

Himmelchen.net

**Zu gesunder, vegetarischer Ernährung gehört mehr als nur das 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 ist Dinkel.**

Essen soll gesund sein und Spaß machen? Find ich schon. Mit Liebe kochen, Abwechslung genießen und nichts vermissen, obwohl kein Tier auf dem Teller liegt? Find ich toll!

Ihr sucht gute Ideen für gutes Essen?

Das freut uns:

**Herzlich willkommen
bei**

Moni Popp

Wir sind gerne für Euch da !!!

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 Gescheites!“ (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.

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 billigst 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 2011 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.

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 leckere 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.

.....gäbe Vorteile ohne Ende aufzuzählen! Ich hab nur mal versucht, die

oft gesagte in kurze Worte zu packen. Früher habe ich auch noch weggehört und nicht an mich und meine Mitwirkung und Verantwortung geglaubt.

Aber echt: Ohne UNS gibt's kein WIR !

Bitte : Selber denken erlaubt und macht Spaß!

Dinkelmasse

Vegan-„Hackfleisch“

200 g Dinkelschrot kurz in Öl im Topf wenden bei kleiner Hitze. Mit 600 ml heißer Gemüsebrühe aufgießen. Würzen mit 1 EL gemahlene 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.

Grünkernmasse

.....fast wie Dinkelmasse, aber:

an Stelle von 600 ml bitte 550 ml Gemüsebrühe zugeben. Außerdem bei den Gewürzen etwas mehr Kümmel und nur 1 ½ EL Majoran verwenden!

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!!!

(.... Ps. die fertigen Schrotmengen lassen sich gut im Gefrierbeutel als dünne Platte einfrieren. So dauert auftauen nicht lange und man kann auch mal ne Ecke für Sauce bei ein oder zwei Portionen abrechnen.

Also frisch und auch im kleinen Haushalt schnell griffbereit!)

Leckerbissen für Dinkelküche

Dinkelbratlinge

Dinkelmasse (von 200g Dinkelschrot)
muß unter 70° sein und wird mit
3 Eier, etwa 7 EL Semmelbrösel und
etwa 75 ml Wasser vermischt.
Nun werden Bratlinge geformt
und in der Pfanne gebraten.

Für Dinkel-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.

Spaghetti Bologneser Art

Dinkelmasse in der Pfanne anbraten und mit italienischer Tomatensauce aufkochen.

Lasagne Bologneser Art

„schmeckt wie immer“, wenn man statt Hackfleisch Dinkelmasse verwendet.

Zucchini al Forno

Würzen Sie Dinkelmasse zusätzlich mit Thymian.
Halbieren Sie Zucchini der Länge nach und braten sie diese scharf (kurz und sehr heiß) von beiden Seiten an.

Dann werden die Zucchinihälften gefüllt mit Dinkelmasse und in einer gefetteten Auflaufform mit Käse (Gauda) überbacken.

Vorheizen auf 200° / Ca 10-15 min backen

Pizza „amerikana“

Machen Sie die Pizza wie gewohnt und belegen Sie mit Dinkelhack, Mais, Zwiebeln, Pepperoni, Oliven und Käse.

Veganvariante:

Die fertige Pizza kann man auch mit gemahlenden, leicht gesalzenen Sonnenblumenkernen noch mal überbacken.

Chili sin canis

Man gibt Öl in einen Topf und rötet darin 1 EL

Paprikapulver edelsüß leicht „rot“.

Nun dünstet man 3-4 grobgehackte Zwiebeln mit bis sie weich sind. Ein Kilo gehackte Tomaten (gerne aus der Dose), Mais und Kidneybohnen dazugeben und mit Salz Chili, Muskat, Pfeffer, reichlich Kreuzkümmel und Knoblauch würzen. Mit Dinkelhack und etwas Gemüsebrühe aufkochen und abschmecken.

Mexicanisches Burito

Im Topf mit Öl wird Paprikapulver angebraten und mit gehackten Tomaten abgelöscht und mit Mais und Bohnen (je 1 kleine Dose) aufgekocht.

Die Dinkelmasse wird dazugegeben und mit Salz, gehacktem Knoblauch und Kreuzkümmel abgeschmeckt.

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

Blanchierte Weinblätter

werden gefüllt mit Dinkelhack und mit Tomatensauce oder Weißweinsauce und Reis serviert.

Weißbrot, Dip und Salat bietet sich zu kalten Weinblättern an

Leckerbissen mit Grünkernmasse

Grünkernbratlinge

Grünkernmasse (von 200g Grünkernschrot)
muß unter 70° sein und wird mit
3 Eier, etwa 7 EL Semmelbrösel und
etwa 75 ml Wasser vermischt.
Nun werden Bratlinge geformt
und in der Pfanne gebraten.

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 und im Topf weichdünsten.
1kg grobgeraspelte Möhren mitdünsten.(nicht zu weich!)
Grünkernhack mit 4 Eiern und den Karotten vermischen. Mit Salz und Pfeffer
abschmecken und in einer gefetteten Aufaufform verteilen und nach Geschmack
mit Gouda belegen. Je nach Höhe des Auflaufs 30-60 min bei 180 ° zugedeckt
backen.
Genießen kann man das Ganze mit
Joghurdip und Kartoffeln.

Gefüllte Paprika

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 weichgedünstet werden.

Gemüselasagne

(6-8 Personen)

1. 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 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.

Gemüse für Lasagne

ca. 1-2 kg Karotten

2 mittelgroße Zucchini

1 Aubergine

1 Stange Lauch

Den Lauch waschen und klein schneiden.

In Öl andünsten, bis er schön weich ist.

Die Aubergine kleinwürfeln und zum Lauch geben.

1 El 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 nach kleingewürfelte Zucchini dazu.

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

„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...

Kichererbsen

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

Rezepte mit Kichererbsen (kalt):

Humus

(orientalisches Kichererbsenmus)

Gekochte Kichererbsen werden fein püriert (z.B. 2-3mal durch den Wolf drehen oder Pürrierstab verwenden). Diese Masse in einer Schüssel mit Tahin verrühren.

Würzen mit Salz und einem Spritzer Zitrone.

Ab auf den Vorspeisenteller und mit Fladenbrot servieren!

Würz-Humus

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

Kichererbsensalat

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

Kichererbse warm und lecker :

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.

Pikora

Kichererbsenmehl wird mit Wasser zu einem Teig gerührt, der in der Konsistenz Pfannkuchenteig gleicht.

Gewürzt wird der Teig mit Salz, Zitrone, Chili und reichlich gemahlene Koriandersamen.

In diesem Teig werden nun Zwiebelstücke, Kartoffelstreifen und gedünsteter Blumenkohl ausgebacken.

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 12 Dessertschalen
verteilen und kaltstellen.

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

.....Viel Spaß bei Genießen

Was sind denn Ihre Lieblingsspeisen, mit denen Sie aufgewachsen sind in Deutschland?

Gulasch, Rindsrouladen, Schmorbraten, Hähnchen

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

Was wurden denn noch Gerichte ohne Fleisch als besondere Leckerbissen serviert?

Traditionelle deutsche Küche ist leider sehr jung definiert. Selbst ein Bohnentopf ist in unserem Gedächtnis, in unserer Erwartung mit Räucherspeck verbunden.

Beginnt doch schon ein Tag mit einem herzhaften Frühstück, dass wir mit Fleisch, bzw.

Wurst verbinden. Fleisch ist ja wohl – ohne Gewürze zubereitet – recht freudlos.

Also lassen wir in unserer Mandelblüte einfach das Fleisch weg und ersetzen es durch andere Eiweißlieferanten.

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.

Ich bin seit fast 30 Jahren in der Gastronomie. Koch, zumeist Alleinkoch.

Mit der Eigenart, dass mir Fleisch immer suspekt war. Leider noch in einer Generation, wo die Eltern die Ablehnung von Fleischverzehr nicht zum Nachdenken bewegte, sondern nur ärgerte. Die Einstellung der Alten ist ganz einfach von Armutsdenken geprägt, und in wirtschaftlich besserer Zeit war Fleisch als Wohlstands-Zeichen propagiert.

Was immer wieder in Gesprächen Thema wird:

Eisenmangel

In meiner Kindheit versuchte meine Familie erfolglos meinen hohen Eisenmangel auf ärztliches Anraten mit Fleisch auszugleichen. Tabletten und Spritzen nahm mein Körper gar nicht gut auf. Bis heute greife ich gerne auf Brausetabletten mit Eisen zurück.

(Nahrungsergänzungsmittel aus der Drogerie), die mir jetzt seit Jahrzehnten gut bekommen.

Eisenmangel ist eigentlich leistungsabhängig und dazu noch typisch weibliche Veranlagung.

Wer „normt“ uns denn und ab wann ist was pathogen??

Vielleicht sind wir zu leistungsorientiert? (Persönlich wie auch in der hektischen Gesellschaft)

Es war zwar Zeit meines Lebens noch kein Mediziner mit meinen Eisenwerten

glücklich, aber mir geht's – trotz zeitweise sehr hohem Leistungsumsatz – sehr gut damit.

Vegane Ernährung

Bald 10 Jahre habe ich die Verwendung von Ghee abgelehnt, weils mir keiner erklären konnte. Ich habe noch keinen Inder mit Vitamin D – Mangel kennengelernt,

wohl aber Landsleute mit einer Schwäche für Weißbrot bis hin zu extremster Poly-

Neuropathie. Netter Weise waren es deutsche Kartoffel-Bauern, die Untersuchungsergebnisse veröffentlichten, dass der Körper auch 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 normal.

Eigentlich mag ich Essen als Lust- und Leidenschaft in Zubereitung wie Verzehr, aber für etwas Basiswissen bin ich schon dankbar. Könnte sonst passieren, dass man die vegetarische Ernährung in Frage stellt, statt den Betroffenen. Am besten macht man sich also mal einen groben Überblick der Inhaltsstoffe bei fleischloser Ernährung. (Das erleichtert auch den Umgang damit, wenn ihr Kind beginnt, Fleisch abzulehnen und das Umfeld reagiert mit „Wie willst du das verantworten...“Ich hab mit früher auch damit verunsichern lassen , aber würden wir Fleisch auf dem Teller, statt das eigene auf den Rippen brauchen hätte der Ganges vielleicht schon öfter Hochwasser gehabt? ☺

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.