

schlemmen und auch mal über die Stränge schlagen. Heavy Veggie ist angesagt: wahres Soulfood, bei dem keiner Kalorien zählen sollte. Auch Fast Food wie Burger, Fritten, Tacos, Nachos und sogar (N)Ice Cream sind erlaubt. Weil sie bewusst und aus frischen und gesunden Zutaten gemacht sind.

**EAT PLANTS** will nur eins: vollen Genuss, den man immer und überall, allein, zu zweit oder mit Freunden haben kann. Fast alle Rezepte sind für 2 Personen angelegt. Aufwendigere meist für mehrere Personen – oder aber für zwei, wenn man das Gericht noch mal am nächsten Tag aufwärmt. Mengenangaben mit „2–4“ signalisieren: hier werden 2 Personen rundum satt. Ergänzt um eine Beilage oder als Snack machst du mit dem Gericht auch noch deine Gästen glücklich.

# DAS KOMMT AUF DEN TISCH!

**EAT PLANTS** bedeutet nicht nur Grünfutter. Pflanzen sind für Vegetarier in ihrer ganzen Vielfalt interessant.

**Frisches Gemüse** macht bei allen Rezepten allein mengenmäßig den größten Anteil aus. Dabei sind die Rezepte bereits so zusammengestellt, dass im Regelfall nur saisonal passendes Gemüse kombiniert wird. Spargel mit Grünkohl gibt's nicht –

weil dann eines davon über lange Transportwege zu uns kommen müsste. Schau dich also lieber nach jahreszeitlich passenden Zutaten um und nutze auch mal Wochen- oder Bauernmärkte mit regionalen Erzeugnissen. In Supermärkten findest du viele Sorten, die auch außerhalb der eigentlichen Saison ganzjährig im Angebot sind, ohne dabei schon durch fünf Kontinente gereist zu sein. Vieles lässt sich auch einmal ersetzen, gerade wenn bei Rezepten mehrere Gemüse vorkommen. Wichtig beim Tauschen: auf ähnliche Konsistenz und damit Garzeiten achten. Kein Mangold da, wie wär's dann mit Spinat? Den gibt es zur Not auch tiefgefroren. Und das ist gar nicht schlecht: Da Tiefkühlware sofort nach der Ernte verarbeitet wird, ist sie manchmal sogar frischer als Importware mit langen Transportwegen. Genau wie Gemüse, das zu lange beim Händler liegt. Das hat das meiste an gesunden Inhaltsstoffen, aber vor allem auch Aroma eingebüßt. Also immer die Augen nach wirklich frischen Zutaten aufhalten, die noch prall, knackig und saftig sind. Lieber öfter Frisches und in kleineren Mengen kaufen, als Gemüse zu lange lagern.

**Hülsenfrüchte** sind bestes pflanzliches Protein: Egal ob Bohnen, Erbsen oder Linsen, vor allem in getrockneter Form enthalten sie alle gut 20 Prozent Eiweiß – sind also fast so wertvoll wie ein kleines Steak, Milch, Eier oder andere tierische Proteinquellen. Einiges davon gibt es praktisch in Dosen zu kaufen. Wer länger Zeit hat, kann aber auch getrocknete Hülsenfrüchte einweichen, (nicht zu weich) garen und anschließend abgekühlt portionsweise einfrieren. Sojabohnen enthalten besonders viel Eiweiß und lassen sich in unreifer, grüner Form als „Edamame“ genießen, aber auch in verarbeiteter Form als Tofu oder Tempeh, die inzwischen gängiger Fleischersatz sind.

**Getreide** ist unglaublich vielfältig und liefert reichlich gut verwertbare, angenehm sättigende Kohlenhydrate. Egal ob Reis, Dinkel oder Pseudogetreide wie Quinoa. Allesamt sind schlicht gegart eine prima Beilage oder in verarbeiteter Form als Mehl zum Kochen und Backen unverzichtbar. Denn auch wenn „Low Carb“ gerade furchtbar in ist, ganz ohne Kohlenhydrate geht im menschlichen Körper gar nichts. Drum gönnen wir uns gerne auch mal Nudeln oder Brot aus Schrot und Korn, vor allem wenn noch viel Gemüse draufgepackt ist.

**Nüsse, Saaten und Oliven** liefern extrem gesundes pflanzliches Fett, das unser Organismus ebenfalls braucht. Darüber hinaus, das ist bekannt, hebt Fett den Geschmack – und nicht nur das: in vielen Obst- und Gemüsesorten kommen ausschließlich fettlösliche Nährstoffe und Aromen vor. Ein Möhrensalat ohne Öl oder ein paar Kürbiskernen ist daher nur die halbe Miete. Erst ihr Fett hilft, z. B. enthaltenes Carotin in für uns verwertbares Vitamin A zu wandeln und das ganze Aromenspektrum einer Möhre zu erschließen. Öl aus Oliven, Nüssen, Samen (wie z. B. Sonnenblumen- oder Rapsöl) darf daher immer reichlich im Einsatz sein.

# SATTMACHER- FRÜHSTÜCK



**EAT  
PANTS  
NOT  
FRIENDS!**