



# Leseprobe

Estella Schweizer

## Das Nuss-Kochbuch

80 vegane Rezepte zum Kochen und Backen mit Nüssen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 26,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 28. März 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### **Nuss kommt von Genuss! Lecker, gesund und vegan kochen mit dem kernigen Superfood**

Nüsse sind viel mehr als ein kleiner Snack für zwischendurch: **Dieses einzigartige Kochbuch macht Nüsse zu Stars leckerer Gerichte.** Durch ihren Reichtum an gesunden Nährstoffen sind Nüsse ein regelrechtes **Superfood**, vor allem bei pflanzlicher Ernährung. *Das Nuss-Kochbuch* versammelt **80 vegane Rezepte zum Kochen und Backen mit Nüssen.** Einfache **Grundrezepte für Nussmilch, Nussquark oder Nusskäse**, kernige Dips und Saucen sowie vielfältige Rezeptideen, die **Nüsse in allen Variationen mit saisonalen Zutaten** kombinieren: frühlingshafter Ofenspargel mit Erdnuss-Salsa, Cashew-Kokos-Mousse mit Holunderblüten, frische Zucchini-pasta mit Pekannuss-Bolognese, gegrillte Ratatouille mit Salzmandeln, Safran-Macadamia-Risotto mit Nussparmesan, No-Cheese-Fondue, weihnachtlicher Nussbraten mit Maronen und viele weitere Leckereien.

Die **Ernährungsspezialistin Estella Schweizer** beleuchtet zudem **13 Nuss-Sorten** mit Blick auf ihre Vorzüge in der Küche sowie ihren ökologischen Fußabdruck. Denn die nussigen Küchenhelden sind nicht nur für das menschliche Wohlbefinden förderlich, sondern auch für das unseres Planeten. **Ein Kochbuch, das zum Neuentdecken der Nuss in der modernen Alltagsküche ermuntert!**



### **Autor**

## **Estella Schweizer**

---

Estella Schweizer ist Restaurantfachfrau und Expertin für pflanzenbasierte Ernährung. Sie ist zertifizierte „Plant Based Chef“ und gehört zu den besten veganen Köch:innen Deutschlands. In Regensburg betrieb sie ein veganes Café, heute

Estella Schweizer  
Fotos: Winfried Heinze

# DAS NUSS KOCHBUCH

80 VEGANE REZEPTE  
ZUM KOCHEN UND BACKEN  
MIT NÜSSEN

PRESTEL  
MÜNCHEN · LONDON · NEW YORK

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Warum wir Nüsse essen sollten</b> .....	<b>8</b>
<b>Nussverarbeitung im Anbaugebiet: ökonomisch, ökologisch, sozial</b> .....	<b>10</b>
<b>Zur Nutzung dieses Buchs</b> .....	<b>12</b>
<b>Nussverarbeitung in Theorie und Praxis</b> .....	<b>18</b>
<b>Grundrezepte für Nussmilchprodukte</b> .....	<b>22</b>
<b>Grundrezepte für Dressings, Marinaden und Saucen</b> .....	<b>28</b>
<b>Meine Vorräte und mein Equipment für die Jeden-Tag-Küche</b> .....	<b>246</b>
<b>Register</b> .....	<b>250</b>
<b>Dank</b> .....	<b>255</b>

## NUSSSTECKBRIEFE

	<b>Die Walnuss</b> .....	<b>44</b>
	<b>Die Erdnuss</b> .....	<b>62</b>
	<b>Die Pekannuss</b> .....	<b>72</b>
	<b>Die Paranuss</b> .....	<b>98</b>
	<b>Die Cashew</b> .....	<b>112</b>
	<b>Die Erdmandel</b> .....	<b>130</b>
	<b>Die Haselnuss</b> .....	<b>150</b>
	<b>Die Mandel</b> .....	<b>164</b>
	<b>Die Kokosnuss</b> .....	<b>186</b>
	<b>Die Macadamia</b> .....	<b>200</b>
	<b>Die Pistazie</b> .....	<b>214</b>
	<b>Die Marone</b> .....	<b>232</b>
	<b>Kerne und Samen</b> .....	<b>242</b>

## REZEPTE

<b>Frühling</b> .....	<b>34</b>
<b>Sommer</b> .....	<b>88</b>
<b>Herbst</b> .....	<b>140</b>
<b>Winter</b> .....	<b>190</b>

# VORWORT

**Nuss kommt von GeNUSS, sage ich gerne zu Menschen, die mehr über die essbaren Samen unter den harten Schalen erfahren wollen. Auch wenn es keinerlei Beleg dafür gibt, dass das Wort »Genuss« mit der Nuss zu tun hat, bringt es mich immer wieder zum Schmunzeln, denn für mich liegt die Verbindung auf der Hand.**

Wir alle kennen Nüsse, doch für die meisten von uns sind sie ein noch unentdeckter Schatz. Sie sind weit mehr als nur eine Knabbererei oder eine Zutat im Weihnachtsgebäck – sie sind wahre Alleskönner. Charmant knackig, mild und süßlich, und vor allem vielseitig einsetzbar. Gesund sind die kleinen Kraftpakete noch dazu. Bereits eine Handvoll Nüsse am Tag genügt, um von ihrem positiven Effekt auf die Gesundheit zu profitieren, denn sie versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen und können zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.

Da ich das vielfältige Potenzial der Nuss nur allzu gern in der Küche nutze, hole ich sie in diesem GeNUSSwerk aus dem Nischendasein heraus und stupsie sie ins Rampenlicht. Denn dort gehört sie hin! Neben ihren gesundheitsfördernden Eigenschaften bereichern Nüsse meine Mahlzeiten durch ihre Würze und Konsistenz, ihr Mundgefühl und ihren außergewöhnlichen Geschmack. Meistens setze ich sie ganz bewusst nur in kleinen Mengen für das besondere Etwas ein, was nicht heißt, dass man nicht auch Großes mit ihnen zaubern kann: Haselnussmilch, Cashewquark oder Mandelricotta beispielsweise. Ihren ganz großen Auftritt haben sie u. a. als Tellerlasagne mit Cashew-Béchamel, No Cheese Fondue oder winterlicher Nussbraten.

In diesem Buch möchte ich der Nuss im wahrsten Sinne des Wortes auf den Kern gehen und euch mit auf eine kulinarische Reise nehmen. Wir haben mit unseren Ernährungsgewohnheiten und der Wahl unserer Lebensmittel einen unfassbar großen Einfluss auf den Lebensraum Erde. Dass die Nuss dabei vergleichsweise gut wegkommt, zeige ich ebenso wie die Notwendigkeit eines fairen Handels und eines nachhaltigen, wertschöpfenden Anbaus. Nach einer kurzen Einführung erleben wir anhand von diversen Grundrezepten rund um Nussmilchprodukte, Dressings und Saucen sowie 67 Gerichten, die uns durch ein ganzes Gartenjahr begleiten, wie unkompliziert und köstlich die pflanzenbasierte Gemüseküche daherkommt und wie einfach sich Nüsse in unsere Ernährung integrieren lassen. Meine Rezepte sind vegan und größtenteils glutenfrei – also einfach gut für alle.

Zwischen den Rezepten habe ich immer wieder Nusssteckbriefe versteckt, die nicht nur nützliche Infos rund um die jeweilige Nuss, ihren gesundheitlichen Nutzen und ihre Verwendung in der Küche liefern, sondern sich auch den ökologischen, ökonomischen und sozialen Herausforderungen widmen, die bei Anbau und Verkauf eine Rolle spielen. Ihr könnt sie gezielt suchen, wie ein Eichhörnchen seinen Wintervorrat, oder das Entdecken dem Zufall überlassen und von Zeit zu Zeit beim Kochen auf sie stoßen. Zu guter Letzt werfen wir einen Blick in meinen Vorratsschrank und ich verrate euch, welche Lebensmittel und praktischen Küchenhelfer bei mir zum Einsatz kommen.

Dieses Buch ist einzigartig, denn es stellt die Nuss als Zutat in den Mittelpunkt und bindet sie konsequent in die Jeden-Tag-Gemüseküche ein. Ich bin mir sicher, dass auch ihr zu wahren Nussliebhaber\*innen werdet und Nüsse, Samen und Kerne euren Alltag ebenso bereichern wie meinen.

**Lasst euch inspirieren!**

*Estella Schweizer*

# WARUM WIR NÜSSE ESSEN SOLLTEN

**Nüsse, Samen und Kerne schmecken nicht nur gut, sondern zählen auch zu den gesündesten Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen. Wie ihr später in den Nusssteckbriefen herausfinden werdet, meint die Bezeichnung »Nüsse« keine geschlossene botanische Gruppe, sondern bezieht sich auf alle protein- und fettreichen Kerne, die mit einer überdurchschnittlich hohen Mikronährstoffdichte punkten können. Wenn im Folgenden von »Nüssen« die Rede ist, sind Samen und Kerne also in der Regel mitgemeint.**

Nüsse sind ein wahres Superfood und gerade in der pflanzlichen Küche als wichtige Eiweißlieferanten eine willkommene Ergänzung. Sie sind wasserarm und vollgepackt mit Mineralstoffen, Spurenelementen und vielen Vitaminen aus dem B-Komplex sowie reichlich Vitamin E. Bereits der Verzehr von 30 bis 40 Gramm pro Tag deckt bis zu 50 Prozent des Bedarfs an manchen Mineralstoffen. Und das entspricht gerade einmal 10 bis 15 Prozent der Tageskalorien, die Frauen und Männer zu sich nehmen sollten.

Nüsse und Samen enthalten vornehmlich einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese wirken regulierend auf den Fettsäurestoffwechsel und senken den Cholesterinwert. Durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen und Vitamin E haben Nüsse zudem eine entzündungshemmende Wirkung. Damit beugt ihr Verzehr der Bildung von arteriosklerotischen Plaques in den Blutgefäßen vor. Die oft reichlich enthaltene Folsäure in Kombination mit Vitamin B2 und B6 senkt den Homocysteinwert im Blut, wodurch die Arterienwände ebenfalls vor Ablagerungen bewahrt und die Herzkranzgefäße geschützt werden. Positiv auf die Herzgesundheit wirkt sich zudem der recht hohe Gehalt an Arginin aus. Diese Aminosäure spielt eine entscheidende Rolle bei der Bildung von Stickstoffmonoxid, welches die Muskulatur der Arterienwände entspannt und damit den Blutdruck senkt.

Entgegen weitverbreiteter Annahmen sind Nüsse echte Schlankmacher. Sie sind komplex aufgebaut, liefern reichlich Energie und sättigen lange. Große Querschnittstudien zeigen, dass Menschen, die Nüsse in ihre Mahlzeiten integrieren, weniger oft zwischendurch snacken als solche, die auf Nüsse verzichten. Bei den folgenden Mahlzeiten nehmen Nussesser\*innen außerdem tendenziell weniger zu sich als -verschmäher\*innen.

Untersuchungen zeigen sogar, dass sich Nüsse trotz ihres recht hohen Kaloriengehalts günstig auf das Körpergewicht auszuwirken scheinen. Einer der Gründe dafür könnte sein, dass vor allem das in Nüssen enthaltene Fett vom Körper nicht so leicht aufgenommen werden kann wie die Energie aus isoliertem Fett (Öl, Margarine) oder minderwertigen Kohlenhydraten (niedrig ausgemahlene Mehl, raffinierter Zucker). Einen Teil der mit der Nuss verzehrten Kalorien scheidet man also wieder aus. Außerdem sprechen Fachleute von einem thermogenetischen Effekt der Nuss auf den Stoffwechsel. Das bedeutet, dass die Körpertemperatur nach dem Essen etwas ansteigt und die überschüssige Energie als Wärme verpufft.

Ihr seht, das alles sind gute Gründe, warum ich in Saucen, Dressings und Aufstrichen gerne einen Teil Öl durch Nussmus ersetze, das als komplexere Fettquelle mit wesentlich mehr Mikronährstoffen auch noch einen prima Ge-

schmack mitbringt. Welche Nuss nun welche Mineralstoffe und Vitamine im Gepäck hat, wofür sie sich besonders gut verwenden lässt und auf was man beim Einkauf achten sollte, erfahrt ihr in den Nusssteckbriefen, die sich zwischen den Rezeptseiten versteckt haben.



# NUSSVERARBEITUNG

## IM ANBAULAND:

### ÖKONOMISCH,

### ÖKOLOGISCH,

### SOZIAL

**Nüsse sind nicht nur in der pflanzenbasierten Küche aufgrund ihrer zahlreichen Nährstoffe heiß begehrt, sondern in vielen Ernährungsformen und -philosophien fest verankert. Als wahres Superfood findet die Nuss ihren Weg auf unsere Teller, auch wenn sie weder das regionalste noch das ressourcenschonendste Lebensmittel ist.**

Es gibt hierzulande ein paar wenige lokale Betriebe, die sich dem Anbau von Walnüssen und Haselnüssen verschrieben haben, Nussbäume auf ihren Obstwiesen und Gemüseäckern kultivieren und ihre Erträge auf Wochenmärkten oder in eigenen Hofläden anbieten. In die Supermarktregale schaffen es die aus regionalem Anbau stammenden Nüsse in der Regel nicht. Die knackigen Köstlichkeiten, die wir dort finden, stammen vornehmlich aus dem europäischen Ausland sowie aus Ländern

des sogenannten globalen Südens. Dies liegt zum einen daran, dass die hiesigen klimatischen Bedingungen für den Anbau der meisten Nüsse eher ungünstig sind, zum anderen trägt es sich wirtschaftlich kaum, solche Produkte zu vertreiben. Hier fehlt es z. B. an Erntemaschinen und professionellen Knackanlagen.

Die gesamte Infrastruktur rund um Ernte, Aufbereitung und Vertrieb hat sich im Laufe der Zeit dorthin verlagert, wo sie logistisch am einfachsten umzusetzen und wirtschaftlich am ertragreichsten ist. Das ist wirtschaftspolitisch zwar nachvollziehbar, aus sozialen und ökologischen Gründen allerdings nicht tragbar.

Bei Cashewkernen ist es beispielshalber so, dass zwar über die Hälfte der auf dem Weltmarkt gehandelten Nüsse vom afrikanischen Kontinent stammen, aber weniger als 5 Prozent tatsächlich vor Ort getrocknet, geknackt und verpackt werden. Der Großteil der Ware wird ungeschält in Containern nach Asien verschifft, denn dort ist die Verarbeitung preislich deutlich attraktiver, allerdings zum Nachteil der Erzeuger\*innen. Der Betrag, den die Bäuerinnen und Bauern für die Rohware erhalten, ist so gering, dass die meisten von ihnen unter der Armutsgrenze leben. Zwischen 2018 und 2022 erhielten die Produzent\*innen für 1 Kilo ungeknackte Cashewkerne etwa 1,50 Euro. Für 1 Kilo geschälte, verzehrfertige Kerne dagegen etwa 10 Euro. Je weniger verarbeitet die Nüsse abgegeben werden, desto geringer also die Einnahmen.

Ähnlich verhält es sich mit den meisten anderen Nüssen. Die Erzeuger\*innen verdienen am allermeisten, wenn sie ihre Produkte selbst aufbereiten (und/oder veredeln) und direkt auf dem europäischen Markt verkaufen können.

Die Nüsse werden ihnen allerdings oft ungeknackt und unverarbeitet zu sehr niedrigen Preisen abgekauft und in anderen Ländern aufbereitet. Nehmen die Nüsse den Umweg über Asien, um dort industriell geknackt, verarbeitet – beispielsweise zu Öl, einem edlen Monoprodukt oder Snack – und weiterverkauft zu werden, sehen die Bäuerinnen und Bauern nichts von dem zusätzlichen Erlös, den diese Ware abwirft.

Leider hört die Misere hier oft nicht auf. Die Weiterverarbeitung der Nüsse erfolgt je nach Land entweder maschinell (China und Vietnam) oder per Hand (Indien). Arbeits- und Gesundheitsschutz werden dabei oft vernachlässigt. Viele der vornehmlich weiblichen Arbeiter\*innen in Indien, die die Nüsse mit bloßen Händen und zu Billiglöhnen knacken, erleiden schlimmste Hautverletzungen, wenn sie mit dem ätzenden Schalenöl der Cashews in Kontakt kommen, das vor dem Schälen erst durch Hitzeeinwirkung abgebaut werden muss.

Noch dazu fallen beim Transport dieser Nüsse überflüssige Emissionen an. Eine direkt aus Afrika importierte, verzehrfertige Cashew reist in etwa 15 Tagen zu uns. Eine unfair gehandelte, in Asien geschälte Nuss braucht dagegen etwa 60 Tage und hat um ein Vielfaches mehr Kilometer auf dem Buckel.

Ein für Mensch und Umwelt fairer Handel sieht so ganz sicher nicht aus. Fair und nachhaltig ist immer die lokale Verarbeitung der Rohware im Anbaugebiet, denn der entsprechend höhere Gewinn, den die Produzent\*innen so erzielen, liefert die Grundlage für die Versorgung, Gesundheit und Bildung der Familien vor Ort.

Indem wir als Konsument\*innen beim Einkauf fair gehandelte Ware bevorzugen und das konventionelle, marode Handelssystem nicht unterstützen, setzen wir ein Zeichen. Das Fairtrade-Siegel kennzeichnet Produkte, bei deren Herstellung bestimmte Standards eingehalten werden. Neben ökologischen Aspekten (wie umweltschonendem Anbau, dem Verbot gefährlicher Pestizide, Saatgutkontrollen und einem höheren Preis für biologisch erzeugte Ware) verfolgt das Fairtrade-Zertifizierungssystem auch ökonomische und soziale Kriterien (wie transparente Handelsbeziehungen, einen festgesetzten Mindestpreis, geregelte Arbeitsbedingungen, die Organisation in demokratische Gemeinschaften oder das Verbot von Kinderarbeit). Eine nachhaltige, zukunftsfähige Lebensmittelerzeugung muss – egal, wo auf der Welt sie stattfindet – auf ökonomischen, ökologischen und sozialen Grundpfeilern stehen.

Bei Mandeln, Haselnüssen, Walnüssen und Pistazien sieht es hinsichtlich des Fairtrade-Aspekts etwas anders aus. Diese Nüsse wachsen teilweise zwar ebenfalls in Ländern des globalen Südens oder anderen wirtschaftlich schwächeren Regionen, die bei Anbau, Erzeugung, Ernte und Verkauf von Unternehmen begleitet werden, die fairen Handel fördern und strenge Kriterien anwenden, um den Produzent\*innen den bestmöglichen Preis zu garantieren (z. B. Fair for Life). Allerdings werden diese Nüsse auch im europäischen Ausland angebaut – eben in Ländern, die aufgrund klimatischer Bedingungen und kultureller Tradition dafür prädestiniert sind. Wir sprechen von sonnenverwöhnten sizilianischen Mandeln und Pistazien, Haselnüssen aus dem Piemont und Walnüssen aus Südfrankreich und den Balkanstaaten.

# ZUR NUTZUNG DIESES BUCHS

Wichtig ist, dass wir als Verbraucher\*innen einen genaueren Blick auf die Gegebenheiten werfen und uns absichern, dass beispielshalber die Standards der biologischen Landwirtschaft eingehalten werden und auf Umweltschutz sowie nachhaltige Bodengesundheit Wert gelegt wird. Biozertifizierte Nüsse sind in dieser Hinsicht klar von Vorteil (das gilt im Übrigen auch für Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst). Beim Einkauf können wir darauf achten, woher die Nüsse stammen, denn die Erzeugerländer sind in der Regel auf den Produkten gekennzeichnet, oder Unternehmen bevorzugen, die ihre Handelsbeziehungen offenlegen.

Was Anbau, Ernte und Handelswege betrifft, sind Maronen und Samen weniger kritisch für Mensch und Umwelt. Der Bodengesundheit wegen, um Schadstoffbelastungen und Pestizidrückstände zu vermeiden und um der Umwelt etwas Gutes zu tun, positioniere ich mich jedoch auch hier ganz klar zur biologischen Landwirtschaft.

## ZUM SAISONALEN AUFBAU

Dieses Kochbuch ist nach Jahreszeiten aufgebaut, die Rezepte orientieren sich an den in der jeweiligen Saison vorwiegend verfügbaren Zutaten. Gleichzeitig ist unsere Lebensmittelrealität sehr weit vom tatsächlichen Rhythmus der Jahreszeiten entfernt. Niemand ernährt sich von Dezember bis April ausschließlich von eingelagerten Wurzeln, Kohl sowie fermentiertem oder eingelegtem Gemüse. Kaum jemand verzichtet von Oktober bis Juni auf Tomaten oder zwischen Mai und November auf Orangen und Zitronen. Selbst wer achtsam ist und sich am saisonalen Obst- und Gemüseangebot bedient, wird mit den komplexen Strukturen der Lebensmittelproduktion und des Handels konfrontiert. Schon sehr früh im Jahr stehen uns in den Regalen wieder bunte Gemüsesorten, Kräuter und Salate zur Verfügung, welche in Gewächshäusern angebaut oder aus wärmeren Ländern importiert werden.

Ich selbst richte mich bei der Auswahl meiner Lebensmittel weitestgehend nach saisonal verfügbaren Gemüse- und Obstsorten, Salaten und Kräutern. Spargel und Rhabarber gibt es ausschließlich im April, Mai und Juni, Tomaten vornehmlich im Hochsommer. Im Sommer und Herbst kommen Blattsalate wie Batavia, Lollo Rosso und Kopfsalat auf den Tisch, bis sie in der kälteren Jahreszeit von Feldsalat, Endivie und Chicorée abgelöst werden.

In diesem Buch male ich den Jahreszeiten folgend ein Bild, das sich an der Stimmung und der Lust auf Genuss orientiert, die uns über

das Jahr hinweg begleiten. Wenn im Frühling die ersten Knospen sprießen, ein leichter Wind weht und die Sonne morgens durch die mit Raureif überzogenen Blätter blitzt, bekommen wir Appetit auf frische, knackige Speisen. Im Sommer locken sättigende Salate und leichte, mediterrane Köstlichkeiten, während im Herbst die bunte Farbenpracht der satten Ernte auf den Teller möchte. Winterlich wärmend und kuschelig wird es dann mit deftiger Würze und nährenden Gerichten, sobald die Tage kürzer werden, die Abende frostig und das Wetter ungemütlich.

## ZUR KÜCHENAUTONOMIE UND EXPERIMENTIERFREUDE BEIM KOCHEN

Meine Rezepte sollen gleichzeitig Kreativität wecken und miteinander kombiniert werden können. Mit ihnen gebe ich euch einen groben Rahmen, ein Art Leitfaden vor. Geschmacksschwerpunkte, Mengenverhältnisse und Zutatenkombinationen sind als Vorschläge zu verstehen und dürfen jederzeit variieren. Das Bild malt ihr schlussendlich selbst, je nachdem, welche Nüsse, welches Gemüse oder Getreide, welche Gewürze und Kräuter ihr gerade zu Hause habt. Folgt einfach eurem Geschmack.

Möglicherweise vermisst ihr in dem einen oder anderen Rezept konkrete Beschreibungen, z. B. wie flüssig oder fest eine Sauce sein soll, wie grob oder fein manche Zutat zu mahlen ist. Ich lade euch ganz bewusst zum Experimentieren ein, denn in der Vielfalt und Abwechslung liegt die Würze. Auch bei mir ändern sich Rezepte ständig. Seid gespannt, was es zu entdecken gibt.

Traut euch, die Rezepte den Jahreszeiten anzupassen und einfach mit anderen Obst- und Gemüsesorten, Beilagen oder Nüssen zu

komponieren. Statt zu Ofenspargel serviert ihr die Mango-Erdnuss-Salsa (Rezept s. S. 65) im Herbst beispielsweise zu gedämpftem jungen Brokkoli oder im Winter zu geröstetem Rosenkohl. Der Nussbraten mit Maronen (Rezept s. S. 228/229) kann sich im Sommer in einen mediterranen Auflauf verwandeln, indem Gemüse und Pilze durch Auberginen, Zucchini und Paprika ersetzt werden und statt Maronen Tomatenstücke in der Bratenmasse landen. Genauso könnt ihr das Safranrisotto statt mit Puntarelle (Rezept s. S. 222/223) mit grünem Spargel, Kürbisschnitzen oder gerösteten Möhren kredenzen und den Paprika-Aprikosen-Salat (Rezept s. S. 114) mit Grünkohl oder Pastinaken aus dem Ofen oder gebratenem jungen Mangold umsetzen.

Wer keinen Buchweizen mag, macht das Buchweizenrisotto mit Pilzen (Rezept s. S. 175) einfach mit Risottoreis oder Dinkel. Wer keine Hirse zu Hause hat, kocht zur Artischocke mit Haselnuss-Mayonnaise (Rezept s. S. 124/125) eben Quinoa und wer keine Belugalinsen im Supermarkt findet, bereitet den Linsen-Apfel-Salat zur Roten Bete (Rezept s. S. 166) problemlos mit braunen oder grünen Linsen oder gar Kidneybohnen zu.

Ich hoffe, diese Beispiele veranschaulichen, wie frei meine Rezepte zu verstehen sind und wie autonom ihr eure eigene Leidenschaft für die kunterbunte Gemüseküche im heimischen Kochatelier ausleben könnt. Einfach, pragmatisch, unabhängig.

## ZU ERNÄHRUNGSVORLIEBEN UND ZUTATEN

Wie bereits an anderer Stelle erwähnt, verwende ich vorwiegend Zutaten in Bioqualität. Neben dem Umweltschutz, der Bodengesundheit und vielen anderen Gründen gibt es für mich eine weitere überaus wichtige Tatsache, die eindeutig für die biologische Landwirtschaft spricht: der Geschmack. Eigentlich der Dreh- und Angelpunkt eines Kochbuchs, richtig?

Nahrungsmittel aus biologischem Anbau schmecken natürlicher, intensiver und aromatischer. Schon allein die vollen Aromen der Zutaten verleihen meinen alltäglichen Genussmomenten so viel Geschmack, dass ich keine konventionellen Produkte mehr verwenden möchte.

Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Sojaprodukte, Öle, Gewürze, kurzum alle haltbaren Lebensmittel für meine tägliche Küche kaufe ich im Bio- oder Unverpackt-Laden. Aus alltagspraktischen Gründen lege ich mir kleine Vorräte an. Aber Achtung – nicht übereuphorisch horten und hamstern! Achtet darauf, dass ihr nur das zu Hause habt, was ihr auch gerne esst und regelmäßig verbraucht. Es wäre viel zu schade, Lebensmittel wegzuschmeißen, die man nach Monaten oder gar Jahren aus den hintersten Ecken kramt und dann feststellt, dass sie nicht mehr gut sind.

Gemüse, Salate, Kräuter und Obst besorge ich am allerliebsten auf dem Wochenmarkt. Wer häufiger auf dem Markt einkauft, lernt die Bäuerinnen und Bauern aus der Region kennen und weiß bald schon genau, an welchem Stand die besten Stücke erhältlich sind. Nicht alle

lokalen Erzeuger\*innen können eine Biozertifizierung vorweisen, auch wenn sie unter Biobedingungen produzieren. Der Prozess ist für kleine Betriebe oft zu teuer und aufwendig. Im Gespräch mit den Anbieter\*innen erfährt man jedoch schnell, wie gearbeitet wird, und kann so sichergehen, dass keine schädlichen Pestizide oder sonstigen Rückstände auf den Lebensmitteln haften.

In diesem Buch kochen und backen wir vegan sowie größtenteils glutenfrei. Für eine vegane Ernährung sprechen sowohl tierethische Gründe als auch Menschenrechte, denn in Tiermast und Schlachtung sind auch Menschenleben involviert. Neben denen, die in großen Mastbetrieben die grausame Arbeit verrichten, werden diejenigen ausgebeutet, die die globalen Zusammenhänge am anderen Ende der Welt besonders deutlich zu spüren bekommen. Für mich ist eine pflanzliche Ernährung aus klimapolitischen Gründen und aus Liebe zum Umweltschutz der einzig gangbare Weg in eine grünere Zukunft – vermutlich sogar der einzige, um eine lebenswerte Zukunft auf diesem Planeten zu sichern.

