



# Meine wichtigsten Zutaten

## Obst & Gemüse

... spielen in den meisten Gerichten die Hauptrolle. Frisch, saisonal, regional und biologisch. Besucht Wochen- und Bauernmärkte, wo ihr saisonales, reifes Obst und Gemüse findet, welches von Bauernhöfen und Herstellern aus eurer Region kommt. Es ist einfach ein schönes Gefühl, mit einem Korb voll frischem Obst und Gemüse nach Hause zu kommen oder noch besser, es selbst im eigenen Garten zu ernten. Da geht mein Herz auf.

## Gewürze und Kräuter

Diese Schätze habe ich immer vorrätig und kommen oft in meinen Rezepten vor: Ceylon-Zimt, Bourbon-Vanille, Muskatnuss, Kardamom, Lorbeerblätter, Ingwer, Kurkuma, geräuchertes Paprikapulver, Fenchel, Tandoori Masala, Kreuzkümmel. Bei Salz verwende ich am liebsten Ursalz, Steinsalz oder Fleur de Sel. So sehr ich Meersalz mag, so unbehaglich ist mir, wenn ich an das Mikroplastik im Meer denke. Daher verwende ich es sehr sparsam und setze überwiegend auf naturbelassenes Steinsalz.

Schwarzer Pfeffer kommt immer frisch gemahlen aus der Mühle.

Meine am häufigsten verwendeten Kräuter sind: frische Petersilie, Basilikum, Dill, Thymian, Rosmarin, Minze und Salbei.

## Getreide

Seit vielen Jahren liebe ich es, mit Dinkel zu backen. Dieses Urgetreide ist aus meiner Küche nicht mehr wegzudenken und mein Standardmehl. Im Gegensatz zum überzüchteten Weizen ist Dinkel reich an Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren. Dinkel ist eine alte Kulturform und enthält weniger Gluten als Weizen. Dinkel verwende ich als helles Mehl Type 630 oder als Vollmehl Type 1050. Ich plädiere für heimische Getreidesorten wie Dinkel, Hafer, Einkorn, Emmer, Waldstauden, Roggen, Kamut, Hirse, Amarant, Buchweizen und Quinoa aus regionalem Anbau. Ich wechsele meine Mehle und mein Getreide zum Kochen genauso oft wie mein Gemüse. So wird es nie langweilig. Ebenso greife ich gerne zum Vollkornmehl, um mehr Teile vom Korn zu verwerten und Nährstoffverluste zu reduzieren.

## **Reis & Pasta**

Für Risotto verwende ich am liebsten die Sorte Carnaroli. Für Reisgerichte oder als Beilage nehme ich gerne auch roten und schwarzen Vollkornreis sowie Dinkelreis. Bei Pasta verwende ich überwiegend Bio-Dinkel-Teigwaren, gerne auch Vollkorn, aber auch Pasta aus 100 Prozent Bio-Hartweizen kommt bei Gelegenheit zum Einsatz. Je nachdem, auf was wir gerade Appetit haben.

## **Hülsenfrüchte**

... kaufe ich am liebsten getrocknet und koche sie dann selbst. Das ist günstiger und spart Verpackung. Die beste Auswahl an Kichererbsen, Linsen und Bohnen gibt es im Bioladen, aber auch immer mehr Bauern kultivieren wieder Hülsenfrüchte. Hülsenfrüchte kommen bei uns mehrmals die Woche auf den Tisch, denn sie sind wahre Superstars der gesunden Küchen mit viel hochwertigem Eiweiß.

## **Nüsse & Samen**

... haben bei mir einen besonderen Platz in der Vorratskammer. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Pekannüsse, Pistazien, Paranüsse, Cashews, Sesam, Leinsamen, Hanfsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne sind meine Lieblinge in der Küche. Sie sind reich an Nährstoffen und wichtigen Fetten. Bei den Sorten, die von weit her kommen, wie Cashews oder Paranüsse, achte ich auf das Fairtrade-Siegel.

## **Milchprodukte**

Ich versuche, nicht jeden Tag Milchprodukte zu konsumieren, möchte sie aber nicht ganz aus unserer Ernährung streichen, da wir sie gut vertragen und sie unserem Körper guttun. Zudem schmeckt eine frisch aufgeschlagene Bio-Sahne zum Kuchen oder ein frisch gebackenes Brot mit cremiger Dillbutter einfach herrlich. Ich verwende biologische Kuh-, Schaf- und Ziegenmilchprodukte mit natürlichem Fettgehalt, von Produzenten meines Vertrauens. Milch- und Milchprodukte kaufe ich ausschließlich in Bio-Qualität aus der Milch von fair bezahlten Bauern und aus Respekt vor den Tieren, wenn immer möglich, von Kühen mit Hörnern. Das erkennt ihr u.a. am Demeter-Biosiegel. Vollmilch

ersetzen wir auch oft durch Hafermilch (vor allem im Kaffee, in Müsli, Smoothies usw.), da diese uns sehr gut schmeckt und besser bekommt. Überall, wo ich bei den Rezepten Hafermilch angebe, könnt ihr natürlich auch Vollmilch oder eure liebste Milch nach Wahl verwenden.

## **Eier**

Wenn möglich, verwendet ausschließlich Eier aus biologischer Freilandhaltung. Eier von glücklichen Hühnern, die im Freien picken und scharren können und biologisch gefüttert werden, enthalten viele Vitamine, Mineralien und Fette, die wir für unsere Gesundheit brauchen. Die Hühner von unserer Nachbarin spazieren jeden Tag durch unseren Garten und wir lieben es.

## **Fette und Öle**

In meiner Küche verwende ich meist Olivenöl nativ extra. Für meine Salate sowieso, und man kann damit auch problemlos schonend braten. Bio-Olivenöl von bester Qualität (ob aus Griechenland, Kroatien, Italien oder Spanien), ist leider selten im Supermarkt zu finden, eher in Bio-Läden oder Online-Shops. Auf Seite 25 habe ich euch ein paar gute Quellen aufgelistet. Für Salate empfehle ich auch besondere kaltgepresste Öle wie Haselnuss-, Mandel-, Walnuss-, Lein- oder bestes steirisches Kürbiskernöl. Als neutrales Pflanzenöl zum Braten und Backen nehme ich Sonnenblumen-, Raps- oder Maiskeimöl. Zum Backen verwende ich gute Bio-Butter, wenn möglich Sauerrahm-Rohmilchbutter. Margarine hatte in meiner Küche noch nie einen Platz.

## **Zucker und Süßungsmittel**

Meine Rezepte sind so zusammengestellt, dass sie mit wenig Zucker vollmundig schmecken. In der Regel setze ich Zucker sparsam ein, um den Geschmack der Speisen zu unterstreichen. Zucker ist Zucker und das heißt, wir sollten bewusst damit umgehen. Zum Backen verwende ich in meiner Küche Rohrohrzucker aus fairem Handel. Dieser ist im Gegensatz zum weißen Industriezucker weniger raffiniert und enthält somit noch Mineralstoffe. Wenn ich Vollrohrzucker oder Puderzucker verwende, ist das im Rezept angegeben. Gerne

arbeite ich auch mit Bio-Ahornsirup. Der aromatische kanadische Sirup schmeckt als Grad A am besten. Die Investition in gute Qualität lohnt sich. Das Gleiche gilt beim naturbelassenen Bio-Honig vom Imker aus euren Regionen. Medjool-Datteln dürfen in meiner Backstube auch nicht mehr fehlen. Frisch sind sie sehr weich und himmlisch saftig.

### Hefe

... ist ein Nebenprodukt der Bierbrauerei und besteht aus bestimmten Pilzen, die in kurzer Zeit Kohlenstoffdioxid produzieren und so unseren Teigen beim Aufgehen helfen. Hefe kommt bei mir oft zum Einsatz, da wir Hefegebäck einfach lieben. Damit Hefe ihre Wirkung voll entfalten kann, ist eine warme und zugeschützte Umgebung wichtig. Was die Temperatur von Wasser oder Milch mit Hefe betrifft, empfehle ich handwarmes Wasser zwischen 35–40 Grad, nicht wärmer.

### Backpulver

Backtriebmittel sorgen dafür, dass der Teig aufgeht. Ich verwende immer Weinstein-Backpulver. Hier dient der Weinstein als natürlicher Säurespender, zudem wird hier auf Phosphate verzichtet.

### Fisch und Fleisch

Zurück zum Sonntagsbraten und Sonntagsfisch. Hier zählt für mich absolute Qualität statt Quantität. Lasst uns gemeinsam viel viel weniger Fleisch und Fisch zu uns nehmen, dafür mit viel Bedacht, Bewusstsein und vor allem Wertschätzung. Sucht euch in eurer Region qualitativ hochwertige Fleisch- und Fischlieferanten eures Vertrauens. Versucht frischen Fisch von höchster Qualität von einem regionalen Fischer zu beziehen.



# Meine kleine Kochwelt

Welche Geräte und Utensilien brauchen und benutzen wir wirklich in unseren Küchen? Es ist sicher nicht verkehrt, einmal darüber nachzudenken, da es bestimmt bei uns allen eine Menge Zeug gibt, das wir nicht wirklich brauchen. Bei meinen vielen Umzügen ist mir das immer wieder aufgefallen und ich habe Sachen ausgemistet und verschenkt.

Grundsätzlich gilt hier auch Qualität vor Quantität. Lieber zwei richtig gute Messer als zehn schlechte. Lieber in einen richtig guten Gusseisen-Kochtopf oder eine gute Pfanne investieren als in zwei billige Töpfe oder Pfannen vom Möbelhaus.

## Holzbretter

Anstatt in Schneidebretter aus Plastik investiert in gute Schneidebretter aus Holz. Ich habe mehrere in verschiedenen Größen. Zudem sehen solche Holzbretter auch hübsch aus in der Küche, vor allem, wenn ihr sie schön an die Wand lehnt.

## Töpfe und Pfannen

Ich bin eine Liebhaberin von Töpfen und Pfannen aus Gusseisen (meine persönliche Empfehlung ist Le Creuset), Kupfer oder Emaille (z. B. von der Firma Riess).

## Mixer und Küchenmaschine

Ich besitze eine KitchenAid und einen Vitamix. Das war's. Mehr brauche ich in meiner Küche nicht. Investiert einmalig in gute Küchengeräte, die euch lange bei euren Kochabenteuern begleiten.

## Eismaschine

Ich habe den Speiseeis-Behälter von KitchenAid, den ich immer mit meiner Küchenmaschine kombiniere. Seit über zehn Jahren mache ich nun schon mein Eis damit und könnte nicht glücklicher sein.

## Zestenreibe

Ist neben meinem scharfen Küchenmesser mein wichtigstes Werkzeug. In vielen Rezepten kommt abgeriebene Bio-Zitronenschale zum Einsatz. Eine gute Zestenreibe ist auf jeden Fall wichtig und eine wertvolle Anschaffung. Der Duft von frisch

abgeriebener Zitronenschale ist immer wieder himmlisch. Tipp: Nur die gelbe Schale abreiben; das Weiße der Zitrusfrüchte ist bitter.

## Kleine Info zu den Mengenangaben

Bei allen Backrezepten habe ich so gut wie immer genaue Grammzahlen angegeben. Bei allen Kochrezepten halte ich es lieber etwas flexibler und verlege mich auf „Handvoll“ oder einfach eine Stückangabe. Schließlich wird es schwierig und im Alltag unpraktisch 150 g Karotten abzuwiegen. Ich finde ja bei Suppen, Salaten, Aufläufen und Ähnlichem sind kreativer Einfallsreichtum und auch die ein oder andere Karotte oder eine Handvoll Kräuter mehr durchaus erlaubt.

## Vertraut euren Sinnen bei den Rezepten

Viele der Rezepte in diesem Buch können und sollen gerne variiert werden, je nach Jahreszeit. Fühlt euch ermutigt, kreativ zu kochen – nach Lust und Laune. Beim Kochen kommt es letztendlich immer auf unsere Sinne an. Schmeckt immer alles ab! Oft wirken eine gute Prise Salz, ein Spritzer Zitronensaft und oder ein paar Tropfen Olivenöl kleine Wunder.

Die Größe der Portionen sind nur Vorschläge und aus meiner eigenen Erfahrung beurteilt. Entscheidet gerne selbst, wie groß eure Portionen sein sollen, damit ihr nach dem Essen ein gutes Gefühl habt.

### **Wieso steht keine Zeitangabe bei den Rezepten?**

Wir alle kochen anders. Der eine hat mehr oder auch weniger Übung und nimmt sich mehr oder weniger Zeit. Lest euch das Rezept vor dem Kochbeginn komplett durch, dann könnt ihr euren Zeitaufwand dafür einschätzen.

### **Backtemperaturen**

Ich bereite generell alle Rezepte mit Heißluft zu. D. h. die Temperaturangaben beziehen sich auf Heißluft. Bis auf Biskuitböden; diese backe ich lieber mit Ober-/Unterhitze, da sie sonst schneller austrocknen. Zum Umrechnen von Heißluft auf Ober-/Unterhitze müsst ihr jeweils 20 °C addieren.

## Weniger Plastik und Müll in der Küche. Mehr Nachhaltigkeit im Alltagsleben

Ein natürliches, bewusstes und nachhaltiges Leben zu führen, bringt so viele positive Glücksgefühle und Zufriedenheit mit sich. Wenn ich nach Hause komme und all meine Lebensmittel auspacke, im Kühlschrank oder der Vorratskammer verstaue, bin ich so dankbar. Ich bin dankbar, dass ich mir solch gute Produkte leisten kann, dass diese jemand für mich und meine Gesundheit mit viel Liebe und Herz produziert hat und ich bin dankbar, dass ich dabei keinen unbedachten Müll produziert habe. Ich lebe nicht Zero Waste, aber ich gebe mir Mühe, und wo immer es geht, vermeide ich unnötige Verpackungen. Stellt euch vor, jeder Mensch würde so leben – das würde einen enormen Unterschied machen. Mir ist natürlich bewusst, dass dies nicht an jedem Ort, jeder Region möglich ist. Einen regionalen Markt und Bauern gibt es aber überall.

Wir alle lernen andauernd. Ich lerne ständig etwas Neues dazu und freue mich darüber. Auch wenn ich mich um einen möglichst nachhaltigen Lebensstil bemühe, mache ich Fehler und erlege mir keine Verbote und Strafen auf. Manchmal kaufe ich in Plastik verpackte Ware, weil es zu dem Zeitpunkt keine andere gute Alternative gibt. Das ist nicht schlimm, solange uns das bewusst ist und wir nicht unbedacht und übermäßig konsumieren.

Es muss nicht der Bio-Unverpackt-Laden sein. Solche Läden – wie sehr ich sie in meiner Studienzeit in der Stadt gemocht habe – sind für die meisten von uns nicht bzw. schwer zugänglich. Mein Grundprinzip gilt hier auch: von „echtem“ Essen leben. Kaufen wir dort ein, wo es frisches Obst und Gemüse, Getreide und Nüsse, Fisch und Fleisch gibt – Lebensmittel, die unsere Omas gekannt hätten. Es ist besser für unsere Gesundheit. Verzichten wir möglichst auf verpackte und industriell verarbeitete Lebensmittel.

Wie schon öfter erwähnt sind Bauernmärkte, Bioläden oder Hofläden eine gute Möglichkeit, um loses Obst und Gemüse unverpackt zu kaufen. Vergesst dabei nicht euren Einkaufskorb und am besten noch mehrere kleinere Stoff- und Netzbeutel für empfindliches Obst wie Beeren, Kirschtomaten oder auch Kräuter.

Stellt euch eine „Zero-Waste-Einkaufstasche“ zusammen. Ich hänge immer eine Tasche an einen Haken bei der Haustür und bewahre zusätzlich noch eine Tasche im Auto auf. Hinein kommen zum Beispiel: mehrere Einkaufsbeutel für Obst, Gemüse und Brot, Edelstahlbehälter oder Gläser für lose Beeren, Nüsse und Käse vom Bauernladen oder von der Frischetheke. Mittlerweile muss ich sehr selten erklären, warum ich meine eigenen Behälter dabei habe.

Da es am Käse-, Fleisch- oder Fischstand immer eine Waage gibt, kann der Verkäufer den mitgebrachten Behälter problemlos abwiegen, bevor die frische Ware hineinkommt. Hier gilt es einfach nett nachzufragen, und zusätzlich empfehle ich euch, darum zu bitten, ob man das Preisschild (sehr schwer zu entfernen) einfach so ausgehändigt bekommt anstatt es auf den Behälter zu kleben.