoblauch und eine gehackte Tomate, 1 TL Garam masala, 1 TL Tandoori masala, 1 TL Paprika edelsüß, 1-2 zerstoßene Chilischoten und 1 TL zerstoßene Koriandersamen zugeben und 5 Minuten mit anbraten. Mit 1l Wasser aufgießen und 250g rote Linsen zugeben. 1 Spritzer Zitrone und Fenchelsamen machen das Gericht bekömmlicher. Die Linsen werden aufgekocht und dauern etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme, bis sie weich sind. Zum Schluß abschmecken und salzen.

In allen orientalischen Küchen wird so ein Gericht mit Reis und Joghurt, Lassi – bzw. Ayran serviert.

Gemüselasagne (6-8 Personen)

1. Italienische Tomatensauce

für 2500 ml geschälte Tomaten, 1-2 Metzgerzwiebeln
Zwiebelwürfel goldgelb dünsten in Öl. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Basilikum (ca. 4 EL), Oregano (ca. 2 EL), Knoblauch (ca. ½ Knolle), Rosmarin und Thymian

47

würzen. Etwas Wasser zugeben und 30-45 min köcheln lassen.

Nun noch mit Salz, Pfeffer und Rotwein abschmecken.
Bei längerem Köcheln verlieren Tomaten an Säure,

bei wenig Zeit kann man dies mit Zucker ausgleichen.

2. Bechamel

100g Butter, 200g Mehl, 2 l Milch

Die Butter schmelzen, Mehl einrühren und mit Milch aufgießen. Mit Salz und Muskat würzen und unter gelegentlichem Rühren aufkochen, damit die Sauce eben nicht anliegt.

(Beschichtete Alutöpfe sind dafür toll!) Die Sauce dickt bei weiterem Köcheln nach. Die Konsistenz sollte cremig sein.

Praktisches am Rand: Wenn Bechamel abgekühlt in den Kühlschrank gestellt wird, hält sie mehrere Tage (eben wie pasteurisiert) und dient als Grundlage für alle möglichen Saucen.

Gemüse für Lasagne

ca. 1-2 kg Karotten
2 mittelgroße Zucchini
1 Aubergine
1 Stange Lauch

48

Den Lauch waschen und klein schneiden.

In Öl andünsten, bis er schön weich ist.

Die Aubergine kleinwürfeln und zum Lauch geben.

1El Basilikum, 1 Tl Oregano und ein El Salz zugeben.
Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Flamme
weichdünsten.

Danach werden geraspelte Karotten zugegeben und
ca. 10 min mitgeschmort. Nun gibt man noch
kleingewürfelte Zucchini dazu.

Das Gemüse ist fertig, wenn es den Geschmack der
Gewürze angenommen hat, aber noch etwas Biß bietet.



49

„Lasagne-Finale“

In einer Auflaufform wird nun das Gemüse (ca. 1/3)
verteilt.

Danach verteilt man Tomatensauce darüber und Bechamel.

Die Lage wird bedeckt mit Lasagnenudelplatten.

Das Ganze wird noch 2-mal wiederholt und die letzte
Schicht Nudeln wird bedeckt mit Bechamel und Käse.
(wir bevorzugen Gouda!)

Wenn alle Zutaten heiß geschichtet werden, reicht eine
Backzeit von 35 min, bis Sie eine goldbraun gebackene
Lasagne genießen können....

Auberginengratin mit Schafskäse



500g rohe Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben
hobeln (evtl. Küchenmaschine!) Rohe

Kartoffeln werden in Öl frittiert, bis die Spitzen leicht
braun werden. Die gebratenen Kartoffeln werden in eine
Auflaufform gelegt und gesalzen.

2 Auberginen in 4-5 mm breite Scheiben schneiden
2 rote Paprika putzen und 1-2 Zwiebeln in grobe Stücke
schneiden

All diese Zutaten werden in Öl frittiert und in obiger
Reihenfolge gesalzen und aufeinander in einer
Auflaufform geschichtet

50

Ca.800 ml geschälte Tomaten (gerne aus der Dose) werden
püriert und mit reichlich frischer, gehackter Petersilie,
gehacktem Knoblauch und Salz abgeschmeckt.

Nun wird das Gemüse mit der Tomatensauce übergossen.

Über diesen Auflauf krümelt man Schafskäse und bestreut ihn mit gehackter Petersilie.

Gratiniert wird das ganze bei 200° ca. 15 min.

Viel Spaß und guten Appetit bei diesem herrlich frischen, würzigen Essen, zu dem Yoghurt, Weißbrot und Reis wunderbar passt!

Spinattorte



Auslegeteig kneten aus 250g Mehl, 50g Stärke, Salz, 150g Margarine und etwas Wasser. Eine Stunde ruhen lassen. Den Teig auf einem Blech flach auslegen und die Masse darauf ca. 2 cm dick verteilen.

1 geschälte Zwiebel würfeln und in 5 EL dünsten.

750 g Blattspinat (gewaschen und geputzt oder Tiefkühlkost) dazugeben und würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat, einem Spritzer Zitrone und etwas Instantbrühe.

51

Den Spinat etwas abkühlen lassen und mit 5 Eiern und 2 EL Mehl vermischen.

Nun bei 180 ° im Backofen ca. 40 min fertig backen.

In den letzten Minuten mit gerösteten Sonnenblumenkörnern, Mandelblättchen oder geriebenem mit Käse bestreuen.

Zwiebelkuchen

Auslegeteig wie bei der Spinattorte vorbereiten.

1 kg Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. In Öl anbraten, damit sie etwas Farbe und Geschmack entwickeln. Langsam weichdünsten und mit Muskat, Salz, Pfeffer, etwas Brühe und 1 EL Majoran würzen.

Wenn grade geht: Der Zwiebel-Belag ist mit einer Prieze „Old-Hickory“ Räucher-Salz gewürzt noch leckerer.

Die Zwiebelmasse auf ein mit Teig belegtes Blech verteilen und bei 180° ca. 40min backen.

Einem warmen Zwiebelkuchen sollte man ein Glas Wein nicht vorenthalten, bitte!

52

Kartoffel-Möhren-Gratin

Bei einem Gratin von rohen Kartoffeln nimmt man am Besten ein Mischverhältnis von einem Drittel des Gemüses als Sahnemenge.

750 g geschälte Kartoffeln und 750 g Möhren (mit einer groben Bürste waschen)
in sehr dünne Scheiben schneiden.

Küchenmaschinen sind dafür toll!

Die beiden Gemüse werden abwechselnd in eine gefettete Auflaufform geschichtet, wobei jede Schicht mit Salz und Pfeffer gewürzt wird.

Übergossen wird das Ganze mit einer Mischung aus 500 ml Sahne, 1-2 EL Senf mittelscharf, Salz und 3 Zehen Knoblauch (Wem das Gratin zu „gehaltvoll“ wird, der sollte gerne einen Teil der Sahne mit Milch ersetzen!)

53

Das Gemüse sollte nicht höher als 4 cm geschichtet sein, da es sonst mehr als 2 Stunden im Ofen braucht. Bei 4-6 Portionen kann man einfach ein tiefes Backblech benutzen.

Garzeit in der Röhre bei 180° ist ca. 2 Stunden. Mit einer Gabel lässt sich leicht testen, ob alles fertig ist.

Wenn es keinen passenden Deckel gibt, bietet sich Alufolie an, weil sie gut dicht macht. 20 min vor „FERTIG“ wird das Gratin mit Gouda belegt und ohne Deckel fertig gebacken.

EIN TRAUMHAFTES MAHL ☺

54

Kartoffel-Broccoli-Gratin

Gut 500g Broccoli werden geputzt und in kleine Röschen geteilt. Das Gemüse wird in einem Topf mit Öl, etwas Salzwasser und einem Spritzer Zitrone zugedeckt

gedünstet. Wenn der Broccoli nur in Salzwasser schwimmend gekocht würde, bliebe er zwar „Opti-

mal", heißt er sieht toll aus, aber der meiste Geschmack und Inhalt ginge verloren.
Ca 1 Kilo gekochte, geschälte Kartoffeln werden in nicht zu dünne Scheiben geschnitten.
In eine gefettete Auflaufform schichtet man zuerst Kartoffeln, dann Broccoli und deckt das mit einer Kartoffelschicht ab. Dabei wird jede Schicht gesalzen und gepfeffert.
300ml Gemüsebrühe werden mit
300ml Sahne, Salz, Pfeffer, etwas Muskat, etwas Majoran und einer kleinen Prise Liebstöckel abgeschmeckt und mit
5 Eiern verquirlt.

55

Diese Mischung gibt man über das geschichtete Gemüse und backt den Auflauf ca. 40 Minuten zugedeckt bei 180°.

Danach wird der Auflauf mit ca. 200g Gouda belegt und noch mal ca. 20 min fertig gebacken.

Kartoffel-Rosenkohl- Gratin

750 g Rosenkohl wird geputzt, gewaschen und jedes Röschen halbiert. Als Gemüse werden die

Röschen nur kreuzweise tief eingeschnitten, damit sie nicht zerfallen und doch gleichmäßig durch werden. Aber für ein Gratin sollten die Rosenkohlchen gar nicht zu groß sein, also können wir sie ruhig halbieren.

200 g Lauch wird in der Länge durchgeschnitten, damit auf praktische Art alle Blätter sauber gewaschen werden können und nicht jedes einzeln.

56

Der Lauch wird in dünne Streifen geschnitten und in Öl im Topf gedünstet.

Praktisch ist es, ein paar Löffel Salzwasser dazuzugeben, damit im zugedeckten Topf alles gleichmäßig weich wird, ohne ständig umgerührt zu werden. Danach gibt man zum weichen Lauch den Rosenkohl und gießt etwa 1l Wasser mit auf. Gewürzt wird alles mit Salz, Pfeffer, je einer Prise Muskat, Liebstöckel und Majoran. Dazu kommt ein Spritzer Zitrone, Gemüsebrühe und nach Geschmack: Rauchsalz! Das Gemüse dauert ca. 20 Minuten und wird abgesiebt. Den Gemüsefond binde ich gerne mit etwas Kartoffelstärke und koche ihn noch mal auf und schmecke ihn dabei gleich sehr würzig ab.

1kg gekochte, geschälte in Scheiben geschnittene Kartoffeln werden in eine gefettete Auflaufform abwechselnd mit dem weich gedünsteten Gemüse geschichtet und zum Schluß mit einer Schicht Kartoffeln bedeckt.

57

Jede Schicht bekommt etwas Salz und Pfeffer. Den gebundenen Fond verrührt man mit 250 ml Sahne und ca. 5 Eier, bevor man ihn über das geschichtete Gemüse gießt. Zugedeckt backt man den Auflauf ca. 40 Minuten bei 180°. Danach wird er mit Gouda belegt und noch 20 Minuten ohne Deckel fertig gebacken.

Broccoli und Blumenkohl

sind leicht verdauliche, leckere Kohlgemüse. Beide Arten „Kohlköpfe“ werden gewaschen und entweder am Stück gegart oder in Röschen in gewünschter Größe geteilt.

Dabei werden die Blätter entfernt und der Strunk abgeschnitten. In kochendem Salzwasser - mit einem Spritzer Zitrone, die den Kohlgeschmack nimmt - braucht das Gemüse je nach Größe 10-20 min, bis es weich ist.

58

Broccoli und Blumenkohl in Käsesauce

Das Gemüse wird w. o. zubereitet und aus dem Sud genommen. 250 ml Sud wird mit 2 EL Mehl (in kaltem Wasser glatt gerührt) 100g Frischkäse, einem Schuß Wein und etwas Pfeffer aufgekocht. Abgeschmeckt wird die Sauce noch mit Salz und Muskat.

Sauerkraut

(unkompliziert aus der Dose ☺)

2 Zwiebeln schälen, würfeln und in einen Topf mit 5 EL Öl geben. Eine Dose Sauerkraut und einen Spritzer Zitrone zugeben, und mit Gemüsebrühe bedecken. Mit je einer Prise Muskat, Majoran, Lorbeerblättern und Räuchersalz würzen. Ca. 1 Stunde kochen lassen und mit Salz und Zucker (gerne Stevia) abschmecken.

59



Fenchel, gedünstet

1 kg Fenchelknollen werden oben glattgeschnitten und die welken Außenblätter entfernt. Fenchel waschen, halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

In einen Topf mit etwas Öl wird das Gemüse leicht angedünstet und mit Gemüsebrühe bedeckt. Einen Spritzer Zitrone, Salz, Pfeffer und etwas Muskat zugeben und ca. 15 Minuten weichkochen. Abschmecken und servieren.

Dazu passen Käsesauce und Kartoffeln oder Reis.

60

Gratinierter Fenchel

700g Fenchelknollen werden oben glattgeschnitten und die welken Außenblätter entfernt. Fenchel waschen, halbieren und in kochender Gemüsebrühe mit etwas Zitrone ca. 20 min weichkochen.

Das Gemüse aus dem Sud nehmen und in eine Auflaufform legen.

Über den Fenchel in der Auflaufform streut man 200g kleingewürfelte Tomaten. Die Fruchtsäure der Tomate gibt dem Fenchel Frische.

In 700ml Sud gibt man 3 Fenchelteebeutel, die man nach 10 min wieder herausnimmt. Nun bereitet man aus dem Fenchelsud eine helle Grundsauce und übergießt damit das Gemüse. Mit Gouda bestreut wird der Auflauf bei 180° gratiniert, bis der Käse etwas Farbe bekommt.

Karottengemüse

1-2 geschälte, in Würfel geschnittene Zwiebeln in Öl andünsten. 500 g Karotten waschen, sauber bürsten oder evtl. mit dem Küchenmesser schaben. In Scheiben, Stücke oder Würfel schneiden und zu den Zwiebeln in den Topf

geben. Mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt mit gelegentlichem Umrühren 10-40 Minuten

61

weichdünsten und mit Salz, Pfeffer, Muskat und reichlich Petersilie abschmecken. Zum Schluss nach Geschmack mit etwas Sahne abrunden.

Gemüse-Kokos-Curry (vegan)

Gewaschene Zucchini in ca. 2 cm große Stücke schneiden und im heißen Topf mit Öl scharf anbraten.

Zuckerschoten dazugeben und leicht mit anbraten.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und Kokosmark dazugeben.

Würzen mit Curry, Muskat, Salz und evtl. etwas Curcuma und Chili.

Mit Speisestärke leicht binden und nochmals aufkochen lassen.

Mit Reis oder Pasta genießen.

62

Gemüse-Gulasch mit Pilzen und Paprika

Im Topf mit 50 ml heißem Öl werden 400g Champignons angebraten. 3 geschälte, gewürfelte Zwiebeln werden dazugegeben und 2 Minuten mitgebraten. Nun gibt man 500g rote, geputzte Paprikaschoten (in ca. 2 cm großen

Stücke geschnitten) dazu und dünstet das Gemüse 5 Minuten zugedeckt auf mittlerer Hitze weiter. Danach gibt man 1EL Paprikapulver edelsüß dazu, rührt gut um und gießt alles mit 1l heißer Gemüsebrühe auf. Gewürzt wird

mit ¼ TL Curry, 1 TL Salz und etwas Pfeffer. Dieses Gericht würze ich gerne zusätzlich mit Rauchsalz!

Gebunden wird die Sauce mit 3 EL Mehl, die man in kaltem Wasser glatt rührt, bevor man sie einrührt und 5 Minuten mitkocht. Zum Schluß mit lässt sich das Gulasch nach Wunsch mit Rotwein oder Sahne abrunden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage sind Nudeln oder Brezenknödel perfekt.

Indisches „**Aloo-Gobi**“

(Kartoffeln mit Blumenkohl)

700g Kartoffeln, 400g Blumenkohl,

2-3 geschälte, grobgehackte Zwiebeln,

1 EL gehackter Ingwer, 1 EL gehackter Knoblauch,

1-2 gehackte Tomaten, 2-3 Chilischoten, 1EL

Koriandersamen (geschrotet), ½ TL gemahlener

Kreuzkümmel, 1 TL Fenchelsamen, ½ TL Paprikapulver

edelsüß, 1EL Garam masala und Salz, 1/2TL getrocknete

Bockshornkleeblätter, ½ Bund gehacktes, frisches

Korianderkraut.

Die Zwiebeln werden in einem Topf mit heißem Ghee (Butterschmalz) angebraten, bis sie „dunkelbraun“ sind.

In der Indischen Küche sind Zwiebeln meist so anzubraten, dass sie für unsere Betrachtungsweise ja „schwarz“ sind.

Geschmacklich ist das tatsächlich ein großer Unterschied:

Wenn Zwiebeln verkohlt sind, werden sie bitter, aber zum

„indischen dunkelbraun“ mir fällt nur der Begriff „wie

karamellisiert“ ein, um den entstehenden Geschmack

zu beschreiben.

An die braunen Zwiebeln gibt man Tomate, Ingwer, Knoblauch und alle zugehörigen Gewürze außer Bockshornkleeblätter und brät alles weiter mit an, bis sich eine cremige Masse aus den Gewürzen gebildet hat. Dann gibt man die geschälten, in ca. 2cm große Würfel geschnittenen Kartoffeln dazu, rührt um und lässt das Ganze ca. 5 Minuten zugedeckt schmoren.

Danach wird der Blumenkohl (gewaschen, von Blättern und grober Schale am Strunk befreit und in ca. 2 cm große Stückchen / Röschen geschnitten) dazugegeben.

Nach ca. 15 Minuten ist das Gemüse weich und das Gericht fertig. Zum Schluß wird alles noch mal abgeschmeckt und mit den Bockshornkleeblättern und reichlich gehacktem Koriander bestreut. Dazu isst man traditionell Reis und gerne Fladenbrot.

Kichererbsensalat

Kichererbsen

...müssen vor dem Kochen gewaschen und 1/2 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden. Nach dem Einweichen

mit Wasser bedeckt weichkochen. Im Schnellkochtopf dauern sie immer noch ca. 30 min

65

Ein geriebenes **Salbeiblatt** sollte nach meiner Erfahrung bei der Zubereitung von **Hülsenfrüchten** nie im Gericht fehlen! Für kleine Mengen bieten sich Dosen gut an.

Gekochte Kichererbsen würzen mit gehackter Petersilie, Öl, Salz und Zitronensaft.

Karottensalat

Ganz einfach und lecker:

Karotten werden gewaschen und geschabt, eventuell geschält und grob geraspelt. Gewürzt wird der Salat mit Salz, Zitronen und etwas Öl.

Rote Beete-Salat

Rote Beete werden – je nach Größe ca. 1h -weichgekocht, geschält und grob geraspelt.

(Fertig gekochte und vakuumierte Beete sind auch gut!)

Gewürzt wird der Salat mit Zitronen, Salz, Meerrettich und Joghurt.

.....Schöne Farbe und feiner Geschmack!!!

66



Ezme Salat

Tomaten, Salatgurken, rote Paprika und Zwiebeln werden in kleine Würfelchen gehackt oder geschnitten.

Gewürzt wird der Salat mit Salz, Zitronen, etwas Öl, Apfelessig, gehackter Petersilie und frischer Minze.

Auf den fertig angerichteten Salat kann man nach Geschmack etwas Schafskäse reiben!

67

Zucchini spaghetti in Schafskäse-Tomaten-Dressing

Zucchini werden in „spaghetti“-dünne Streifen geschnitten. Also am besten der Länge nach Scheiben schneiden oder hobeln, und dann die Scheiben der Länge nach in Streifen schneiden. Dafür gibt es tolle Gemüsehobel, anderen Falls tut ein großes Messer seinen Dienst.

Dressing: Ein Spritzer Senf, 1 EL Öl, 2EL Essig, 2EL Zitrone, 2EL gehackte Petersilie, Salz, eine kleingehackte Tomate, etwas Basilikum, evtl. eine Prise Zucker oder Stevia, Sonnenblumenkörner, ½ Tasse Wasser und 30 g Schafskäse verrühren.

Darin werden die Zucchini gebadet und abgeschmeckt.

Cocktailsauce

Ca 2/3 Mayonnaise mit 1/3 Ketchup, Salz, Zitrone und etwas Milch mischen.

Ich fülle am liebsten alle Zutaten in eine halbvolle Majon-Flasche und schüttle alles in der geschlossenen Flasche....Fertig! Da bleibt die Sauce eine Woche frisch

und kann jederzeit zwischen einem Sandwich, Salaten und dem Kühlschrank seinen Platz finden!

68

Bei Salat mag man meistens etwas Essig und etwas mehr Milch.

Das Dressing muß man auf jeden Fall zu Mais probieren!

Vinaigrette

1 EL mittelscharfer Senf, 3 EL Zitrone und 3 EL Weinessig oder Balsamico werden gut verrührt. Nun wird langsam 5 EL Öl (Olive oder Sonnenblume) eingerührt, bis eine mayonnaiseähnliche Emulsion entsteht. Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer, 1 EL Basilikum und nach Geschmack Zucker oder Stevia.

Guacamole (Avocadocreme)

Geschälte Avocado wird ohne Kern püriert und mit Salz und Zitronensaft gewürzt.

Guacamole ist schmackhaft als Dip oder als Brotaufstrich!

Aioli (Knoblauchmayonnaise)

Für diesen Dip einfach Mayo mit Salz und reichlich püriertem Knoblauch abschmecken!

Wahlweise schmeckt auch Sauerrahm, der mit Salz und Knoblauch als Dip zubereitet wird.

Blattspinat in dickem Joghurt

Frischer Blattspinat wird geputzt und gewaschen, bevor er in etwas Öl und Gemüsebrühe mit einem Spritzer Zitrone kurz gedünstet wird.

Der fertige Spinat wird abgeseibt und gehackt, bevor er kalt mit 10%-igem Joghurt gemischt wird.
Gewürzt wird der Spinat mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Knoblauch.

Curry-Mayonnaise

Mayo mit Salz und reichlich Curry würzen. Dieser Dip schmeckt toll zu Gegrilltem, Kartoffeln oder Pommes.

Humus

(orientalisches Kichererbsenmus)

Gekochte Kichererbsen werden fein püriert (z.B. 2-3mal durch den Wolf drehen oder Pürrierstab verwenden). Diese Masse wird in einer Schüssel mit Tahin verrührt. Tahin ist gemahlener Sesam in Öl, und man bekommt es fertig in türkischen Lebensmittelläden.

70

Würzen mit Salz und einem Spritzer Zitrone.
Ab auf den Vorspeiseteller und mit Fladenbrot servieren!

Würz-Humus

Humus wie oben beschrieben zubereiten, zusätzlich verfeinert mit reichlich Knoblauch, reichlich frischer, gehackter Petersilie und reichlich Kreuzkümmelpulver.

O`batzter

300g Camembert bitte mit 150g Frischkäse und nach Geschmack mit einem Schuß Bier oder Sahne in eine Schüssel geben.

Gewürzt wird der Käse mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Kümmel und Paprika edelsüß.

Die Masse wird mit -wahlweise- einer Gabel fein zerdrückt und mit reichlich Zwiebelwürfeln angerichtet.

Gekrönt wird der Schmaus mit Paprika und traditionell serviert mit Schwarzbrot und Laugengebäck

Auberginenmus

Auberginen in kleine Stücke schneiden und in reichlich Öl gut anbraten

71

Würzen mit püriertem Knoblauch, Salz, Muskat, Majoran, je nach Geschmack gekörnte Brühe dazugeben.
Die ganze Masse pürieren und mit einem Spritzer Zitrone abschmecken.

Petersilienpesto

500g Petersilie werden gewaschen und in der Salatschleuder oder im Tuch getrocknet und danach fein gehackt. Die Petersilie wird in einen Mixbecher gegeben mit ca. 300ml Sonnenblumenöl, 1EL gemahlenen Mandeln oder Sonnenblumenkernen, 1 TL Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat, einem Spritzer Zitrone und einer Prise Chili püriert. Nun noch bitte nach Ihrem Geschmack mit den verwendeten Gewürzen abschmecken und schon können Sie ein herrliches Pesto genießen mit Brot und gehackten Tomaten oder zu Kartoffeln.
Gemüsegerichte lassen sich mit Pesto auch bereichern.



Korianderpesto

500g frischer Koriander wird gewaschen und in der Salatschleuder oder im Tuch getrocknet und danach fein gehackt. Der Koriander wird in einen Mixbecher gegeben

mit ca. 300ml Sonnenblumenöl, 1EL gemahlenen Mandeln oder Sonnenblumenkernen, 1 TL Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat, einem Spritzer Zitrone und 1 Chilischote püriert.

72

Nun noch bitte nach Ihrem Geschmack mit den verwendeten Gewürzen abschmecken und schon können Sie ein herrliches Pesto genießen mit Brot und gehackten Tomaten oder zu Kartoffeln oder gebratenem Gemüse.



Perfekt als Gemüse oder Antipasti:



Praktisches:

Kaltgepresstes Olivenöl ist zum Schluß dazugegeben
jeweils ganz toll, aber ich selbst verwende es nie zum
heißen Anbraten.

73

Hohe Temperatur verändert die Fettsäuren so sehr, warum
es ja auch mühsam und liebevoll kalt gepresst wurde!
Außerdem empfinde ich den nußigen Geschmack oft als zu
dominant!

Eingelegte Champignons

Champignons putzen und in Öl scharf anbraten, bis die
Köpfchen bräunen.

Würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran und etwas
gekörnter Brühe. Mit etwas Weißwein und einem Spritzer
Zitrone ablöschen.

Das Ganze kann man kalt mit Brot oder warm mit Reis
genießen.



74



Gebratene Paprika

Rote Paprika werden gewaschen, halbiert, geputzt
und in 2 cm große Stücke geschnitten. In einer Pfanne mit
heißem Öl werden die Paprika gesalzen und langsam 5 -7
Minuten angebraten, wobei sie nicht braun werden sollten,

so dass sie also einfach zugedeckt werden, bis sie weich gedünstet sind.

75

Danach bestreuen wir das Gemüse mit Paprikapulver edelsüß, nach Geschmack mit etwas Instant-Gemüsebrühe, rühren um und lassen es noch 1 Minute am Herd. Kalt als Antipasti oder warm mit als Gemüse zu Kartoffeln oder Reis servieren und genießen!



Gebratene Zucchini

Zucchini werden gewaschen. Die Enden werden schräg abgeschnitten und die Zucchini in schräge, also ovale, 3-4 mm dicke Scheiben geschnitten. Die Scheiben werden in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten scharf angebraten. Erst wenn sie braun sind werden sie gesalzen, mit Thymian bestreut und mit Weißwein abgelöscht.



Gebratene Auberginen

Auberginen werden gewaschen und nur die Schale der Länge nach im Abstand von 2 cm eingeschnitten. Das Einschneiden verhindert, dass sich die Scheiben krümmen, weil sich die Schale zusammenzieht. Die Enden werden schräg abgeschnitten und die Auberginen in schräge, also ovale, 3-4 mm dicke Scheiben geschnitten.

76

Die Scheiben werden in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten scharf angebraten.

Erst wenn sie braun sind werden sie gesalzen und mit frischem, fein püriertem Knoblauch und nach Geschmack etwas Instant-Gemüsebrühe gewürzt. Am Besten schwenkt man sie so noch mal in der Pfanne.

Serviovorschlag: Die Scheiben werden angerichtet, mit Joghurt und Tomatensauce kalt oder warm serviert.



Glasierter Zwiebeln

300g geschälte Zwiebeln werden halbiert und in 1 cm breite Segmente geschnitten. Wahlweise verwendet man kleine rote oder weiße Zwiebelchen.

Die Zwiebeln werden in 6 EL Öl mit 50ml Gemüsebrühe nicht zu weich gedünstet. Dabei sollte der Deckel auf der Pfanne sein, damit das schneller und gleichmäßiger passiert. Mit 1 TL Honig und Salz würzen und mit 50 ml Rotwein ablöschen. Das Gemüse vorsichtig umrühren, damit es nicht zerfällt und nach 1 Minute vom Herd nehmen.

Tradition und Praktisches:
Zwiebeln sind ein tolles Gemüse: Grade im Winter bringen sie alle Schleimhäute zum laufen, so dass Infekte damit schon mal der „Teppich“ weggezogen wird!

77

Rosmarinkartoffeln

Gewaschene Kartoffeln werden ungeschält in 1-2 cm breite Segmente geschnitten und im heißen Öl angebraten. Man kann dafür rohe oder bereits gekochte Kartoffeln verwenden, die natürlich schneller fertig sind. Rohe Kartoffeln dauern gut 15 Minuten. Dabei sollte der Deckel auf der Pfanne sein, damit das schneller und gleichmäßiger passiert, während man sie gelegentlich wendet. Gewürzt werden die Kartoffeln mit Salz und Rosmarin. Frischer Rosmarin sieht hübscher aus, aber er bleibt holzig und gibt ohne Kochen kaum Geschmack an das Gemüse ab. Deshalb bevorzuge ich gemahlenen Rosmarin.

Kartoffelpfanne Thymian

Gekochte Kartoffeln in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden und in Öl knusprig anbraten. Danach dünne Zwiebelscheiben mit anbraten. Gewürzt wird die Pfanne mit Salz, Muskat, Majoran,

Paprika und reichlich Thymian, eventuell etwas Gemüsebrühe zugeben. Alles noch einige Minuten weiter anbraten, damit die Gewürze sich entfalten können.

78

Zuletzt kleine Tomatenwürfel und dünne Zwiebelringe zugegeben und zugedeckt 2 min mitbraten, um das Gericht frisch und saftig zu machen. Serviert wird das Ganze mit Oliven, Peperoni und Zwiebelringen garniert. Dazu wünscht man sich einfach Zaziki am Teller!



Käse-Bratkartoffeln

Gekochte Kartoffeln geschält in grobe Stücke schneiden und in Öl knusprig braten. Mit Majoran, Paprikapulver edelsüß, geschrotetem Kümmel und Salz würzen. Mit geriebenem Gouda bestreuen und wenden, bis der Käse auf den Kartoffeln zerfließt. Nach Geschmack mit Ketchup oder Zaziki servieren.

Kartoffeln im Sesammantel

Gekochte Kartoffeln in ca. 2cm dicke Stücke schneiden, in Pikora-Teig tauchen und danach in Sesam wenden vor dem Backen in nicht zu heißem Öl.

79

Alle Hülsenfrüchte werden am Besten mit einem Spritzer Zitrone, wahlweise Essig (mag ich nicht wirklich darin) oder Joghurt zubereitet, weil etwas Säure hilft, das Eiweiß aufzuspalten, also bekömmlicher macht!

Kichererbsen

...müssen vor dem Kochen gewaschen und 1/2 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden. Nach dem Einweichen mit Wasser-ohne Salz- bedeckt weichkochen. Ein geriebenes **Salbeiblatt** sollte nach meiner Erfahrung bei der Zubereitung von **Hülsenfrüchten** nie im Gericht fehlen!

Indische Kichererbsen in Joghurtsauce

3-4 Zwiebel in kleine Würfel schneiden und im Öl anbraten. 3-4 Knoblauchzehen und etwas Ingwerwurzel zerkleinern und mit anbraten. Eine gehackte Tomate, Chili und zerkleinerte Koriandersamen zugeben und mit Wasser aufgießen. Eingeweichte Kichererbsen oder

250g gelbe Linsen (sind halbe Kichererbsen!) mitkochen, bis sie weich sind. Ein Spritzer Zitrone und Fenchelsamen machen das Gericht bekömmlicher. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Joghurt abschmecken. Dabei sollte das Gericht nicht kochend heiß sein, wenn man das Joghurt zugibt, damit es nicht gerinnt, also „flockt“.

80

Indisches Pikora



Kichererbsenmehl (kann man mahlen zu Beispiel in einer alten elektrischen Kaffeemühle oder bekommt man bei indischen und türkischen Läden) wird mit Wasser zu einem Teig gerührt, der in der Konsistenz Pfannkuchenteig gleicht. Gewürzt wird der Teig mit Salz, Zitrone, Chili und reichlich im Mörser zerstoßenem Koriandersamen. In diesem Teig werden nun Zwiebelstücke, ca. ½ cm dicke Kartoffelstäbchen und gedünsteter Blumenkohl ausgebacken.

81



Bread-Piece

Pikorateig wird mit reichlich gehacktem, frischen Koriander gewürzt. Vollkorntoast wird diagonal durchgeschnitten. Die Brot-Dreiecke werden kurz in den Teig getaucht und danach in einer Pfanne mit heißem Fett (nicht zu heiß, bitte) ausgebacken.

Brotbraten ist dafür auch sehr schmackhaft!

Wer das nußige Aroma von geröstetem Sesam mag, wird die Kombination von Kartoffeln und Sesam

lieben:



82

☺ **Variante Sesam-Mantel: Gekochte Kartoffeln in ca. 2cm dicke Stücke schneiden, in Pikora-Teig tauchen und danach in Sesam wenden vor dem Backen in nicht zu heißem Öl. (ca. 150°)**

Zucchini im Knuspermantel



Zucchini werden in 1-2 cm dicke Stücke geschnitten und in Öl auf großer Hitze braun gebraten.

83

Danach werden sie gesalzen und in Teig **von Pikora** getaucht, bevor sie in Cornflakes gewendet werden. Wahlweise gibt man ein paar Cornflakes in eine Pfanne und legt die in Teig getauchten Gemüsestücke darauf. Noch etwas Cornflakes drauf und fertig! Wichtig: Kleinere Flamme und Deckel drauf, bitte!

Nun werden die panierten Zucchini goldbraun (im nicht zu Heißen Fett, sonst sind sie außen dunkel und der Teig noch roh !) und mit Salat serviert. Statt einem Salat bieten sich auch Dillrahmsauce und Reis oder Kartoffeln an.

84

Kokosmilch:

Milch oder Sahne: Ersetze ich gerne durch Kokosmilch. Nußmilch lässt sich selbst zubereiten von Kokosraspeln, die in kaltem Wasser im Topf langsam 15 Minuten aufgekocht werden. Für 1 l nehme ich ca 150g Kokos. Die Milch wird durch- gesiebt und danach kalt gestellt, am besten im Kühlschrank. Einige Stunden später

lässt sich oben eine „Fettplatte“ abnehmen, die man dem Essen gerne nach Bedarf zugeben kann.

Helle Grundsauce

4 EL Butter oder Pflanzenfett im Topf erhitzen und 1 geschälte, gehackte Zwiebel darin goldgelb dünsten. 2 EL Mehl einrühren und kurz darin ziehen lassen. ¼ l Milch, Kokosmilch oder Gemüsebrühe unterrühren und bei schwacher Hitze 5 min kochen lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Bechamel

100g Butter, 200g Mehl, 2 l Milch

Die Butter schmelzen, Mehl einrühren und mit Milch aufgießen. Mit Salz und Muskat würzen und unter gelegentlichem Rühren aufkochen, damit die Sauce eben nicht anliegt. Beschichtete Alutöpfe sind dafür toll!

Die Sauce dickt bei weiterem Köcheln nach. Die Konsistenz sollte cremig sein.

85

Praktisches am Rand: Wenn Bechamel oder eine Grundsauce abgekühlt in den Kühlschrank gestellt wird, bleibt sie mehrere Tage frisch (eben wie pasteurisiert) und dient als Grundlage für alle möglichen Saucen.

Dill-Rahm

Helle Grundsauce wird mit gehacktem, frischem Dill verfeinert. Abgeschmeckt wird die Sauce mit einem Schuß Weißwein, Pfeffer und evtl. etwas Sahne.

Meerrettichsauce

passt vor allem zu Wurzelgemüse

In Bechamel wird Meerrettich eingerührt und die Sauce kann mit Gemüsebrühe (instant) abgeschmeckt werden.

Senfsauce

Gib 1 geschälte, gehackte Zwiebel in einem Topf. Goldgelb dünsten in Öl und danach mittelscharfen Senf zugeben.

86

(Ca 1 EL Senf pro ½ l) Erhitze es langsam unter ständigem Rühren, damit der Senf nicht so sehr spritzt. Dabei verliert der Senf seinen Essig-Geschmack.

2 EL Mehl einrühren und kurz darin ziehen lassen.
¼ l Milch, Kokosmilch oder Gemüsebrühe unterrühren und bei schwacher Hitze 5 min kochen lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Lebkuchensauce a la Sauerbraten

Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen und 4 EL Mehl zugeben. Saucenlebkuchen in 750 ml warmer (nicht heißer!) Brühe auflösen und einrühren. Würzen mit 2 Lorbeerblättern, 5 Wachholderbeeren, 3 Nelken, ½ Tasse Rotwein, 2 EL Essig, etwas Muskat, Liebstöckel, Salz und Pfeffer. Das Ganze bei schwacher Hitze mindestens 10 min kochen lassen und abschmecken mit Zucker und evtl. einem Schuß Sahne.

Cognacrahm mit grünem Pfeffer

Helle Grundsauce zubereiten und würzen mit Muskat, Salz und Majoran, Liebstöckel und Brühe. Grünen Pfeffer und Cognac zugeben und 5 min köcheln lassen. Zum Schluß mit Sahne abrunden.

87

Zitronen-Sauce

6 EL Sonnenblumenöl in einen Topf erhitzen. Die abgeriebene Schale einer Zitrone und 3 EL Stärkemehl einrühren. Mit 1 l Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Dinkelbrühe

Dinkel ist von der heiligen Hildegard von Bingen als kraftgebende Krankenkost empfohlen.

Ganze Dinkelkörner werden mit kaltem Wasser im Topf bedeckt und langsam aufgekocht. Das Getreide wird ca. 15 Minuten gekocht, so dass die Körner noch nicht aufgehen. Gewürzt wird die Brühe mit Salz, einer Prise Muskat und etwas Majoran.

Über den vollen Geschmack dieser Brühe kann man nur staunen!

88

Kürbis-Mandel-Suppe

700g Kürbis, 2 EL gemahlene Mandeln, 1l Gemüsebrühe

Kürbis ist in vielen Formen zubereitet ein feines Gemüse. Hokkaido oder Butternutkürbis sind nicht sehr fasrig und haben einen leicht melonigen Eigengeschmack. Beide Sorten können mit Schale zubereitet werden. Sie werden also gewaschen halbiert. (Vorsicht: Die „Dinger“ sind hart wie Holz. Also muß man bitte auf seine Finger achten.)

Von beiden Hälften werden die Kerne mit einem Suppenlöffel ausgekratzt. Danach wird der Kürbis in ca. 2 cm große Stücke grob zerschnitten und in 50ml heißem Öl im Topf angebraten. Nach 5 Minuten gibt man gemahlene Mandeln mit in den Topf und röstet sie leicht braun, bevor man mit Gemüsebrühe aufgießt. Nach ca. 15 Minuten Kochen ist der Kürbis weich und die Suppe wird mit dem Pürierstab püriert. Abgeschmeckt wird die Suppe noch mit Salz, Pfeffer und Muskat.

90

Ingwer – Karotten – Suppe

Ca 600 g Karotten und 100g Kartoffeln werden grob zerkleinert (mit dem Messer oder einer Küchenmaschine) und in gut 1l Wasser mit 1 TL Salz und 1 EL geriebenem Ingwer weichgekocht und anschließend püriert. Abgeschmeckt wird die Suppe mit Liebstöckel, Majoran, Muskat und nach Geschmack etwas Brühe.

Die Kartoffeln bringen etwas Bindung.

Ingwer verleiht der Suppe Schärfe und zugleich herrliche Frische!

91

Gulaschsuppe

700g geschälte Zwiebel in Ringe schneiden und in Öl im Topf leicht dünsten. 1 EL Paprikapulver edelsüß darüberstreuen, 1rote Paprika und 3 kleine Tomaten in Würfel schneiden, 1 EL Salz, 1/4TL Currypulver, Pfeffer und 150g Kartoffeln (geschält und kleingeschnitten) zugeben. Alles mit 2l Gemüsebrühe aufgießen. Ca 30 Minuten kochen und mit Muskat und Liebstöckel abschmecken.

Mit 2 EL Mehl (in Wasser verrührt, damit nichts klumpt) abbinden und nach Geschmack mit einem Schuß Sahne abrunden.

92

Rote-Bete-Suppe

Rote Bete (pro Person ca. 100 g) schälen und raspeln oder kleinschneiden, weil sie so einfach schneller weich gekocht sind. Wahlweise wird rote Bete ganz gekocht und geschält, wenn sie weich ist. Die Haut löst sich dann fast von allein von dem wunderschönen Gemüse, aber die Kochzeit beträgt je nach Größe 1 Stunde und mehr. Ein Dampfdrucktopf ist da mal wieder eine Bereicherung. Vorgekocht und vacuumiert eingekauft sind die Wurzelknollen auch gut vorbereitet.

In jedem Fall wird das Gemüse in Gemüsebrühe püriert und mit Mehl abgebunden. Gewürzt mit Salz,

Brühe, Muskat, einem Spritzer Zitrone und vor allem Meerrettich (pro Person 1 TL) abgeschmeckt, ist das eine perfekte Wintersuppe.

93

Brezenknödel

4 altbackene Brötchen, 4 altbackene Brezeln, etwa ¼ l Milch, 3-4 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat, Gemüsebrühe (Instant-Pulver) und Majoran.

Das Gebäck schneidet man in dünne Scheiben und übergießt es mit lauwarmen Milch. Nach einer halben Stunde gibt man die Eier dazu. Nach einer weiteren ½ Stunde schmeckt man den Teig mit den Gewürzen ab.

Fischhaltefolie wird am Tisch glatt ausgelegt. Darauf wird der Teig auf einer Seite der Länge nach wie eine „Wurst“ hingelegt. Die Seite mit dem Teig wird zur anderen Seite hin gerollt und somit in der Folie eingepackt. Vorne und hinten müssen ca. 10 cm Folie übrig sein, um sie zum Schluß wie ein Bonbon zuzudrehen, bzw. zu verknoten. In einem großen, flachen Topf oder einer Auflaufform mit Deckel wird Salzwasser gekocht. Die „eingepackten“

Brezenknödel werden hineingelegt, zugedeckt, aufgekocht und bei kleiner Flamme noch ca. 15 Minuten schwimmend gegart.

Die fertigen Klöße können gleich ausgepackt und in Scheiben geschnitten serviert werden. Wahlweise werden sie kalt (Kühlschrank) in Scheiben geschnitten und in einer Pfanne mit Öl leicht angebraten.

Brezenknödel passen wunderbar zu allen Saucen.

94

Basmatireis (3-4 Portionen)

250 gr. Basmatireis, 500ml Wasser, 1Tl Salz
ca. 20g Butter, nach Geschmack 1Tl Curcuma mitkochen.

Reis waschen, ca. 1 Std. in Wasser weichen und gut abtropfen lassen. 500 ml Wasser mit Salz aufkochen und den Reis zugeben. Gut schließenden Deckel auflegen und auf niedriger Hitze 15 – 20 Min. köcheln lassen. Dabei den Deckel nicht abheben und den Reis nicht rühren!

Den fertigen Reis 5 min stehen lassen, etwas Butter zugeben und mit einer Gabel lockern.

Gewürzreis mit Kardamon

(Ein leichtes Essen mit Eiweiß durch Erbsen und Ghee, das durch Kardamon eine herrliche Frische bietet!)
Grüne Erbsen werden gekocht (wie immer ohne Salz) und dem fertigen Reis mit Salz, etwas Ghee oder Butter zugeben und gemahlenem Kardamon zugegeben.

Dazu Passt Tomatensauce ganz gut.

95



**Eine ganz göttliche, einfache Variante :
„Sonniger Reis“**

2 EL Sonnenblumenkörner in einer Pfanne leicht rösten und) und 500g gekochten Reis dazugeben und einige Minuten weiter anbraten. 1 Tomate in Würfelchen

schneiden und. zugeben und zugedeckt 3 Minuten ziehen lassen, um den Reis saftig zu machen.

Bitte NUR Salzen, um das zarte Aroma der Kerne zu betonen, der Name vom Sonnigen Reis lässt sich aber durch ein Wenig Curcuma unterstreichen!



96

Nori-Reis-Pfanne

Nori verwende ich bevorzugt als getrocknete Platten, wie man sie für Sushi erhält. Davon weiche ich pro Person 1-2 Platten ein paar Minuten in etwas Wasser in einem ein bis sie grob zerfallen. Dann kommen OHNE Salz pro Person eine Handvoll grüne Erbsen (gerne Tiefkühlchen) mit in den Topf und das Ganze wird langsam einige Minuten gekocht, bis die Erbsen weich sind. Dann wird gewürzt mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Knoblauch und Weißwein. Serviert wird das Ganze am besten mit Tomatensauce. ...Allein der Geruch dieses Essens erinnert einfach an einen Strandspaziergang, wenn man Fisch aber nicht mag, ist es also Geschmackssache...

..und wenn es den Geschmack trifft: Ruhig selbst weiter kreativ sein, zum Beispiel mit Nori und Kichererbsenteig!

Viel Spaß



97

Eine einfache Art, immer seinen Lieblingskuchen für sich und seine Liebsten, für Gäste oder als Gast allein oder zusammen genießen zu können:

Kuchen im Glas

Die Art „Einzumachen“ funktioniert wie bei Oma. Die Gläser werden leicht gefettet und zu 2/3 mit Kuchenteig gefüllt, weil sie beim Einmachen im Wasserbad aufgehen. Man verwendet am Besten „Sturz-Gläser“, die an der Öffnung nicht schmaler werden. Für Kuchen wird das Glas gefettet und mit Semelmehl bestreut, damit nichts haften bleibt. Wahlweise kann man das Glas mit Backpapier auslegen. Welche Kuchen sich eignen? Zitronenkuchen

**Marmorkuchen
Russischer Zupfkuchen
450g Gläser dauern
80-90 Minuten
im Wasserbad bei 200°
Ein Holzstäbchen gibt Sicherheit!
Viel Spaß**

98

Wurst im Glas

**Das heißt einfach statt Fleisch Dinkelhack zu verwenden. Bratlingsteig wird z.B. mit Kümmel, Knoblauch und Petersilie gewürzt.
Die Gläser werden zu 4/5 mit Teig gefüllt, weil sie beim Einmachen im Wasserbad aufgehen. Man verwendet am Besten „Sturz-Gläser“, die an der Öffnung nicht schmaler werden.
Im Wasserbad dauern Gläser mit 150g ca. 1 Stunde.**

**Das kann einfach nur begeistern
und bietet sich an für Wurst oder Trockenkuchen,
die dann noch nicht einmal im Kühlschrank
gelagert werden müssen.
Käsekuchen oder Ähnliches braucht schon Kühlung!**

Die Kuchen halten wochenlang!

♥ 99 ♥

Russischer Zupfkuchen

400g Mehl, 200g Butter oder Margarine
180g Zucker und einige Tropfen Vanillearoma
100g Stärke, 40g Kakao,
50g Wasser, 1 Ei, 1/2 Backpulver und
eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten
und 1 Stunde kalt stellen.
(Für diesen Kuchen bietet sich an, mit
Vollkornmehl und Rohrohrzucker zu arbeiten.)
Eine Springform mit ¾ des Teiges auslegen mit
einem gut 4 cm hohen Rand.
250 g Butter, 500 g Quark, 220 g Zucker, 3 Eier
1 Vanillezucker, 1 Vanillepuddingpulver
gründlich verrühren und in der Form verteilen.
¼ des Teiges auf die Quarkmasse „zupfen“.
180 ° 60 min

♥ ♥ ♥ Oder ♥ ♥ ♥ **Gläser**
auslegen mit BackpapierWasserbad.....450ml

Gläser („Sturz-Gläser“, die in der Öffnung nicht enger werden. befüllen mit 130 g Schokoteig und 170 g Teigmasse.....200 ° 90min

Die Gläser werden heiß verschlossen und halten ganz natürlich einige Wochen; so wie eben Omas Eingemachtes!!!

♥ 100 ♥

Zitronenkuchen

**250g weiche Butter oder Margarine
200g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
4 Eier, 1 Prise Salz
4 Tropfen Vanillearoma oder eine ¼ Schote
abgeriebene Schale ½ Zitrone
200g Mehl, 50g Stärke
1 gestrichener TL Backpulver
Alles wird zu einem glatten Teig weiß und
schaumig gerührt und in einer Kastenform
(mit Fett und Brösel)
bei 180° 60 min gebacken.**

**Der fertige Kuchen wird aus der Form
gestürzt und mit einer Mischung aus 5EL**

**Zitronensaft und 2EL Puderzucker
bestreut.**

101

Marmorkuchen

**250 g Zucker, 250 g Margarine, 4-5 Eier, 1 Päckchen
Vanillezucker und eine Prise Salz verrühren.
Mit 400g Mehl, 65g Stärke, 1 Päckchen Backpulver und
1/4 l Milch zu einem glatten Teig rühren.
Gut die Hälfte der Masse in eine gefettete Form mit Brösel
einfüllen. Den Rest der Masse mit 65g Kakao und einem
Schuß Rum verrühren und mit einer Gabel in den weißen
Teig einziehen, also "marmorieren".**

**In der vorgeheizten Röhre 70 min bei 180° backen.
Altbewährt mit einem Holzstäbchen (Zahnstocher)
testen, ob der Kuchen fertig ist.**

Der Teig wird in einer Springform ausgelegt und am Rand ca. 3 cm hoch gezogen, damit die Kirschmasse nicht ausläuft.

103

102

Kokos-Kirschkuchen

175g Dinkelvollkornmehl
75g Stärke
120g Rohrohrzucker
eine Prise Salz
1 TL Backpulver
120ml Sonnenblumenöl
100ml warmes Wasser

werden zu einem glatten Teig verknetet.

1 Glas Schattenmorellen (720ml)
wird mit 1 Päckchen Vanillepuddingpulver,
einem Spritzer Zitrone, 1 EL Zucker und etwas
Vanille kurz unter Rühren aufgekocht.

Nun wird die Kirschmasse in die Form
auf den Teig gegossen.

In einer Pfanne werden
100g Kokosraspeln auf kleiner Flamme
leicht gebräunt und mit ½ Tasse Wasser
abgelöscht. Darüber gibt man
100g Rohrohrzucker und lässt ihn
auf kleiner Flamme schmelzen.

Die kandierten Kokosraspeln werden
über den Kirschen verteilt
und der Kuchen wird ca. 50 min bei 180° gebacken.

Der Kuchen muß kalt noch
im Kühlschrank landen und
danach ist er ein traumhafter,
veganer Leckerbissen!

Bisquit

1. 150g Mehl, 50g Stärke, 200g Zucker, ½ Tasse Wasser, 4 Dotter, eine Prise Salz und 1TL Backpulver werden zu einem glatten Teig verrührt.
2. 4 Eiweiß werden mit einem Spritzer Zitrone steif geschlagen.
3. Beide Massen werden nun vorsichtig untereinander gehoben.

Nun wird der Teig auf einem Blech mit Backpapier verteilt und bei 180° ca. 25 min goldbraun gebacken.

Im Kuchenring dauert der Bisquit ca. 50 min. und kann aufgeschnitten für Torten genutzt werden.
VIEL SPAß



Buttercreme

Für Torten oder Frankfurter Kranz:

°°°180g Puderzucker 320g Butter oder Margarine
1Vanillezucker und einige Tropfen Vanille- und
Zitronenaroma zusammen weißschaumig schlagen.

105

°°°Ein Päckchen Vanillepudding wird mit 400 ml Milch gekocht, um eine feste Konsistenz zu bekommen. Wenn man kalten Vanillepudding ohne „Milchhaut“ will, kann man ihn kaltrühren, oder einfach Klarsichtfolie auf die Oberfläche legen und kaltstellen. In jedem Fall wird der kalte Pudding löffelweise zugegeben und zum Schluß 70g zerlassenes, kaltes Palmin Kokosfett eingerührt.

Es ist wichtig, dass alle Zutaten gleich kalt – am besten „kühlschrank-kalt“ sind!

Für einen **Frankfurter Kranz** wird ein Rührkuchen (rund) in 3 Ringe geschnitten.

Der unterste Boden wird mit Weißwein getränkt und mit Kirschmarmelade bestrichen. Nachdem man Creme darauf

verteilt hat, legt man den 2. Ring darauf, der wieder getränkt und mit Marmelade und Creme bestrichen wird.

106

Nun kommt der „Deckel“ darauf und der Kranz wird mit Creme verkleidet.

Die ganze Torte wird nun mit Haselnusskrokant bestreut. Cremetupfer aus dem Spritzbeutel werden nun noch als Krönung mit Kirschen garniert.

Creme-Varianten: • Mit Instantkaffee im Pudding zaubert man Moccacreme

- 100g geriebene Haselnüsse rösten und noch heiß in den heißen Pudding rühren
- 4EL Kakaopulver in dem Pudding mitkochen und evtl. nachsüßen

Viel Spaß bei diesem zarten und doch üppigen Genuss !!

Nußecken

Teig: 65g Margarine, 65g Zucker, 1 EL Vanillezucker, 1 Ei, 150 g Mehl, eine Prise Salz und 1/2 TL Backpulver zu einem Teig verkneten. Der Teig wird auf ein gefettetes, bemehltes Blech gleichmäßig verteilt und mit Aprikosenmarmelade bestrichen.

107

Nußmasse: 100g Butter in der Pfanne erhitzen und 200g gehobelte Mandeln darin leicht rösten. 100g Zucker zugeben und kurz mit danach 150 ml Sahne ablöschen.

Die Nußmasse wird auf dem Teig verteilt und das Ganze bei 180° ca. 20 min gebacken.

Noch heiß wird der Blechkuchen in ca. 10 cm große Quadrate und danach diagonal in Dreiecke geschnitten.

107

Zum Schluß werden je 2 Ecken in 100g erwärmte, flüssige Schokolade getaucht. Nußecken bleiben in einer Blechdose einige Tage frisch! ! !

Apfelweintorte

180g Mehl, 150g Zucker, 100g weiche Butter, eine Prise Salz und 5 EL Wasser werden zu einem glatten Teig geknetet, den man 1 Stunde ruhen lässt.

Gut ein Kilo Äpfel schält und putzt man, bevor sie in Stücke geschnitten werden (ca. 0,5 auf 2cm). Nun werden

die Äpfel mit 0,25l Weißwein, 250 ml Wasser und einem Päckchen Vanillezucker aufgekocht und nach Geschmack mit Zucker (ca. 4 EL) oder Honig gesüßt.
Schluß wird ein Päckchen Puddingpulver eingerührt.

108

Der vorbereitete Mürbteig wird in einer Springform (am Besten mit Backpapier ausgelegt) gleichmäßig verteilt und der Rand sollte ca. 4cm hoch sein.
Jetzt wird die Apfelmasse darauf verteilt und das Vergnügen verbringt
50 min bei 180 Grad im Backofen.
Dieser Kuchen wird erst aromatisch, wenn er kalt noch mindestens 2 Stunden im Kühlschrank bleibt.
Erst danach wird er mit 600g steifer Sahne glatt bestrichen und vor dem Verzehr mit Kakaopulver bestreut.

Apfelweindessert

1 kg Äpfel waschen, schälen, vierteln und die Viertel in ca. 4 mm breite Scheiben schneiden.
-4 El Zucker und 5-7 Tr. Vanillearoma dazugeben.
Die Apfelstücke werden mit 0,25 l Wein und 0,25 l Wasser gekocht, dass sie noch Biß haben.
Nun verrührt man 1 Päckchen Vanillepudding-Pulver in etwas Wasser.
Das Puddingpulver wird nun mit aufgekocht.

Jetzt können wir die Apfelmasse in ca. 8 Dessertschalen verteilen und kaltstellen.

109

Eine Stunde vor dem Servieren wird das Dessert mit geschlagener Sahne bedeckt und dick mit Kakaopulver bestreut.
.....Viel Spaß bei Genießen

Aprikosendessert

250g getrocknete Aprikosen werden mit Milch bedeckt und einige Stunden kaltgestellt, bis die Früchte weich sind.
Dann werden sie mit dem Pürierstab zu einem Mus verarbeitet und mit 500g geschlagener Sahne, einer Hand voll zerkrümelter Mandelblättchen und etwas Vanille

vorsichtig vermischt.

Traumhafter Gaumenschmeichler....

Datteldessert
(das bietet sich auch mit

Dorrrpflaumen an!)

250 g Datteln werden in Milch eingeweicht und ohne Mandelblättchen zubereitet wie Mandeldessert....

oder:

110

Datteln in Kokosmilch pürieren als Smoothie? ...mit Ananas? ☺

Mandelparfait

Bei jedem Parfait, diesem herrlich-zartem Halbgefrorenem, ist es unerlässlich, dass alle Zutaten kalt verarbeitet werden. Sobald die z.B. Sahne geschlagen ist, sollte sie im Kühlschrank sein, wie alle anderen Zutaten auch, sonst bildet die Masse einen festen, unangenehmen Bodensatz. Auch beachten: UNTERHEBEN, nicht rühren.

1) 200g süße, geschälte Mandel (grob gehackt oder ganz) in etwas Öl rösten und mit einem TL Vanillezucker und 50g Zucker leicht kandieren. Nach Belieben kann man abgeriebene Orangenschale ins heiße Öl geben zum aromatisieren. Zart dosieren, denn in der Hitze wird die Orange vorlaut! Kalt stellen!

2) 12 Eidotter mit 300g Zucker, einem Vanillezucker, 5 Tropfen Vanillearoma und 5 Tropfen Zitronenaroma schaumig rühren.

3) 600ml Süße Sahne steif schlagen

4) 6 Eiweiß steif schlagen

2-4 unterheben und 1 kalt zugeben, abfüllen und einfrieren.

111

Variante Zimtparfait

Stelle von Mandeln wird gemahlener Zimt (4-5 EL) zugegeben.

Position 1.) entfällt dann.



Spitzbuben

300g Mehl werden mit 200g Zucker, 225g Margarine oder Butter, 100g Stärke, 1TL Backpulver, einer Prise Salz, 125g gemahlene Mandeln und mit je 4 Tropfen Mandel- und Vanillearoma zu einem Teig geknetet, der dann einige Stunden ruhen darf.

112

Der Teig wird flach ausgerollt und es werden runde Plätzchen ausgestochen, von denen jedes 2. noch in der Mitte ein kleines Loch bekommt.

Nachdem die Kekse 10 min bei 180 Grad golden gebacken werden, werden sie gleich mit Erdbeermarmelade, damit je ein Taler mit und ohne Loch zusammengeklebt werden. Spitzbuben werden kalt mit Puderzucker bestreut.

Ich mag diesen **Teig auch für einfache**

Plätzchen, die - mit Eiweiß und Puderzucker bestrichen- mit buntem Zucker verziert werden.

Für **Vanillekipferl** gebe ich einige Tropfen Bittermandelaroma dazu. Sind die Kipferl dann 15 min

gebacken, „baden“ sie in einer Mischung von Vanille- und Puderzucker.

113

Liebling`s Kekse

200g Dinkelvollkornmehl

100g Speisestärke

120g Rohrohrzucker

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

120 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl

100 ml warmes Wasser

1 EL Ingwer, fein gerieben

1 EL Kardamon, gemahlen

1 Msp. Vanillemark

2 Msp. gemahlenes Muskat

Alle Zutaten werden zu einem glatten Teig geknetet und auf einem Backpapier ausgerollt. Mit einem Teigroller werden ca. 3 cm dicke Streifen geschnitten, die in gleich lange Stücke (ca. 3 cm) geschnitten werden. Rollt

man nun noch diagonal durch die Quadrate, hat
man dreieckige Kekse, die man nach dem Backen
(ca. 15 min bei 170°)

114

noch heiß nur noch vorsichtig auseinander brechen
braucht.

Wunderbare Gewürze sorgen für wunderbare
Laune.

Liebling's Kekse lässt man am besten gleich nach
dem Backen noch im warmen Ofen trocknen.

Dabei darf aber wirklich nicht der Ofen an sein☺,
sondern man breitet nach getaner Arbeit einfach die
Kekse auf einem Blech aus und lässt am Besten die
Ofentüre offen. Nach ein paar Stunden packt man
die Kekse in eine Blechdose und theoretisch halten
sie da wochenlang....

Praktisch sind sie natürlich meist gleich
aufgegessen, weil sie nicht nur zum Tee ein feines
Gebäck sind, sondern auch bei Kindern als
Pausensnack willkommen sind.

115

Liebling's herzhaftes Keks

200g Dinkelvollkornmehl

100g Speisestärke

1 TL Backpulver

Salz

1 EL Kümmelschrot

100ml Sonnenblumenöl

1 Msp. Muskat

1TL Paprika edelsüß

100g geriebenen Käse (Gouda)

100ml warmes Wasser

Alle Zutaten werden zu einem glatten Teig
geknetet, der auf einem Backpapier 3-4 mm
dünn ausgerollt wird. Wenn wir HERZhafte Kekse
für Liebhaber backen, stechen wir mit einer Form
Herzen aus. (Die Zwischenräume werden vor dem
Backen vorsichtig mit einer Messerspitze
weggenommen.)

116

Tatzen und Tupfen

250g Butter, 175g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Ei,
175g Mehl, 175g Stärke und 75g gemahlene Mandeln
werden zu einem Teig geknetet.

Mit dem Spritzbeutel werden kleine Tatzen oder Tupfen
auf ein kaltes Blech
gespritzt. Der vorgeheizte Ofen braucht 175-200 Grad,
damit der Teig nicht
zu weich verläuft. Jeder Ofen hat kleine Schwankungen in
der Gradeinstellung: Also sollte man am Besten 5
„Versuchsekekse“ backen!!!
Nach 10-15 min Backen kann man je 2 Kekse mit
Kirschmarmelade verkleben, teils in geschmolzene
Schokolade tauchen und bunt verzieren.

Schoko-Variante:
Teig mit 2EL Kakao und einem Eiweiß anreichern.

Menüvorschläge

- ♥ **Kartoffelbratling mit gratiniertem Fenchel**
- ♥ **Knusperbratling mit Cognacrahm und Brezenknödel**
- ♥ **Karottengemüse mit Sesamkartoffeln**



„Sonntag“

Ingwer-Karotten-Suppe



**Paprika-Pilz-Gulasch
mit Brezenknödel**



Apfelweindessert

„Winter“

Rote Bete Suppe



**Knusperbratling mit Lebkuchensauce,
dazu Spätzle oder Kloß
und Blaukraut.**



Zimtparfait

119

Wen interessieren meine Gedanken?

**Ich stell sie hier mal zur Verfügung.
Kann man lesen, muß man aber nicht.
Vielleicht gibt's ja sogar ähnliche
Betrachtungsweisen oder Erfahrungen?**

**Vor 10 Jahren hab ich Gott in mein Leben
eingeladen. Ohne Einladung wäre sein Wirken ja
Einmischung und das widerspricht dem göttlichen
Versprechen von unserem freien Leben. Gott ist Licht
und Liebe.**

Gepriesen sei Jesus!

**(Entschuldigung: Das Alte Testament dürfen wir als
gescheiterten Versuch abhaken☺)**

**Unglaublich viel in meiner Betrachtungsweise und
Handlungsweise habe ich verändert.**

**(Das Thema „Geduld“ steht noch am meisten offen ☺)
In unserer Gesellschaft schämen wir uns fast, wenn wir
uns zu Gott bekennen. Dabei geht es nicht darum, daß
wer alles nur für mich erledigt, sondern um mein
Vertrauen. Oft sind die Dinge die sich ergeben erst
seltsam bis erschreckend, aber mir fehlt ja nur der
Überblick um den Sinn zu verstehen. Wenn ich Gott,
der uns alle überblickt, um Hilfe bitte, läßt er mich den
besten Weg erkennen. Gehen sollte ich den Weg dann
schon.**

120

**Also habe ich nach 20 Jahren Gastronomie mit
Fleischküche auf diese Arbeit verzichtet, weil mich**

Produkt und Nahrungsmittel Fleisch immer nur wirtschaftlich interessierten. Fleisch mochte ich nie essen, also ist es für mich kein Verzicht. Umso weniger kann ich mitreden, wenn wer sein Fleisch essen will, wobei Fleisch immer Jemand und nicht Etwas ist. Was mich dann doch gestört hat am Fleischkonsum: Meine Familie hatte vor Jahrzehnten Hasen - Bis zu einem Mittagessen.

-Für mich nicht gut...

Egal welches Haustier ich hab: Was soll mein Freund und Weggefährte auf dem Teller? Es ist doch viel schöner, Ihre Liebe und Lust am Leben zu erleben.

Zu meinem Vergnügen bin ich bald bei vegetarischer Gastronomie gelandet.

Kochen macht mir einfach Spaß und die Berufserfahrung kann doch so noch als gute Basis für vegetarische Küche dienen. Vielleicht besteht die eine oder andere halbe Sau schon nicht mehr auf mein schlechtes Gewissen, sondern freut sich mit über meine Richtungsänderung.

Tatsächlich ist der Geschmack von Fleisch nicht so intensiv.

Zubereitungsart und Gewürze sind ausschlaggebend.

Wurst schmeckt nach Gewürzen, nicht nach dem Wursttier. ☺

und nicht schaden.

Trotzdem oder deshalb bin ich – wenn wer da weiterliebt - manchmal zynisch und manchmal einfach eine Spaßbremse mit Überzeugung.

Ich will nur mal Betrachtungsweisen näherbringen und nicht alles totschweigen, was unangenehm ist.

Man muß nicht alles sagen, was wahr ist? Das stimmt zwar, aber schönreden oder tolerieren verändert keine Missstände.

**Unser Verhalten bringt Konsequenzen
Positiv und Negativ**

Keine Panik: Wir brauchen Klarheit über unser Handeln, sonst können wir die Konsequenzen unseres Verhaltens nicht einschätzen.

Das ist so? Einmischung ist schon unbequem... Soll ein Mensch mich einteilen oder lade ich Gott ein? Täglich tue ich das 2., weil ich seine Güte liebe. Ob wir einverstanden sind und gerne mitmachen oder unser Verhalten von Resignation, Unterwerfung und Gewohnheit bestimmen lassen, entscheiden und verantworten wir trotzdem immer selbst.

Das sind einfach auch in jedem Kochkurs die Themen und deshalb möchte ich einfach Fakten bieten, wo jeder selbst drüber nachdenken kann – nicht muss!

Und wenn ich Gewohnheiten pflege, die unsozial sind, freut sich mein Umfeld

**immer, wenn ich sie endlich lasse. Auch
wenn sie bis dahin eben damit leben
mussten, weil ich das nicht lassen wollte.
Sie können sicher sein: Damit hab ich viel
Erfahrung!**

**Wäre mir mein heutiges Wissen um vegetarische
Küche und 30 Jahre Gastronomie-Erfahrung
früher zur Verfügung gestanden, hätte ich mich
echt gefreut.**

**Deshalb gibt es bei uns Kochkurse. Dabei ist dann
einfach die Zeit nur für die Teilnehmer.**

**Wahlweise gibt es dann eben ein Kochbuch ☺
Immer bei den Kochkursen in der Mandelblüte
stellen sich dieselben Fragen.**

**Emotionales bleibt außen vor, denn Mitgefühl
teilt sich am wenigsten in Worten mit. „Ich will
schlachten“ ist weder ein verbreitetes, noch ein
positives Bedürfnis. Dem der schlachten soll, weil man
glaubt, das Tier als Nahrung zu wollen oder gar zu
brauchen, erklärt man Schlachten als Stärke.
Ist das mit Rauchen in der Gesellschaft von Rauchern
nicht genauso? Sind wir nicht auf unsere Kinder stolz,
wenn sie trotz Gesellschaftsdruck die Stärke zeigen,
auch mal NEIN zu sagen?**

**Ernährungsfragen und Ökologie sind immer
Themen, die viele Kursteilnehmer zwar interessieren,
aber sie haben oft eine Meinung, die sie sich selbst nicht**

erklären können.

**Man hat eine Überzeugung, aber kennt die Argumente
nicht, die sie begründen? Klingt fast lustig, ist es aber
leider nicht. .Was z.B. Vorteil oder Nachteil von Soja
ist oder was ist der Vorteil der Ernährung mit Fleisch?
Vorteil von Fleischernährung ist mir keiner bekannt.**

**Soja: Manipuliertes Mastfutter, das nie bei uns
angesiedelt werden konnte. Klimabedingt haben wir
reichliche Anbauflächen für eiweißreiches Getreide
und Hülsenfrüchte. Ökologisch: Transportwege?
Billigimport aus Ländern mit verhungernenden
Menschen, während wir Soja an Material Vieh
verfüttern. Na, ich halt es ehe für unnötig, so mit allen
Beteiligten umzugehen. Das viele dieselbe Meinung bei
sich finden, hat einen schon immer bekannten Grund,
den sich auch die wenigsten klar machen:**

**Was immer nicht stimmen würde, brauche man nur
1000-mal begeisternd wiederholen, damit es als wahr
betrachtet wird wie ein Ohrwurm.**

**Wer den letzten Weltkrieg angeFÜHRT hatte, der war
sich dieser bewährten Methode so bewusst, dass auch
er die Art der Manipulation in seinem Buch noch mal
deutlich machte.**

**Wir lassen uns von einem fröhlichen Gruß am Morgen
genauso unbewusst beeinflussen wie von einer
unangenehmen Begegnung (wo uns jemand am besten
noch haltlos beschimpft). Also sobald uns die Situation
persönlich berührt. Also reagieren wir auf einen**

Fremdeinfluss. Ist dieser bewusst zielorientiert ausgeübt, kann man gut als Werkzeug funktionieren In der Meditation machen die meisten von uns die ersten ganz bewussten, positiven Erfahrungen...

Wenn man bewusst helfen will, unerwünschte Verhaltensmuster abzubauen, wird man ganz klar so vorgehen:

Wie will ich sein??

Man macht sich die Situationen bewusst, in der man mit seinem eigenen Verhalten unzufrieden war. Aus Angst unterwerfen, Resignation bis Depression, Aggression oder Wut: Man führt sich die unschön abgelaufene Szene vor Auge und macht sich bewusst, wie man anders hätte reagieren wollen. Erst mal macht man sich sein eigenes Wunschverhalten und die Zweifel des Inneren Schweinehundes klar.

Nun wird es klar, Einflussnahmen von außen und innen zu beschwichtigen oder zu ignorieren. Selbst das Hindernis oder andere? Es gab und gibt trotzdem immer wieder Möglichkeiten zum ersehnten Gelingen.

Ich muß mir nur Zeit und Mühe für Erkennen und Umsetzen geben. Immer wenn ich mir „ist aber nicht leicht.....“ denke, fällt mir fast zufällig ein, dass morgens pünktlich Aufstehen und liebevolle Geduld und ausdauerndes An-sich-arbeiten selten leicht sind.

Also: Jammern hält nur auf...☺

„Durchlebt“ man die „Wunschreaktion“ zehn mal und mehr in Gedanken, dann wird man bei sich langsam

auch ein verändertes, spontanes Verhalten beobachten. Die Reaktionen werden nicht mehr die unerwünschten Verhaltensmuster sein, sondern die, die man bewusst bevorzugt hätte. Wer die alten Denkmuster auf diese Art bearbeitet, wird staunen, wie er sich selbst in seinen innigsten Charakterzügen bewusst verändern kann. „Meinung muß sich wieder lohnen“ war kürzlich ein Slogan. Ich muß nicht zu allem eine Meinung haben aber wenn, dann sollte diese Überzeugung nicht mit Kommando-Gehorsam vom verwechselt werden. Deutscher Schäferhund ist zwar beeindruckend, aber nicht vorbildlich nachahmenswert. ☺

Eine Meinung lohnt, wenn sie zum Wohl aller durchdacht ist: Der Talmud erklärt:

**Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden Worte.**

**Achte auf deine Worte,
denn sie werden Handlungen.**

**Achte auf deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.**

**Achte auf deine Gewohnheiten
denn sie werden dein Charakter Achte auf
deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal.**

„Fleisch ist ein Stück Lebenskraft “ Ganz viel Reden, gar kein Sinn? ☺ (Indien ist zu gesegneten vegetarischen Zeiten nicht ausgestorben?) Zielorientierte Kampagne „ Der Mensch muß schon Fleisch essen“: Das hat der Mensch mit Sicherheit nicht immer und überall getan und er ist davon nicht ausgestorben. Aber Wohlstandskrankheiten sind ein Wirtschaftszweigen. Ist die Masse auf „Die Milch macht`s“ geprägt, erklärt sie jeden anders denkenden für dumm, weil er das nicht weiß.

Unsere Hochleistungskühe sind auf 50l statt der natürlichen 16-25l getrimmt, wobei die Nährstoffe dabei nicht anteilig zunehmen. Wo ist der Sinn? Die Kühe mit überbeanspruchten Eutern leiden darunter.

Wegrationalisierte Landarbeiter ersetzen Melkmaschinen , die durch zu wenig Feinarbeit die Kuheuter übertrieben melken. Damit lösen sie Gewebefetzen von innen und verursachen permanent Entzündungen. Der Amtstierarzt beurteilt nur noch, wann der Entzündung echt zuviel ist.

Jeder intelligente Staatsbürger weiß „Die Milch macht`s“: Wir wollen natürlich nicht dumm sein. Wenn mir als Kind wer sagt, dass ich dumm bin, bekomme ich zumindest Zweifel. Wer mir diese Zweifel besänftigt hat als „wohlwollender“ Freund meine Loyalität und Dankbarkeit. Der „Angriffspunkt Dummheit“ wird aber bestehen bleiben.

Als Erwachsener überspielen wir diese Abhängigkeit

von Anerkennung und Ablehnung souverän. Unsere Kinder sind mit 3 Jahren im Kindergarten nach maximal 2 Wochen fähig, Müll zu trennen, wie es ihnen erklärt wurde. Da ist der Nachwuchs schon stolz auf die erhaltene Anerkennung. Masse mit gemachter Meinung: Auch die Kindergartenkollegen sind zu beeindrucken oder reagieren herablassend oder mitleidsvoll, wenn der Müll „falsch“ eingeordnet wird. Tatsächlich stellen wir in egal welchem Alter vieles nicht in Frage, weil wir den, der das so will, mögen oder wir einfach nicht als dumm gelten wollen. Nichts gegen Mülltrennung und selbstverständlich wird ein Dreijähriger noch nicht nachfragen, ob bei uns tatsächlich recycelt wird.

Wir Erwachsenen kennen aber doch mindestens 5 Standplätze solcher Anlagen, oder? (Na dann eben 6 und setzen...☺)

Wir erwachsenen werden also einräumen müssen, dass bei uns Müll und Recyclinganlagen kostspielige Exportartikel sind, wodurch dann eben China und der Ostblock bei der Verarbeitung deutschen Mülls sich mit Emissionswerten plagen kann.

Aber wie zufällig sind wir Deutschen . „Wir“ kommt da schon an wie ein Vorwurf. Es tut mir ja leid, aber Deutschland ist wie alle Länder eine von Steuergeld getragene Gemeinschaft, die sich freie Marktwirtschaft und soziale Gleichheit auf die Fahne schreibt. Also sind wir Deutschland.) Auf jeden Fall ist Deutschland echt gut beim Export von Recyclinganlagen. Beim Recyceln

weniger, aber beim Müllexport wieder mehr gut.
Ich hoffe es fühlt sich niemand beleidigt, aber
wir entbehren ja wirklich nicht immer jeder Komik
und Raffinesse wie Schildbürger.

PISA: Die Kritik der Masse verunsichert unsern Nachwuchs.

Scherz: Schon klar, daß wir auf qualifizierte Arbeitskräfte aus
dem Ausland angewiesen sind!

Tatsächlich ist Deutschland noch immer unvergleichlich gut mit
alle möglichen Bildungsstätten gerüstet. Nur sollten sich gut
verdienende und qualifizierte Arbeitskräfte mal lieber auf ihre
Arbeit konzentrieren und nicht um Politik kümmern. Im
Ausland ist es wohl unwahrscheinlicher, sich in dieser Richtung
zu engagieren. Also ist die Bildung von Landsleuten, die auch
noch eigenständig denken und sich nicht nur für bequem-spaßig
entscheiden eher eine Bedrohung für Machthaber. In wie viel
Ländern waren es Studenten, die laute Proteste mit dem Leben
bezahlt haben? Menschen die denken sind oft unbequem.

Bequemer ist es, die Masse wie Herden zu bewegen.

Medien präsentieren „Tatsachen“ und unsere Meinung gleich
dazu. Halbherzige Begründungen befriedigen den, der ohnehin
nicht denken mag oder inzwischen im Leistungsdruck nicht
mehr genug Kraft hat, genauer zu recherchieren, geschweige
denn Veränderungen zu fordern.

Die Fragen und Denkmuster, die überall zu beobachten sind,
sind uns einfach nicht bewusst genug. Bei Kindern sehen wir
immer dieselben Muster und können sie durchaus einordnen.
Wir kennen alle die Situation, dass ein Kind etwas angestellt hat.
Wenn das Kind einfach so weitermachen will, wird es leugnen
und nicht diskutieren. Nennt das Geschwisterkind das
Fehlverhalten beim Namen, wird es als unglaublich
hingestellt. „Du verstehst ja eh nie was...“

Wenn das Umfeld auch noch Zweifel äußert, entkräftet man
schnell noch mit „lustig“.

Immer wieder funktioniert dieselbe „Tour“ innerhalb
der Familie, wenn sich die Familienmitglieder – nicht
unbedingt zum Wohlwollen aller – gegenseitig in eine
Richtung bewegen. Wenn ich der Lustigste bin, das
hübscheste Weibchen oder mein Bruder der Missetäter
ist, bin ich unabhängig von meinem Verhalten erst
einmal wieder der Liebling.

Die gleichen Muster finden wir in Vereinen und
Betrieben ebenso wie in der Politik. Wir können sie nur
entmachten, wenn wir uns nicht mehr vom
wesentlichen Punkt ablenken lassen. Nicht auf
Ablenkungen reagieren – schon gar nicht spontan und
zu emotional. Wir alle erinnern uns an vergleichbare
„Spiele“ und wissen wie schwer es ist, sich nicht mehr
um den Finger wickeln zu lassen. Haben wir uns aber
erst ein paar Mal nicht reinlegen lassen, wird es
leichter, uns zu beherrschen. Damit sind dann wir
unser eigener Chef und können unsere Kräfte für
unsere Überzeugungen einsetzen.

Es kann immer nur passieren, was wir in unserer Welt
zulassen. Dies lassen wir aus Liebe, aus
Gleichgültigkeit, aus Unbedachtheit oder
unangenehmer Weise aus Angst zu, weil wir die
„anderen“ für zu mächtig halten. Ein Diktator hat
Macht, weil er sie sich nimmt. In der Demokratie
bezahlt der Steuerzahler seine Volksvertreter, die
dadurch Macht haben, das Volkswohl zu vertreten.

**Es ist nicht möglich, Gott und die Welt und
Küche und Kinder und Politik getrennt zu
betrachten und jede dieser Abteilungen
funktioniert ähnlich und jedes dient dem
anderen – na zumindest sollte es das.**

Also:

Na wir waren ja beim Kochen:

Typisch deutsche Küche !?

1990er Döner ?

1980er Currywurst- Bratwurst ?

1970er Sonntagsbraten oder Schnitzel beim Ausflug ?

Erinnern Sie sich an die Portionsgrößen?

1950er Wirtschaftswunder: Es gab zu Essen und

„Festtags-Braten“ von Festtagen. Dreimal im Jahr...

Wirtschaftswunderzeit in den 50er und 60er Jahren des
letzten Jahrhunderts: Sonntagsbraten. Das hat wohl dazu
geführt, Fleisch mit Reichtum gleichzusetzen. Ein Teller
leckerstes Essen war ohne Fleisch lange nur noch „Arme-
Leute-Essen“.

„Wohlstandskrankheiten“ inklusive !

Was sind typische Lieblingsspeisen, mit denen man
aufgewachsen ist in Deutschland?

Gulasch, Rindsrouladen, Schmorbraten, Hähnchen

Es werden uns dabei immer Fleischgerichte genannt,
weil...?

133

Weil man immer mit dem „Teuersten“ beschenken wollte
oder mit Wohlstand glänzen?!

Dabei geht es nicht um gönnerhafte Spenden, sondern um
billigen Import von Futtermittel, das eigentlich Nahrung
für Menschen sein müsste. Subventionen sind der Preis, den
wir nur nicht bezahlen wollen, es aber so ja doch tun.

Und was macht für uns ein gutes Essen aus?

Wird Fleisch als so großer Wert gesehen? Dann bezahlen
Verbraucher, was Produzenten brauchen für die
Herstellung, oder?

(DA MEINTE VOR KURZEN EIN BAUER AUS DEM
Umland schon entschuldigend, daß er für ein Huhn mit
Maisfütterung schon seine 12 € beanspruchen müsse.)

...warum unterstützen wir ein wirtschaftlich
funktionierendes System mit Subventionen?

Zuschüsse für Milchproduktion

für Legehennen-Haltung

für Masttierfutter

für Mastställe

für Masttierhaltung

für ! Export von Masttierfleisch im
Überschuss

für Biogasanlagen

für Brachland, dessen Ernte durchaus für
Biosprit nutzbar wäre

NEVER CHANGE A RUNNING SYSTEM!

Oh ?!

134

NOCH NIE HAT UNSERE AGRARWIRTSCHAFT
BESSER DURCH SUBVENTIONEN FUNKTIONIERT!

Subventionen waren angedacht zum Ausgleich bei
Engpässen (z.B. Neugründungen oder Ernteauffälle)

Aber leider:

Die Steuergelder, die als Subventionen einkassiert und
von Praxisfremden –fast willkürlich - verteilt werden,
werden nur immer höher.

Staatlich Subventionierte (1-Euro-Jobber, Eltern in
Erziehungszeiten, Praktikanten, subventionierte Arbeiter
jeder Form) verschandeln die Statistiken nicht und
querulieren nicht durch selbständiges Denken. Richtiges
Denken ist unumstößlich bestimmt durch PISA
und wird belohnt mit Zuschüssen....

Als man vom Bauernhof einkaufte, hatte der Bauer seine
Erträge (erst Ernte, nach dem Verkauf Geld) zur
Verfügung und musste damit haushalten.

Durch Subventionen beeinflusst die von uns beauftragte
und bezahlte Regierung seit Jahrzehnten die freie
Marktwirtschaft und beweist damit:

Wir subventionieren immer noch in Deutschland
Ackerland, damit es nicht bestellt wird und somit nicht zur
Überschussproduktion beiträgt, während wir aus Ländern
mit eindeutiger Lebensmittelknappheit importieren. Grade
diese Importware ist wieder Viehfutter.

Da könnten wir was verbessern!? ☺

Dieses subventionierte Brachland beweist, daß wir mit
Biosprit keine Lebensmittel verheizen.

NEVER CHANGE A RUNNING SYSTEM!

Was funktioniert denn daran?

Warum wollen wir nicht endlich zugeben, daß es so nicht
der beste Weg ist!? SACKGASSE

NEVER CHANGE A RUNNING SYSTEM !

Oh ?!

Das Alles ist aber ja einfach das, was nicht funktioniert.
Als ganz normaler Mensch macht mich dabei vieles
fassungslos, weil ich ja leben will, WIE es für alle gut
funktioniert.

Woher kommt das Geld für Subventionen?

Steuern. Steuern vom Verbraucher und Arbeiter.

Von Unternehmen am wenigsten.

Wenn ich in einer Sackgasse stehe, fällt mir irgendwann
auf: Das es eine Sackgasse. Wenn ich kostbare Zeit zum
Nachdenken nutze, erkenne ich den Weg, der mich dorthin
führt, wo ich sein will.

Das Kind liegt schon im Brunnen? Schmeißen wir doch
erst mal das zweite nicht hinterher, bitte!

“Geiz ist geil“ oder unsere Form, die wir Sparen nennen,
ist kein beabsichtigter, begründeter Verzicht, sondern
meist nur ein Vorenthalten von Gegenleistung.
Getreideexportierende Länder mit Hungertoten
exportieren, um irgendeine Art von Handel mit der Welt zu

ermöglichen. Billiglöhner tun nix anderes. Wir lassen es zu, uns mit „Warum zahlst du denn das - das kriegst du doch billiger....“ gegenseitig zu schaden und zu erniedrigen. Wenn uns ein begehrtes Teil teuer kommt, sind wir nur selten bereit, darauf zu sparen, dagegen schimpfen wir sehr schnell, daß der andere „für so was“ auch noch was haben will....

He – das könnte seine Arbeits- also Lebenszeit sein?! Definieren wir unseren Wert an der Achtung, die wir anderen entgegenbringen, werden wir auch für andere wertvoll.

Mindestlöhne diskutieren Regierungsmitglieder zur Zeit endlos. Buhmann ist der Arbeitgeber? 1985-1999 – zu D-Markzeiten – stiegen die Lohnnebenkosten schon auf das Doppelte. Die Lohnnebenkosten sind im Lauf der letzten 25 Jahre unverhältnismäßig angehoben worden. Nicht GESTIEGEN: Das ist nicht wie Hochwasser, sondern von großen „Denkern“ gefordertes Geld. Lohnnebenkosten, 400 €-Jobs und Erziehungsgeld halt ich in der praktizierten Form für schädlich in unserem System. Dabei wird nicht gerade erwähnt, daß Arbeitslose unter Androhung der üblichen Konsequenzen auch eine unterbezahlte Arbeit anzunehmen haben. Aufgestockt wird ja dann wieder von Steuergeldern. Wer auf Zuschüsse vom Amt angewiesen ist, widerspricht nicht, weil er abhängig ist.

Lohnnebenkosten muß sich ein kleines Unternehmen auch leisten können.

Die 400 € Nebenjobs sind vom ersten Tag an vernichtend gewesen, da bei so hohem Betrag zwei 400-€-Jobber einen

Arbeitsplatz ersetzen. (Da brauchte man keine Pause und etwas Leerlauf war im Rahmen von 8 Stunden immer mal. Den Rest haben Festangestellte schon aufgefangen.) Ein Teil für Sozialversicherung wird berechnet, aber es entstehen keine Ansprüche daraus.

Statt Großmastbetriebe zu subventionieren, scheint eine Milliarde an anderen Stellen wie ein Tropfen auf dem heißen Stein. Aber seien Sie sicher: Das ist nicht so. Diese Milliarde zieht keine guten Kreis an der bisherigen Stelle. – he : VOLKSENTSCHEIDE?

Jedes Dokument vom Amt ist mit „Gebühren“ zu bezahlen, die ständig steigen.

Regenflächenabwassersteuer gibt es in Deutschland tatsächlich – etwa seit den 90ern. Hohn ist nicht lustig. Müllabfuhr ist richtig kostspielig. Vergleichen sie ruhig 1985-2012 einmal.

Recycling : Nicht das Wort rechtfertigt die Kosten! (Exportierter Müll – exportierte Recyclinganlagen – Transportwege)

Wie kann der Einzelne was ändern?

Wer nicht bereit ist, seinem Umfeld langsam Anerkennung und Wertschätzung entgegenzubringen, ist so einfach nicht ernst zunehmen. Das sind zwar harte Worte, aber was ist falsch daran? Die Konsequenzen von Fleischkonsum sind nicht nur harte Worte, sondern harte Lebensbedingungen für Menschen und Tiere.

Leider sind uns die Preise für Fleisch nicht mal bewusst,

weil Subventionen die freie Marktwirtschaft „verfälscht“ haben. Denken sie mal an ein Huhn ohne Subventionen zu 10-12 € und die Mastbetriebsproduktion zu 2-4 €. Rindersteak 200g oder 40 Bratlinge mit 200g. Am schnellsten verbessern wir etwas mit Fleischverzicht. Dann wächst der Markt mit weit weniger Druck in wirklich freiere Bahnen.

Gesund?

Mir ist kein Vorteil von Fleischkonsum bekannt.

B12-Mangel bei Veganern wird manchmal diagnostiziert. Ursächlich ist das Fehlen von Kobalt, daß gebraucht wird um Bakterien zu bilden, die wiederum B 12 bilden. Kobalt ist ein Spurenelement, das wohl über die Erde in Pflanzen gelangt. In Treibhauserde fehlen scheinbar solche Minerale zu oft. – Witzig: Ist die Darmflora bei Fleischessern gestört, werden oft auf Pflanzliche Kost verwiesen. HE, wenn das kein Fall für PISA-Studien ist in einer Gesellschaft, die z.B. in Kindertagesstätten Fleisch auf dem Speiseplan aufdiktiert. ☺...

Tierische Proteine und Cholesterin: Ablagerungen in den Gefäßen führen zu Bluthochdruck, Infarkten und Gicht.

Gesättigte Fettsäuren und Harnsäure aus Fleisch in der eigenen Ernährung wegzulassen ist wohl der größte Vorteil, den man seiner körperlichen Gesundheit bieten kann. Finde ich ein sehr wertvolles Geschenk!

Was alles nicht funktioniert habe ich jetzt hoffentlich genug erwähnt, falls wer die Gedanke teilen will!?

Aber wen soll interessieren, was nicht geht.

Wer sich befähigt sieht, für andere zu entscheiden, der sollte auch zu Ende denken vor dem Handeln.

Natürlich ist uns das nicht immer möglich, aber die Zahlen von einzelnen Ministerien zusammenrechnen ist ja wohl ein haltloser Scherz. Jeder Einzelne scheint seinen Horizont auf seine verursachten Zahlen zu beschränken und will mal nicht der „schwarze Peter“ sein. Man muß sich schon die Mühe machen, zu verstehen wie die Zahlen zustande kommen und was das Ziel wert ist. Die Denk- und Handlungsweise wäre Vertrauen würdig.

Thema Kochen:

Wenn wir öfter Hülsenfrüchte genießen, bekommen sie uns auch besser, weil sich unser Körper darauf einstellen kann. Wenn jemand unregelmäßig alle 2 Monate Fleisch isst, rebelliert die Verdauung auch gewaltig! (Kann ich leider ganz persönlich bestätigen) Das Rätsel löste sich für mich, als ich erfuhr, dass sich der Darm von etwa 6 auf 7 Meter verlängert ohne Fleischkonsum.

Entweder braucht der Körper mehr Zeit um alle Nährstoffe aus der vegetarischen Nahrung aufzunehmen oder er will die bei der Fleisch-Verdauung entstehenden Leichengifte schneller loswerden. (Sorry, aber die entstehen nun mal bei der Zersetzung von Fleisch, sind aber laut zufällig

neuesten Meldungen weniger giftig als ihr Ruf...☺)

Auf jeden Fall urteilt der Darm nicht – er orientiert sich einfach an der Art des konsumierten Eiweiß.

(Buchtipp: „Vegetarischleben“ von Armin Risi

Gowindaverlag 4,50 €)

Wir haben wirklich die **göttliche Freiheit** in unserem Leben auch über unsere **Nahrung selbst zu bestimmen!**

Man wäre gerne Vegetarier und „schafft“ es nicht?

Als „Fleisch-Hunger“ beobachte ich seit langem das Fehlen von anderem Eiweiß in der Ernährung. Natürlich

„gier“ der Körper dann nach dem Eiweiß, das er kennt!!

Viele beobachten, dass sie Hülsenfrüchte nicht vertragen.

Die Verdauung unterscheidet nicht in gut und böse, sondern braucht nur einige Zeit, sich an unserem Essverhalten zu orientiert.

Unverträglichkeiten? (bitte nicht pauschalisieren – es soll ja jeder seinen eigenen Bedarf spüren!)

Oft kocht man im Orient vor unseren Augen frisch unser Essen. Trotzdem ist uns Urlaubsverpflegung oft unverträglich, weil wir in unseren Regionen komplett anderes Essen verzehren mit anderem Eiweiß - nicht wenig hygienisch zubereitet.

Andere Kulturen und ihre Küche?

Bei allen Kulturen kann man dazulernen, aber es wird sich auch immer wieder Einiges widersprechen. Liegt oft an den Kombinationen. **In sich stimmig bevorzugt jede Kultur, was Klima und Boden ihrer Region bieten.**

Dabei haben Gewürze viele für den Körper brauchbare Eigenschaften und mutieren oft zu wahren Geschmackskompositionen.

Z.B. unsere Dinkel- oder die Grünkernmasse ist vergleichbar in der Zusammenstellung der Gewürze mit Bratwurstgehäck oder Fleischlaibchen.

Nachdem Dinkel das eiweißreichste Getreide bei uns ist, keine Pestizide annimmt und einen wunderschönen nußigen Geschmack bietet, hat sich Dinkel längst als Eiweißlieferant bewährt und war wohl im 19. Jahrhundert das „normale“ Essen.

Unbestritten kann man vegetarische Küche als gesund bezeichnen. Ich mag fleischlose Küche in der unendlichen Vielfalt; wunderschön würzig; mit knusprigen Bratlingen und Saucen, die dem Gaumen schmeicheln.

Gemüse ist reich an Ballaststoffen und bietet so viele leckere Zubereitungsarten, ist aber noch kein Eiweiß....

**Verbesserungsvorschlag:
Subventionen sollten nicht mit
Unterhaltsansprüchen verwechselt
werden, sondern es handelt sich
immer noch um Steuern, die
abverlangt wurden. Nur befristet mal**

unter Umständen mit Subventionen agieren (das ist auch der ursprüngliche Gedanke von Subventionen) und nicht die ganze Landwirtschaft mit aller Macht davon abhängig machen, Also ohne Verwaltungskosten höhere Preise direkt an den Landwirt? Ich glaub das nennt man freie Marktwirtschaft, die wir doch angeblich haben.

Keine Angst: Wer denkt, sich das nicht leisten zu können sei getröstet: Er zahlt das bisher ja auch schon.

Wir alle finanzieren Hochleistungs-Tiere, Hochleistungsbauern und Produktionsüberschuss und Hochleistungs-Steuerzahler und ihre burn-out-Schicksale. Wieso wollen wir das denn eigentlich?

Es ist doch für keinen ewig zu ertragen, wenn er ständig nur kritisiert wird und wegen „fadenscheiniger Mängel“

immer zum Sonderangebot degradiert wird!

Dagegen bekommen wir alle Kraft, wenn man unsere Bemühung fair honoriert.

Wir wollen doch alle mal erreichen, dass die anderen unsere Leistung „Frei-Willig“ – gerne neidlos und ohne Hintergedanken - anerkennen und honorieren! Wir könnten mal mit den ersten Schritten anfangen, damit DIESES System endlich (oder wieder?) normal wird.

Thema Kochen: Eigentlich richten sich unsere **Ernährungsbedürfnisse** nun einmal spontan nach Lebensphase, Belastung genauso wie nach Lust und Laune und „ich sehe grade was Leckerer“.... Individuelle Ernährung funktioniert, wenn wir uns selbst spüren und unsere eigenen Stärken und Schwächen kennen.

(Gewohnheiten mit Suchtpotential wie Zucker, Rauchen, Alkohol: Nur weil wir was (v)ertragen, heißt es ja nicht zugleich eine Bereicherung, sondern dass man sich darauf eingestellt hat wie zB. der Darm und dann ist man manchmal bei Übertreibung echt am A...)

Wir haben unsere Lebenszeit, die wir uns einteilen in Zeit für Arbeit, Leben, Liebe. Ich stehe echt nicht auf verordnete Bewegungsneurosen aus Angst vor Konsequenzen!

DAS HEIßT, WIR MÜSSEN NICHT PERFEKT SEIN!!

Geht auch gar nicht, weil die Umstände sich immer ändern und dann auch ganz andere Verhaltensweisen von Vorteil sind...

ALSO GIBT ES PERFEKT NUR RELATIV? ☺

Von der Ernährung mit Fleisch kriegt man ja genug erklärt und kuckt auf „ausgewogen“. Grade bei Kindern macht sich die Oma zum Punkt Vegetarismus aber oft nicht schlau, sondern hysterisch: „Wie willst du das bei deinem Kind verantworten....buh buh)... Ich hab mich damit früher auch verunsichern lassen, aber ein bisschen nötiges Grundwissen im Alltag umgesetzt, zeigt wie es geht. Nicht, das es nicht geht! ☺

Vegane Ernährung

Veganes Backen und Braten: Bindung bei Bratlingen, die man normal mit Ei herstellt, kann durch Hefeteig gewonnen werden.

Milch oder Sahne: Ersetze ich gerne durch Kokosmilch. Nußmilch lässt sich selbst zubereiten von Kokosraspeln, die in kaltem Wasser im Topf langsam 15 Minuten aufgekocht werden. Die Milch wird durchgesiebt und danach kalt gestellt, am besten im Kühlschrank. Einige Stunden später lässt sich oben eine „Fettplatte“ abnehmen, die man dem Essen gerne nach Bedarf zugeben kann.

Der Körper braucht Fett. Immer

alles eine Frage der Menge....

Bald 10 Jahre habe ich die Verwendung von Ghee abgelehnt, weil´s mir keiner erklären konnte. Inzwischen hab ich „meine“ indische Familie kennengelernt und noch keinen Inder mit Vitamin D – Mangel. Leider aber Landsleute mit einer Schwäche für Weißbrot bis hin zu extremster Poly-Neuropathie, die Vitamin D – Mangel verursachen kann.

Netter Weise waren es deutsche Kartoffel-Bauern, die Untersuchungsergebnisse veröffentlichten, dass der Körper pflanzliches Eiweiß um ein Vielfaches besser verwerten kann, wenn Tierisches mit dabei ist. Bei den Indern ist das wohl Ghee und bei uns war das wohl die „Kartoffel mit Milch“ – Ernährung in den alten Zeiten ohne Supermarkt und Agrar-Industrie. Zu diesen Zeiten war zwar weniger Akkord im Alltag aber durchaus körperliche Arbeit nötig und möglich.

Was mich auch überraschte:

Hülsenfrüchte bieten gutes Eiweiß, können den Cholesterinwert aber auch steigern, wenn man sie jeden Tag genießt. Also nicht wundern!

Maß:

Brauchen kann unser Körper Alles in angemessener Menge, nur die „XXL-Schnitzel“-Mentalität bringt unseren Stoffwechsel an seine Grenzen. Tatsächlich ist ein rechtes Maß als Tagesbedarf so definiert, dass unser Essen in unsere beiden Hände passen sollte.

Aber was will man machen: Essen macht Spaß!

Weniger Kosten durch weniger unnötige Leistung und obendrein weit gesünder:

Keinem, dem Fleisch unverzichtbar scheint, möchte ich sein Essen zensieren. Ich habe zwar das Glück, das ich Fleisch nie mochte, dabei sehen meine Hunde das aber ganz anders.

Also habe ich auch immer die Tatsache vor Augen, dass ein Kilo Fleisch für 5 Euro nicht das Gleiche kostet, wie ein Kilo Pilze für 5 Euro – wobei ja beides recht Eiweißreich ist. Tatsächlich ist das Fleisch so sehr verwaltet und subventioniert, dass wir das Vielfache durch Steuergelder schon bezahlt haben. Bei Weißmehl und Zucker haben wir das Selbe noch mal deutlicher: Ein Kilo subventioniertes Weißmehl kauft man problemlos für 50 Cent im Supermarkt, dagegen ist Vollkornmehl mit 2-3 Euro im Handel. . Unser Müller z.B. kann Weißmehl auch nur für 60 Cent/Kilo verkaufen. Subventioniertes Mehl macht aber den Markt kaputt. . ☺

Auf jeden Fall ist bei Mehl der Geschmack recht unterschiedlich und wir mögen, was wir gewohnt sind. Den größten Anteil im Handel hat nun mal Weißmehl. Vollkorn mit ist uns in vielen Gerichten zu „laut“ seinem eigenen Geschmack. Zumindest teilweise umgewöhnen macht Sinn, wenn man glauben kann, dass sich raffiniertes Mehl als „Ungesättigte Moleküle“

wieder holt, was ihm ursprünglich zu eigen war – „rücksichtslos ohne Blütenweiß“ Beispielsweise Calcium. Aus die Maus mit Knochen und Zähnen. **Bei Zucker ist der Punkt auch unbestritten.**

Lagermöglichkeiten wie Tiefkühlung bieten ganzjährig mit erhaltener Erntefrische nahrhafte Lebensmittel. In unserer Hektik sehe ich in Tiefkühlkost eine gute Möglichkeit für „frisches“ Gemüse.

Freuen wir uns doch einfach!

Vieles aus den letzten Seiten sind einfach Fakten, die unseren Konsum bestimmen und damit unsere Ernährung und Gesundheit. Deshalb kann ich Vieles nicht unerwähnt lassen. Nötig ist aber, dass jeder sich mit einem eigenen Überblick sich seine eigene Meinung bildet und danach lebt. Klar ist es wichtig, sich dieser ganzen Tatsachen mal bewusst zu sein, aber die Veränderungen und Verbesserungen stellen sich dann ein, wenn wir unseren Verbrauch unseren eigenen Bedürfnissen anpassen!

Konsum heißt „ich Will“:

**Bewegungsneurose, um unsere Wirtschaft anzukurbeln
?**

Wenn wir einen guten Weg haben, dann brauchen wir ja keine Zuschüsse! Leider machen wir uns mit WOLLEN auch abhängig.

Wir aber halten ein nicht funktionierendes System künstlich am Laufen mit viel Kosten für Verwaltung und ständiges Nachbessern.

**Übermäßiges Essen und Diäten und das Geld für
Beides verdienen kostet nur unnötige Lebenszeit,
wo man auch einfach mal wieder tut
könnte, was man will oder bequem NIX
machen müsste!
DAS IST DOCH FREIHEIT**

**Wenn wir uns bewusst machen, was wir
konsumieren, sind wir schon mal die
Hauptgewinner in Punkto Gesundheit und
Lebensqualität.**

**Wir verändern mit unserem Verhalten nicht nur unser
Leben, sondern auch das der Anderen. Machen wir uns
ruhig klar: Erst viele Einzelne sind Masse und damit
bestimmend.**

**Stellen wir als Individuum also nicht unser
Licht unter den Scheffel:**

Spätestes, wenn wir mal unsere Steuern nicht zahlen, dann bestätigt uns die Gesamtverwaltung noch mal mehr oder weniger freundlich das Gewicht unseren Mitwirkens. Dann **kriegen** wir noch mal **gewaltig** erklärt, dass es alles nur so läuft, wenn **wir** mitmachen! **Wollen wir das Alles so weiter?** Geld ist Mittel für Macht und Kraft für soziale oder ausschließlich kommerzielle Unternehmungen.

Den Markt bestimmen wir durch unser Geld, sonst funktioniert die freie Wirtschaft ja nicht. Bei der

Verwaltung bringt keiner einen Cent mit, sondern fordert die Bezahlung seiner Unternehmungen sozialer oder ausschließlich kommerzieller Natur.

**Der Einblick in Staatsausgaben muß jedem leicht
möglich sein- sonst stimmt da ja wohl was nicht.**

Dieses Engagement isteinfach unbeschreiblich gut!

Ps.: Danke. Viel Mühe zum Wohl Aller !

Ein Veggie –Tag heißt logischer Weise, dass einfach weniger Nutztiere leben und sterben müssen. Und wir verfüttern einfach weniger Ernte. Dabei sparen wir und begegnen unseren Tieren sicher mit mehr Würde.

Spielen Sie doch mal die Konsequenzen davon durch, daß wir 70 % aller weltweiten Ernteerträge als Tierfutter verwenden. Um ein Kilo Rindfleisch heranzufüttern, brauchen wir 8 kg Getreide. Nehmen wir einmal 200g Dinkel (mein Lieblingsgetreide) mit leckeren Gewürzen und kochen das Ganze, so steht im Topf vor uns 850 g eiweißreicher Dinkelmasse. Das entspricht 25 g

**Rindfleisch. Der Proteingehalt von
Rindfleisch liegt zwischen 10 und 20 g bei
100g. Dinkel hat einen Anteil von 14g.**

Verarbeiten wir die Masse nun mit den Zutaten, die zum Beispiel als Hackbraten oder Frikadellen, so haben wir 1 kg Bratlingsteig. Macht 5 herzhaft Bratlinge mit 200 g. Im hoffentlich vorstellbaren Zahlenspiel heißt das, dass wir für die Produktion von 1kg Rind oder 1,6 kg Schwein oder 2,6 kg Geflügel ! 8 kg Getreide verbrauchen.

Ein 200 g Steak wird als satte Mahlzeit betrachtet. Ein 200 g Bratling auch. Beides ist proteinhaltig. Noch jemand hungrig?



Das Rohgewicht von 1 kg Rind bringt 5-6 Portionen auf den Tisch. Das Futter für ein Kilo Rind sind 8 kg und stellt als Bratlinge

eine Mahlzeit für 120 Personen dar!!!



20 Wir reden noch immer davon, den Tierfutteranteil von 70% auf 50 % zu reduzieren. Also ohne Ethik und

Moral und Gewissen. ♥ ♥ ♥

Rein „Öko-logisch“: Subventionen?
Demokratie : Ausgesuchte Volksvertreter (nicht Machthaber, die sich nicht zur Diskussion stellen, weil's bequem ist)☺

NACHHALTIG:

Sparen wir uns doch Tierfutteranbau, das bringt doch freie Anbauflächen und viel leckere Nahrungsmittel, die wir nicht erst unübersichtlich importieren müssen. Butterberge und Milchseen haben nicht den Märchen-Charme aus dem Schlaraffenland, mit den gebratenen Tauben, die durch die Luft fliegen und so...Sie sind einfach nur teuer. Bezahlt von der Leistung von Menschen und Tieren. Verwaltet!

Sind staatliche Zuschüsse nur Geld von Steuerzahlern, damit Bauern ihre Überschussproduktion weiter erfüllen, weil sie sonst keine Subventionen kriegen? Als Steuerzahler ist man ja auch der Verbraucher. Auf welchem Weg macht es denn Sinn, Leistung für Leistung zu bringen? Wo erkenne ich Verantwortungsbereitschaft? Geiz ist geil: Sparen wir uns die Arbeit und Zuschüsse für Überschüsse.

Sparen wir uns doch die Transporte. Wenn wir so viel Anbaufläche haben, müssen wir doch gar nicht alles in Kauf nehmen für höchstmögliche, aber chemisch belastete und genmanipulierte Ernte. Könnte doch auch von Vorteil sein, wenn wir mehr Arbeitszeit als Medikamente zur Prävention in die Schlachttiere investieren.

.....gäbe Vorteile ohne Ende aufzuzählen! Ich hab nur mal versucht, oft Gesagte in kurze Worte zu packen. Früher habe ich auch noch weggehört und nicht an mich und meine Mitwirkung und Verantwortung geglaubt.

Sind staatliche Zuschüsse nur Geld von Steuerzahlern, damit Bauern ihre Überschussproduktion weiter erfüllen, weil sie sonst keine Subventionen kriegen? Als Steuerzahler ist man ja auch der Verbraucher. Auf welchem Weg macht es denn Sinn, Leistung für Leistung zu bringen? Wo erkenne ich Verantwortungsbereitschaft? Geiz ist geil: Sparen wir uns die Arbeit und Zuschüsse für Überschüsse.

Sparen wir uns doch die Transporte. Wenn wir so viel Anbaufläche haben, müssen wir doch gar nicht alles in Kauf nehmen für höchstmögliche, aber chemisch belastete und genmanipulierte Ernte. Könnte doch auch von Vorteil sein, wenn wir mehr Arbeitszeit als Medikamente zur Prävention in die Schlachttiere investieren.

.....gäbe Vorteile ohne Ende aufzuzählen! Ich hab nur mal versucht, oft Gesagte in kurze Worte zu packen. Früher habe ich auch noch weggehört und nicht an mich und meine Mitwirkung und Verantwortung geglaubt. Ist doch viel schöner, wenn wir das Beste für alle anstreben.

**Genuss ist eigenes freies Denken!
Das muß jeder für sich! Wir können zwar beraten werden, doch die Konsequenzen für unsere Entscheidungen werden wir immer selbst tragen!**

**aber: Unsere Wirtschaft
ist so geregelt:**

(Quelle DER BUND: Internet und die Mitgliedschaft kann ich jedem nur nahelegen!)

Der EU-Haushalt ging 2008/2009 zu 40% (also 60 Milliarden €) in den Agrartopf. 9 Milliarden waren aus Deutschland und 6 Milliarden gingen zurück nach Deutschland. Mit über 1 Milliarde subventionierten wir Steuer-Zahler industrielle Massentierhaltung von Schwein und Geflügel. Davon waren 950 Millionen für Futtermittel. 80 Mio. förderten den Bau von großen Mastanlagen. 20 Mio. wurden als Exportsubventionen an die 10 größten Schlachtfirmen direkt bezahlt. Wir importieren Viehfutter und exportieren Überschuss Fleisch, Butter usw.

Das alles ist nicht durch Euro-Gemeinschaften entstanden, sondern es

wird seit den 60ern des letzten Jahrhunderts zunehmend in diese Richtung gestrebt. „Kommando: Zahl?“

Für wen bitte sollte die Produktion gedacht sein?

Wie Fördermittel zu erhalten sind?

Zitiere Amtsdeutsch: „Alle Fördermittel werden eingesetzt, damit politisch gewollte Ziele erreicht werden.“

Subventionen beeinflussen den Markt!

Wir bezahlen nicht wirklich das, was wir im Laden an der Kasse zahlen.

Wenn wir immer nur Billigpreise sehen, die wir bezahlen, verlieren wir den Begriff für Wert.

[BUND.net](#) > [Themen und Projekte](#) > [Landwirtschaft](#) > [Subventionen umlenken](#) > Fleischsubventionen

Subventionen für die industrielle Fleischerzeugung in Deutschland

BUND-Recherche zur staatlichen Förderung der Schweine- und Geflügelproduktion in den Jahren 2008 und 2009

Nach Recherchen des BUND sind in Deutschland in den Jahren 2008 und 2009 jeweils über eine Milliarde Euro an Agrarsubventionen in die industrielle Massentierhaltung von Schweinen und Geflügel geflossen. Pro Jahr wurden davon rund 950 Millionen für den Anbau von Futtermitteln für Mastschweine, Masthühner und Puten ausgegeben. Der Bau großer Mastanlagen wurde im Jahr mit durchschnittlich etwa 80 Millionen Euro bezuschusst. Knapp 20 Millionen Euro gingen jährlich, meist in Form von [Exportsubventionen](#), direkt an die zehn größten Schlachtfirmen. Die Schweine- und Geflügelerzeugung in Deutschland steigt seit Jahren. Inzwischen wird hierzulande weit mehr Fleisch produziert als verzehrt, die Überproduktion wird zunehmend in Drittländer außerhalb Europas exportiert. Der Neubau und die Ausweitung dieser Ställe sind gesellschaftlich umstritten. Gründe sind die je nach Region anhaltend hohe Überdüngung und in deren Folge Gewässerbelastungen, die in starkem Maße auf die intensive Tierhaltung zurückzuführen sind. Anwohner von Intensivtierhaltungen klagen über Geruchsbelästigungen und pathogene Keime (Bioaerosole) insbesondere aus Großmastanlagen und damit über den Verlust von Lebensqualität in vielen ländlichen Regionen. Auch aus Tierschutzgründen wird die Intensivtierhaltung von vielen abgelehnt. Darüber hinaus wird das System der industriellen Fleischerzeugung für Lebensmittelskandale und Seuchen verantwortlich gemacht.

Subventionen sind ein Bestandteil der Agrarpolitik. Aktuell erarbeitet die EU-Kommission Vorschläge, wie die Agrarpolitik nach 2013 gestaltet werden kann. Die vorliegende Recherche untersucht Art und Umfang der europäischen Agrarförderung, die

der intensiven Schweine- und Geflügelmast in Deutschland in den Jahren 2008 und 2009 zugeflossen sind. Die Rinderhaltung in Deutschland war in den letzten Jahren rückläufig. Der Bau neuer Mastställe für Rinder ist selten Gegenstand gesellschaftlicher Debatten. Daher ist die Rinderhaltung nicht Gegenstand der vorliegenden Untersuchung. Die Analyse skizziert die Töpfe und Haushalte, aus denen die verschiedenen Fördergelder stammen. Dabei wird dargelegt, in welchen Bundesländern und an welche Fleischindustrien die höchsten Summen ausgeschüttet wurden. ["Subventionen für die industrielle Fleischerzeugung in Deutschland" herunterladen BUND.net > Themen und Projekte > Landwirtschaft](#) > Subventionen umlenken

Agrarsubventionen umlenken

Bei uns sind Markt und Menschen satt – ein Drittel der Lebensmittel landet im Müll



Die zwei Säulen der EU-Agrarsubventionen

.Hätten Sie's gewusst?

Der größte Posten im EU-Haushalt ist mit rund 40 Prozent oder knapp 60 Milliarden Euro der europäische Agrartopf. Über neun Milliarden davon stammen von deutschen Steuerzahlern. Zurück nach Deutschland fließen rund sechs Milliarden.

Doch wofür setzt die EU das Geld ein? Bisher ist der größte Teil der Gelder nicht an bestimmte Ziele gebunden, sondern wird nach dem Gießkannenprinzip pauschal je Hektar ausgezahlt.

Den größten Anteil machen Direktzahlungen aus, die nach Betriebsgröße gezahlt werden, ohne dass dafür besondere Leistungen für Umwelt- und Tierschutz eingefordert werden. Hier profitieren wenige Betriebe mit großen Flächen und wenigen Arbeitskräften. Bis zu 120.000 Euro Fördermittel können auf eine Arbeitskraft kommen. Kleinere Betriebe erhalten deutlich weniger. Die Direktzahlungen aus Brüssel betragen im EU-Durchschnitt 262 Euro je Hektar. In Deutschland sind es 344 Euro je Hektar.

Die gesetzlichen Mindeststandards, die die Landwirtschaft erfüllen muss, um die Gelder zu erhalten erlauben:

- tierquälerische Haltung
- den Einsatz von Gentechnik
- Überdüngung und damit Artenverlust und Gewässerbelastungen

Zu den Marktmaßnahmen zählen auch Exportsubventionen, die Bauern in Europa und vor allem in Entwicklungsländern schaden. Aber gerade bäuerliche, tier- und umweltgerecht wirtschaftende

Betriebe erhalten unsere Landschaft und schaffen Arbeitsplätze. Die Zahlen zeigen die ungerechte Verteilung: 1,5 Prozent der Betriebe kassieren ein Drittel aller Direktzahlungen.

Die Mittel der sogenannten "Zweiten Säule" der Agrarförderung fallen mit nur 20 Prozent der gesamten Zahlungen deutlich geringer aus. Aus ihr werden jedoch die gesellschaftlich relevanten Leistungen bezahlt. Dazu gehören u. a. Agrar-Umweltprogramme, das Management der Natura-2000-Gebiete und die Regionalvermarktung. Trotz der ohnehin geringeren Ausstattung stehen in Deutschland für diesen Bereich 23 Prozent weniger Fördergelder zur Verfügung.

Industrielle Landwirtschaft: Wachstum statt Wohlfahrt

Vom Feld bis zum Teller sind mehrere Wirtschaftssektoren in der Lebensmittelkette aktiv. Vor den landwirtschaftlichen Betrieben stehen die Dünge- und Chemieindustrie, die möglichst viel an die Bauern verkaufen wollen. Nur Ökobauern sind für sie keine Kunden. Die Ernährungsindustrie nimmt den Bauern oder ihren Erzeugergemeinschaften die landwirtschaftlichen Rohstoffe ab. Der Handel, also Supermärkte und Discounter, kaufen frische und verarbeitete Lebensmittel von Großhändlern oder der Ernährungsindustrie ein und verkaufen sie weiter an uns KonsumentInnen.

In Deutschland beherrschen nur sechs Supermarktkonzerne rund 90 Prozent des Marktes für Lebensmittel. Sie können daher die Preise weitgehend diktieren und drücken den Lieferanten gegenüber oft die Preise in den Keller. Die zuliefernde Industrie gibt den Preisdruck an die Bauern weiter. Und die machen reihenweise die Hoftore zu, weil

billig-billig mit bäuerlicher Landwirtschaft nicht machbar ist.

Eine besondere Rolle spielt die Ernährungsindustrie mit ihren Schlachthöfen und Molkereien. Diese sehen in Deutschland und Europa keine Wachstumschancen mehr: Die Menschen sind überwiegend satt, teils überernährt, und rund ein Drittel der Lebensmittel landen bei uns bereits im Müll. Wachsende Umsätze und Gewinne will die Industrie daher mit dem Export in Länder außerhalb der EU erzielen. Wenn mehr und intensiver produziert wird, profitieren auch die Industrien für Saatgut, Tierzucht, Futter- und Düngemittel sowie Pestizide. Angeblich wollen sie mit Gentechnik, mehr Massentierhaltung, mehr Dünger, mehr Pestiziden und wachsenden Exporten den Welthunger bekämpfen. Mit billigem Fleisch und Milchpulver den Weltmarkt erobern

Auf dem Weltmarkt wartet aber niemand auf Schweinebraten aus Deutschland. Der Großteil der Menschen isst noch immer, was in ihren Regionen wächst.

Dennoch wollen deutsche Ernährungskonzerne mit billigem Fleisch und Milchpulver den Weltmarkt erobern. Bereits jeden 5. Euro setzt die deutsche Ernährungsindustrie im Export außerhalb der EU um. Doch dabei gibt es ein Problem: Umweltgerechte Landwirtschaft mit hohen Tierschutzstandards ist zu Weltmarktpreisen nicht zu haben. Der EU-Rechnungshof sagt, dass schon Boden und

Arbeit hier teurer sind als in anderen Exportnationen und der Weltmarkt daher keine Perspektive für die Landwirtschaft in Europa bietet. Qualitativ besondere Lebensmittel wie französische Käsespezialitäten können dagegen ohne Exportbeihilfen auf dem Weltmarkt bestehen, wenn auch nur in geringen Mengen

Die EU unterläuft mit ihrer Agrar-Politik die eigenen Umweltziele

Klimawandel und Verlust der Artenvielfalt gehören heute zu den wichtigsten politischen Herausforderungen. Die Europäische Union hat sich zum Schutz des Klimas und zum Erhalt der biologischen Vielfalt hohe Ziele gesetzt: Bis 2020 soll die Landwirtschaft 10 Prozent ihrer Klimamissionen senken. Bis 2010 sollte der Verlust der Artenvielfalt gebremst werden.

Bisher steht die EU-Agrarpolitik jedoch nicht im Einklang mit den Umweltzielen, sondern sie fördert genau das Gegenteil. Mit der anstehenden Reform will die EU-Kommission jetzt Verbesserungen schaffen. Doch die Bundesregierung blockiert die Reform der Agrarpolitik nach 2013. Was steckt dahinter?

Der BUND informiert und macht mobil

Der BUND deckt auf, wie viel Millionen an Steuergeldern die Ernährungsindustrie für ihre Pläne einstreicht. Gemeinsam mit unseren BUNDgruppen und Bürgerinitiativen wehren wir uns gegen immer neue Megamastställe und Schlachthöfe. Mit unserem internationalen Netzwerk Friends of the Earth zeigen wir in Studien die verheerenden Auswirkungen von Sojaplantagen in Entwicklungsländern, die für die europäische Massentierhaltung ausgeweitet werden. Als politischer Umweltverband fordern wir von Brüssel und Berlin den Boom der Fleischproduktion zu stoppen statt zu subventionieren. Denn jedes Tier, für das ein neuer Stallplatz gebaut wird, geht rechnerisch in den Export außerhalb der EU. Die Gülle und die Umweltschäden der Überproduktion aber bleiben hier.

Unsere Regierung ist nicht nur schlecht, aber zu massive Punkte sind einfach nötig zu verbessern!

Unsere „Befürchtungen“ von Computern mit Eigenleben sind eventuell nicht so aktuell! Eher sollte uns beschäftigen welches „Eigenleben“ seit Jahrzehnten in unserer Verwaltung tobt.

Zitiere Amtsdeutsch: „Alle Fördermittel werden eingesetzt, damit politisch gewollte Ziele erreicht werden.“

Ein nettes Lachen ist ne Stärkung.

Auch wenn die Tat die Sachen macht:

Sich zu ernst nehmen kostet mehr Kraft!!

Es ist doch wertvoll, seine Zeit in dieser Form der Gemeinschaft zu opfern. So rechtfertigen sich Leistung und Gegenleistung. Für uns entscheiden sollte man nicht ungebeten, bitte. „willst du mehr, dann kriegst du mehr....“

Volksentscheide werden auch billiger, bei Mehrabnahme!

Mengen-Rabatt fordern: Sieht man doch den Sparervorteil in der Massenmensch-Haltung, wenn er von Harz 4 und Subventionen abhängt wie mein Hund vom Dosenöffner.

**Sitz, platz, halte auch noch so fragwürdige
Vorschriften ein, die nur einen Wirtschaftszweig
finanzieren, sonst gibt's kein Chappi! Dann kannst
selber Jagen und das haben wir uns längst selbst-
finanziert verboten.**

**Eigenverantwortung heißt
Selbstbestimmung – begründet durch
einen durchdachten Beschluss. Das ist ja
auch schön am erwachsenen Dasein!**

**Nur wir zahlen das
System durch Steuern, oder haben wir
einen einigen Politiker, der schon mal was
selbst bezahlt hat? Selbst wenn er was
verbockt?**

Wie peinlich und auch allerhand:

Ist dieser Text noch Hand in Hand?

**Leider kann ich die Gedanken nicht sortierter
anbieten, weil Alles Hand in Hand funktioniert.**

**Wie weit wir auch zum Fragen rennen, selbst wenn wir
schlau sind : Google kennen☺**

Es lässt sich NIX von GARNIX trennen

**Und: Wie bekommen wir innere Sicherheit
für unsere Entscheidungen? Vielleicht von
Innen, wie es ja schon heißt?**

**Wir müssen nicht fehlerfrei perfekt sein!
Es geht nur darum, das Wohl aller
Beteiligten mit allen Sinnen zu
BEHERZIGEN.**

**Gedanken werden Worte – Worte werden
Taten – Taten werden Charakter**

**.....dann kann man sich mit
gutem Gewissen freuen, dass die anderen
auch für einen selbst wohlwollend da sind.**

**Ne: Nicht gleich alle und immer, aber wen
interessieren schon Einzelschicksale....**

....Die kommen etwas später nach☺

**Und wenn sich Umstände ändern: °dürfen wir
uns auch umentscheiden, weil niemand unter
etwas leiden soll!**

**Wir kämen auch nicht auf die Idee, ein Haus
schwarz zu streichen, weil es nachts die falsche
Farbe hätte....☺**

**Ich hatte es ja schon erwähnt: Es urteilt der
Darm nicht – er orientiert sich einfach an der
Art des konsumierten Eiweiß. Wir haben wirklich
die göttliche Freiheit in unserem Leben auch über
unsere Nahrung selbst zu bestimmen!**

Wir bekamen auch die Freiheit, uns die Erde Untertan zu machen. Das ja wohl, wir sollen ihr dienen, wie ein König seinem Volk dient.und der Kunde ist König....

Wer ist denn nicht Diener seiner Kinder aus Liebe, wenn es zu ihrem Wohl ist. Heißt aber nicht gleich jeden Prinzen verziehen. Wenn man Launen mit Individualismus verwechselt kollidiert das nur mit Sozialverhalten und bringt Stress.

Körnerfresser nimmt völlig unverschämt aufs Korn:

„Ich-bin-halt-so“ - Menschen dürfen gerne eigens dafür ausgestellte Gutscheine (mit und ohne Mengenrabatt)

zur Gratis-Teilnahme an der Evolution nutzen.

Gedanken werden Worte – Worte werden Taten – Taten werden Charakter

Es geht nur darum, das Wohl aller

Beteiligten mit allen Sinnen zu betrachten:

Man kann sich ja nicht zu allem immer so viel Kopf machen? Doch. Sonst sollte man nicht sprechen um mit „mörderischen“ Weißheiten wie „ess was G'schait's“ lautstark in die Irre zu führen, ... Bitte:

DER MENSCH BRAUCHT SCHON FLEISCH:
Entschuldigung, aber ich erwähne noch mal die niedrigen Land-Preise in vegetarischen Gefilden (siehe Puder-Rosa) durch Unterbevölkerung. Natürlich NUR, wenn sie grad Ersparnis zinsgünstig anlegen möchten..

Ich hab nie behauptet, dass ich mich oft mit Ernst und Ratio verabredet habe! Kinder brauchen Führung!!!

..... oder so ??:

Wir – egal in welchem Alter- brauchen viel mehr Zeit, um uns selbst UNSERE Antwort und Meinung zu finden.



Es mangelt meist an unserer Zeit, nicht an unserem Denkvermögen. In unseren Tagen sehen wir uns so vielen – teils künstlichen –

Anforderungen gegenübergestellt (unter Androhung irgendwelcher

Konsequenzen), dass es oft schwer ist, sich sozial selbst zu behaupten.



**Wer vertritt welch Ideal:
Politik oder Kardinal?
Was ist der größte Faktor hier:
Soziales? Moral? Wirtschaft? Gier?
Das Beste dran ist:
Hallo, ist doch super:
Wir können uns immer verbessern Hier!**



**Betonung auf „WIR UNS“
Nicht missverstehen mit: Wir die anderen
oder GAR mit DIE ANDERN MICH**

**„Jeder Weg beginnt mit Shit“ – äh
tschuldigung**

**„Jeder Weg beginnt mit Schritt“ ist doch
ein Evergreen und Hit!**

**So soll die Ganze ...(manchmal auch Reise)
dem immer Kraft-Gebenden in
Dankbarkeit
und der Gewissheit seines endlosen
Humors,
-nötigen Falls endlosen Güte zur
Vergebung- gewidmet sein.**

„Wir in Europa und allen reichen Ländern mit phantastischer
Bildung wissen, dass wir Fleisch brauchen!“

Das wird leider immer noch von unseren hochdotierten
Koryphäen inklusive unserer Regierung propagiert bis aufdiktiert.
Ist jetzt Indien nicht ausgestorben, weil keiner das Geld für die
Weisheiten aufgebracht hat? Dann riskieren wir aber mit Google
zum medi(al)en Wissensübermittlung Hochwasser am Ganges.... ☺
Ich steh leider total auf Real-Satire!

„Aber im Laden kostet halt ein Kilo Fleisch nicht mehr als ein Kilo
Gemüse oder Pilze“....Nehmen Sie`s ruhig mit – Sie haben doch
längst durch Subventionen das 5-10 fache bezahlt! Das wird sich erst
ändern, wenn wir dem Bauern das bezahlen, was er sagt und braucht.
Bisher bezahlen wir alles an

°Produktion

°Überschussproduktion

°medikamentöse Prävention bei

Mensch und Tier

(Randbemerkung Thema Impfung:

Als man im Ostblock die gleichen Impfungen wie in Europa
durchführte, hatte man danach immer noch „maximale
Durchseuchung“Bis???

Man erkannte irgendwann, dass man endlich Kläranlagen brauchte. Tatsächlich lief bis dahin der vorhandene Kanal ins „Nichts“
Danach waren TBC und Konsorten viel handzahmer. Für mich heißt das, dass jeder für sich Impfungen verantwortlich bleibt. Auch der Bauer für Vieh und Antibiotika.

Wenn Wer durch eine Impfung erkrankt – was auch vorkommt, geht man auf die Folgen ein, aber man schreit auch nicht, dass die Impfung abgeschafft werden muß. Es gibt perfekt nicht: ich bin der lebende Beweis! Aber Möglichkeiten sollten nicht immer als Verordnung zum fragwürdigen Zwang werden.)

°wir bezahlen „Nicht-Anbau“ von Feldern
während wir zahlen, für ° Ernte-Import aus Hungerländern – oft
als Futtermittel

°Subventionen für Biogasanlagen, die teils
mit subventioniertem Fleisch mit
abgelaufenem Verfallsdatum
gespeist werden zahlen.

Man will es zwar nicht gerne
glauben, aber es ist seit über 2 Jahren bekannt. Wir haben sogar
schon von Steuergeldern den Richter bezahlt, der dieses Verhalten
für deutsches Recht erklärte.

Beispiel Ansbach bei Nürnberg

die Kläger gegen dieses Verhalten haben wir noch nicht von
Steuergeldern entlohnt, obwohl ich diese Mühe für
erwiesenes Wohlwollen an Mensch und Tier halte.

Das scheint zwar der Gipfel an Verachtung und Grausamkeit
am Produkt Tier, ist aber viel mehr ein Eigentor:

„ Ich einzelner bewege doch da gar nix“

Die Masse sind Einzelne.

**Konsequenzen ergeben sich immer für alle
Beteiligten, auch wenn wir die Zusammenhänge
gar nicht mehr wahrnehmen.**

Wo Eier in Masse produziert werden, entsorgt man die
Hähnchen als 1-Tags-Küken. Kein Ertrag durch Eier, also
unwertes Leben ! Das erinnert mich leider immer an die
Tatsache, dass man Baby-Mädchen in China und Indien als
teuer fürchtet und da auch oft recht ungut auf das Frisch-
Geschlüpfte zugeht.

Ist einfach so eine Tatsache, die mir eben leid tut. Man
kann sich aber ein Urteil schenken: In Deutschland war es
aber auch in Kriegs- und Nachkriegszeiten manchmal der
Fall, dass man ein weiteres Kind zu Gunsten der
Geschwisterkinder

Musste ich leider bei älteren Bekannten und Freunden
erfahren. Gott sei Dank ist so etwas mit Sicherheit durch
ein soziales Netz verhindert.

Wie so oft: Verbessern? Da geht schon noch was ☺

**Nicht Richter spielen, aber auch nicht
ignorieren und einfach weitermachen machen
hat ja schon oft Früchte getragen!**

**Hochleistungstiere werden eh nur gehalten
von subventionierten Hochleistungsbauern**

.....ich so meine Meinung
 für jeden der mag zum
 Verstehen der Betrachtungsweise
 zur freien Meinungsbildung
 und ich wünsche jedem immer
 genug Zeit seinen Weg
 mit viel guter Laune
 (Granteln bringt gar nix: selber
 besser machen!)
 in Licht und Liebe
 zu finden!!!

Alioli	70
Aloo-Gobi	64
Antipasti	65
Apfelweindessert	109
Apfelweintorte	108
Aprikosendessert	110
Auberginengratin mit Schafskäse	50
Auberginenmus	71
Basilikum	11
Basmatireis	95
Bechamel	48/ 85
Bisquit	105
Blattspinat in dickem Joghurt	70
Bohnenkraut	11
Bread-Piece	82
Brezenknödel	94
Broccoli und Blumenkohl in Käsesauce	59
Broccoli und Blumenkohl	58
Brotbraten	30
Burito mit Mexicogemüse	38
Buttercreme	106
Chai ,Gewürzchai	11
Cocktailsauce	68
Cognakrahm mit grünem Pfeffer	87
Curcuma	10
Curry-Mayonaise	70
Currywurst	22
Datteldessert	110
Dill	11
Dill-Rahm	86

Dinkel	26
Dinkelbraten	30
Dinkelbratlinge	30
Dinkelbrühe	88
Dinkel-Gyros-Pfanne	31
Dinkelhack	27
Dinkel-Käse-Bratlinge	32
Dinkel-Knusperbratlinge	32
Einfache Plätzchen	113
Eingelegte Champignons	74
Eiweißlieferanten	5
Ezme Salat	67
Falafel mit Joghurt und Salat	45
Fenchel, gedünstet	60
Fenchel, gratiniert	61
Frankfurter Kranz	106
Garam masala	11
Gebratene Auberginen	76
Gebratene Paprika	76
Gefüllte Paprika	40
Gemüse-Gulasch mit Pilzen und Paprika	63
Gemüse-Kokos-Curry	62
Gemüselasagne	47
Geschnetzeltes	23
Gewürze	9
Gewürzreis mit Kardamon	95
Glasierte Zwiebeln	77
Gluten-Unverträglichkeit	24
Grünkernbratling	37

Grünkernhack	29
Grünkern-Käse-Bratling	37
Grünkern-Möhren-Gratin	53
Guacamole	69
Gulaschsuppe	92
Haferflockenbratling	43
Hamburger	32
Hefeteig	29
Helle Grundsauce	85
Humus	70
Indische Kichererbsen	80
Indischer Gewürzreis	95
Indisches Linsendal	47
Ingwer	10
Ingwer-Karotten-Suppe	91
Italienische Tomatensauce	43
Kaltes	65
Kardamon	10
Karottengemüse	61
Karottensalat	66
Kartoffelbratling	44
Kartoffel-Broccoli-Gratin	55
Kartoffel-Möhren-Gratin	53
Kartoffeln im Sesammantel	79
Kartoffelpfanne Thymian	78
Kartoffel-Rosenkohl-Gratin	56
Käse-Bratkartoffeln	79
Käse-Creme-Brot	33
Kichererbsen-Salat	65

Kichererbsen	65
Knusperbratlinge	37
Knusperschnitzel	20
Kokos-Kirschkuchen	103
Koriandersamen	12
Kokosmilch	85
Korianderkraut	12
Korianderpesto	72
Krautwickel	34
Kreuzkümmel	9
Kuchen im Glas	98
Kümmel	9
Kürbis-Mandel-Suppe	90
Lebkuchensauce	87
Liebling´s herz hafte Kekse	116
Liebling´s Kekse	114
Liebstockel	11
Lorbeer	12
Majoran	11
Mandelparfait	111
Marmorkuchen	102
Meerrettichsauce	86
Mexicogemüse	38
Mocca-Butter-Creme	106
Muskat	11
Nelke	12
Nori-Reis-Pfanne	97
Nori-Taler	45
Nuß-Butter-Creme	106
Nußecken	107

O´batzter	71
Old Hickory – Räuchersalz	12
Oregano	11
Petersilien-Pesto	72
Pikora	81
Pizza „amerikana“	34
Rosmarinkartoffeln	78
Rote Linsen	46
Rote Paprika, gebraten	75
Rote-Bete-Salat	66
Rote-Bete-Suppe	93
Rührei	10
Russischer Zupfkuchen	100
Salz	9
Sauerkraut	59
Schoko-Butter-Creme	106
Seitan	14
Seitan Schnitzel „Wiener Art“	16
Seitan Zubereitung	16
Seitanfix	23
Seitan-Steak	22
Senfmehl, zerstoßene Senfkörner	9
Senfsauce	86
Sonniger Reis	96
Spaghetti „Bologneser Art“	33
Spinattorte	51
Spitzbuben	112
Spitzbuben	112
Einfache Plätzchen	113

Stevia	13
Tatzen und Tupfen	117
Thymian	11
Tofu	25
Tomatensauce	43
Rosmarinkartoffeln	78
Türkisches Tomatengemüse	9
Vanillekipferl	113
Vanillekipferl	113
Vinaigrette	69
Wachholder	12
Wurst im Glas	28/99
Würz-Humus	71
Zimtparfait	112
Zitronenkuchen	101
Zitronensauce	88
Zucchini „al Forno“	33
Zucchini im Knuspermantel	83
Zucchini spaghetti in Tomaten-	68
Zwiebelkuchen	52

120 Was brachte mich auf meinen Weg?
124 Eigene Meinung
126 Wie will ich sein?
127 Talmud
128 Melkmaschinen und Masse
129 Umwelt und Müll

130 Die Kritik der Masse verunsichert und macht beeinflussbar, weil man doch ein Miteinander sucht.
133 Kochen: Deutsche Kultur
134 Subventionen & Biosprit
137 Lohnnebenkosten
139 Gesund?
140 Hülsenfrüchte
141 Unverträglichkeiten
144 Ernährungsbedarf
145 Vegane Ernährung
146 Hochleistungs-Stoffwechsel
149 WOLLEN bindet
150 Einfluß des Individuums
151 Transparenz im Staatshaushalt
152 5 oder 120 Portionen!
156 Fördermittel für politisch Ziele
157 Der BUND
158 Agrarsubventionen
169 Reale Preise
170 Fleisch in Biogasanlagen

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.de>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.