

Iris Lange



Tofu **küsst** Steak

97 Duo-Rezepte für Vegetarier & Fleischfans



TRIAS

natürliches Mineralsalz, z. B. Nigari (Magnesiumchlorid), das in die gewonnene Sojamilch gegeben wird, gerinnt diese. Die entstandene Molke wird abgetrennt und die übrig gebliebene Masse in Blöcke gepresst. So kommt Tofu vakuumverpackt und pasteurisiert als Frischprodukt ins Kühlregal. Über die Festigkeit des Tofus entscheiden Dauer und Stärke des Pressens bei der Herstellung. Beim Seidentofu findet das Gerinnen der Sojamilch direkt in der Verpackung statt. Dabei entsteht ein stichfestes Produkt, das an Joghurt erinnert. Seidentofu schmeckt wunderbar in Desserts, Soßen oder Shakes. Tofu schmeckt gedämpft, frittiert, mariniert, gegrillt und gebraten. Mittlerweile finden Tofu-Liebhaber neben dem geschmacksneutralen klassischen Naturtofu auch aromatische Varianten mit Algen, Kräutern, Gemüse, Nüssen oder Gewürzmischungen im Handel. Aus Tofu werden auch Würstchen, Aufschnitt, Nuggets oder Schnitzel hergestellt.

TVP, das „Sojafleisch“

TVP steht für texturiertes vegetables Protein. Vielleicht klingt das für Sie eher nicht so appetitlich, aber glauben Sie mir, in Form von Bolognese, Geschnetzeltem oder Gulasch ist es geschmacklich der Hit. TVP wird aus entfettetem Sojamehl und



durch einen speziellen Prozess zu einer fleischähnlichen Faserstruktur verarbeitet. TVP wird im Handel in verschiedenen Größen, je nach Art der Verwendung, angeboten. Vom Medaillon bis zum Würfel und Granulat gibt es alles. Es muss vor dem Verarbeiten noch in heißem Wasser quellen und kann erst dann verwendet werden.

Tempeh

Tempeh wird ebenfalls aus Sojabohnen hergestellt und kommt ursprünglich aus Indonesien. Durch eine Edelschimmelpilzkultur werden geschälte und gekochte Bohnen fermentiert. Durch diesen Veredelungsprozess werden die Bohnen leichter verdaulich. Außerdem bekommt Tempeh dadurch einen intensiven und charakteristischen Geschmack. Tempeh lässt sich gut braten, frittieren, in Wok- oder Eintopfgerichten und generell für vegetarische Speisen verwenden. Gewürzt mit Marinaden und Gewürzmischungen entstehen leckere Köstlichkeiten.

Soja..., Soja... und Soja...

Aus der vegetarischen Küche sind Sojaprodukte wie Sojajoghurt, -sahne oder -milch gar nicht wegzudenken.

Sojamilch: Um Sojamilch zu erhalten, werden die Sojabohnen eingeweicht, gemahlen, mit Wasser aufgekocht und die entstandene Flüssigkeit filtriert. Viele Sojadinks sind zusätzlich mit Kalzium und Vitamin B₁₂ versetzt. So kann schon ein Teil des Bedarfs gut abgedeckt werden.

Sojajoghurt: Joghurt auf Sojabasis wird genauso mit Milchsäurebakterien versetzt wie echter Joghurt, nur dass als Basis Sojamilch verwendet wird. Sojajoghurt eignet sich für Süßspeisen oder als Alternative zur Herstellung von Kräuterdips oder Brotaufstrichen.

Sojasahne: Die cremig-sahnige Konsistenz entsteht, wenn Sojamilch mit pflanzlichem Öl versetzt wird. Sie ist rein pflanzlich sowie cholesterinfrei, enthält ungesättigte Fettsäuren, viel Eiweiß, Kohlenhydrate und Wasser. Sojasahne gibt es im Supermarkt, Bioläden und Reformhaus. Sie kann wie normale Sahne eingesetzt werden.

Sojamehl: Sojamehl wird auch aus gemahlenden Sojabohnen hergestellt. Es gibt vollfettes (aus der ganzen Bohne mit 18 bis 20 Prozent Fett, 38 Prozent Eiweiß) und entfettetes (Nebenprodukt der Ölgewinnung mit 50 Prozent Eiweiß, 1 Prozent Fett) Mehl. Das Mehl kann statt den Eiern im Kuchen oder in Bratlingen

zur Bindung und Lockerung verwendet werden.

In den Sojaprodukten sind reichlich B-Vitamine, Vitamin E, Kalzium, Kalium, Eisen, Folsäure, Zink und Magnesium enthalten. Jedoch sollten Säuglinge und Kleinkinder generell keine Sojaprodukte bekommen, da in ihnen hormonähnliche sekundäre Pflanzenstoffe enthalten sind. Diese Phytoöstrogene können bei einer hohen Aufnahme einen Einfluss auf die Entwicklung der weiblichen Geschlechtsorgane haben.

Seitan

Ein weiteres Basisprodukt für die vegetarische Küche ist das Weizen-eiweiß, auch Seitan genannt. Das fernöstliche Eiweißprodukt wird aus Vollkornweizenmehl und Wasser hergestellt. Nach einem traditionellen Herstellungsverfahren werden Stärke und Kleie des Weizens ins Wasser abgegeben und abgeschöpft. Eine gummiähnliche Masse – Gluten, das reine Weizen-eiweiß – bleibt dabei übrig. Das Weizen-eiweiß wird anschließend in einem würzigen Sud gegart, dabei quillt es auf und nimmt die im Sud enthaltenen Gewürze auf. Anschließend kann es wunderbar zu Gyros, Steaks oder Gulasch zubereitet werden. Kalt und warm ist

WISSEN

Vorsicht bei Zöliakie

Weizen ist gesund und gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu. Aber nicht jeder verträgt ihn. Manche leiden schon nach einem Bissen an Übelkeit, Durchfall und Blähungen. Ursache ist eine Glutenverträglichkeit, die sogenannte Zöliakie. Dann sollte man auf Seitan, das ja aus Gluten hergestellt wird, verzichten.

Seitan ein echter Renner in der vegetarischen Küche. Neben Seitan als Basisprodukt gibt es viele vegetarische Fertiggerichte mit Weizenprotein als Grundlage. Seitan enthält viel hochwertiges pflanzliches Protein und ist somit ideal, um den täglichen Eiweißbedarf bei vegetarischer oder veganer Ernährung zu decken.

Lopino

Auch aus heimischen Süßlupinen (Hülsenfrüchte) kann eine quarkähnliche Masse hergestellt werden. Die Erzeugung ähnelt der Tofuherstellung. Als Block, Bratling oder Brotaufstrich wird das Produkt im Handel angeboten. Es schmeckt intensiver und nussiger als Tofu. Einige Hersteller verwenden die Süßlupinen auch für die Speiseherstellung. Besonders für den Sommer ist die vegane Erfrischung sehr gut geeignet und ist in verschiedenen Geschmacksrichtungen im Supermarkt oder Bio-Laden erhältlich.

Einkaufstipp V-Label:

Wer beim Einkauf auf das V-Label achtet, muss nicht mehr die langen Zutatenlisten studieren. Auch wenn die Zutatenliste unter die Lupe genommen wird, ist man sich nicht immer 100%ig sicher, ob die einzelnen Zutaten wirklich keinen tierischen Ursprung haben. Das V-Label, welches als Kennzeichnung auf Lebensmittelverpackungen und Speisekarten eingesetzt wird und in Deutschland vom Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU) vergeben wird, ist eine gute Orientierungshilfe für Vegetarier und Veganer.



Mangelware? Bei uns nicht!

Einfach nur die tierischen Lebensmittel vom vegetarischen Teller zu verbannen, ist auf Dauer gesundheitlich nicht empfehlenswert und auch geschmacklich langweilig. Bei den sogenannten Puddingvegetariern – die einfach Fleisch und Fisch weglassen ohne einen adäquaten Ersatz – kann es langfristig zu einem Mangel an verschiedenen Nährstoffen kommen.

Regelmäßig kommen Mütter zu mir und berichten: „Meine Tochter möchte auf einmal kein Fleisch mehr essen, gerade jetzt, wo sie in die Pubertät kommt. Sie ist doch in einer so wichtigen Entwicklungsphase. Ich mache mir große Sorgen, ob sie denn auch alle Nährstoffe bekommt, die sie braucht. Und jetzt hat auch noch ihre Menstruation gerade eingesetzt. Woher bekommt sie das notwendige Eisen, wenn sie kein Fleisch mehr isst?“

Diese Sorgen sind unbegründet. Natürlich ist es gerade bei Kindern und Heranwachsenden, die durch ihr Wachstum häufig einen höheren Bedarf an einigen Vitaminen und

Mineralstoffen haben, sinnvoll, auf die Nährstoffe zu achten. Aber Sie können gezielt schmackhafte Alternativen auf den Speiseplan bringen, die Mangelerscheinungen vorbeugen.

Im folgenden Abschnitt gebe ich Ihnen Informationen an die Hand, auf welche wichtigen Nährstoffe Sie bei einer vegetarischen Ernährung achten sollten und in welchen pflanzlichen Lebensmitteln diese Nährstoffe zu finden sind. Alle Rezepte in diesem Buch sind nach diesen Empfehlungen entwickelt, damit kein Nährstoffmangel entsteht. Denn mit einer bewussten Auswahl an Lebensmitteln kann einem Defizit ganz einfach vorgebeugt werden.

über Algen, Eier, Milchprodukte und vergorene Lebensmittel (Sauerkraut) aufnehmen. Anders sieht es bei Veganern aus. Diese sollten das Vitamin über Nahrungsergänzungsmittel zuführen.

Tipp

Wer sich vegan ernährt, sollte zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen.

Vitamin B2 (Riboflavin)

Vitamin B2 wird für die Energiegewinnung beim Nährstoffabbau und für das Wachstum sowie zur Immunabwehr benötigt. Es kommt in Nüssen, Pilzen, Ölsamen, Hülsenfrüchten und in Vollkorngetreide vor.

Tipp

Verwenden Sie wenig Kochwasser für Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte und nutzen Sie es weiter, um Vitamin-B2-Verluste zu minimieren.

Vitamin D

Vitamin D ist für die Regulation des

Wichtige Nährstoffe für Vegetarier

Vitamin B12 (Cobalamin)

Vitamin B12 ist wichtig für die Blutbildung und schützt die Nervenzellen. Es kommt hauptsächlich in tierischen Produkten vor, kann

aber durch angereicherte Lebensmittel wie Sojadrinks und Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden. Vegetarisch lebende Menschen können Vitamin B12 gut

Kalzium- und Phosphathaushalts, der Knochenbildung und Immunabwehr wichtig. Geringe Mengen sind in Pilzen, Käse und Eiern sowie Avocados vorhanden. Vitamin D wird von unserem Körper hauptsächlich selbst gebildet. Durch Sonneneinstrahlung findet eine Eigensynthese in der Haut statt.

Tipp

Gehen Sie mindestens 15 Minuten täglich ins Freie und tanken Sie, wenn möglich, Sonne. So kann der Vitamin-D-Speicher gut aufgefüllt werden.

Eisen

Eisen ist ein Spurenelement, das für den Sauerstofftransport, die Immunabwehr und die Synthese von Hormonen und Neurotransmittern verantwortlich ist. Ein Mangel äußert sich in Müdigkeit und Schwäche bis hin zur Blutarmut. Zahlreiche pflanzliche Lebensmittel können zur Eisenversorgung beitragen: Es kommt in Vollkorngetreide (Hirse, Haferflocken, Quinoa, Weizen) und deren Produkten wie Brot, Müsli, Nudeln etc. vor. Des Weiteren ist der Mineralstoff in Hülsenfrüchten (Linsen, Sojaprodukten), Ölsamen (Sesam, Kürbiskerne), Nüssen, grünem Gemüse (Fenchel, Feldsalat, Rucola, Zucchini, grüne Erbsen, Spinat) und Trockenfrüchten (Pflirsich, Aprikose, Dattel) reichlich vorhanden.

Rezepte mit viel Eisen:

- Hirse-Kräutersalat mit Granatapfel und Minzsoße mit Kichererbsenbällchen und Lammhackbällchen
- Herbstlicher Feldsalat mit Kürbispalsten und Schafskäse mit Belugalinsen und Hähnchenbruststücken

Tipp

Eisen aus pflanzlichen Produkten kann der Körper nicht so gut aufnehmen. Vitamin C hilft dabei und verbessert die Aufnahme. Kombinieren Sie Vitamin-C-reiches Obst mit eisenhaltigem Gemüse. Übrigens: Kaffee, schwarzer Tee, Milch und Eier hemmen die Eisenaufnahme.

Jod

Jod ist ein Bestandteil der Schilddrüsenhormone und wird zur Stoffwechselregulation, Knochen- und Gehirnentwicklung sowie zur Zellteilung benötigt. Bei einem Mangel kann es zur Kropfbildung und zur Beeinflussung des Stoffwechsels kommen. Jod kommt in jodiertem Speisesalz, Algen, Pilzen, Hülsenfrüchten, Milch und Milchprodukten sowie Karotten vor.

Rezepte mit viel Jod:

- Salat „Orange“ aus Mango, Kürbis und Karotten mit gebratenem Arame-Tofu und Garnelen
- Gemüsepudding mit Schafskäsedip mit Algensalat und Lachsscheiben

Zink

Zink aktiviert Enzyme sowie Hormone, ist für die Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Haushalts zuständig und außerdem wichtig für das Immunsystem. Zudem schützt dieser Mineralstoff vor freien Radikalen und wird für die Wundheilung und das Zellwachstum benötigt. Zink kommt wie Eisen in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Ölsamen, Käse, Eiern und Nüssen vor.

Rezepte mit viel Zink:

- Senfeier mit Karotten-Apfel-Salat und Kartoffeln
- Gemüse-Hafer-Crumble mit Kräutertofu und Lachsfilet

Kalzium

Kalzium ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen sowie für die Funktion der Nerven und Muskeln. Gerade im Wachstum ist der Bedarf an diesem Mineralstoff besonders hoch. Kalzium findet sich in Milch, grünem Gemüse wie Brokkoli oder Grünkohl, Kräutern, Nüssen (Mandeln, Paranüssen), Ölsamen (Sesam) und kalziumreichen Mineralwässern (> 150 mg Kalzium pro Liter). Wer Milch und Milchprodukte zu sich nimmt, kann mit etwa drei Portionen am Tag seinen Kalziumbedarf abdecken – etwa mit 1 Glas Milch zum Frühstück, 1 Becher Joghurt als Snack zwischendurch und 1 Scheibe Käse aufs Brot am Abend.