



Rheinland-Pfalz

Dienstleistungszentren
Ländlicher Raum

NACHHALTIGE ERNÄHRUNG: ÖFTER VEGETARISCH ESSEN

Informationen und Anregungen für die Umsetzung

Schritte auf dem Weg zu einer
zukunftsfähigen Ernährung



ERNÄHRUNGSBERATUNG

| Rheinland-Pfalz

Inhaltsverzeichnis

	<u>Seite</u>
Grundlagenwissen zur vegetarischen Ernährung	3
 Rezepte	
Kartoffelgulasch	12
Möhrenrösti mit Quarkdip	13
Grünkernklößchen mit Sesam und Tomatensauce	14
Couscous mit Cranberries	15
Toskanische Bohnen	16
Risotto mit Blumenkohl	17
Linsenbratlinge mit Fenchelgemüse	18
Vegetarische Erbsensuppe	19
Möhren-Walnussbrot	20
Zucchini Bolognese mit geräuchertem Tofu	21
Pilzpfanne mit Tofu und Lauch	22

Nährwertberechnung für alle Rezepte mit
DGE PC- Professional, Version 4.2

Nachhaltige Ernährung: Öfter vegetarisch essen

Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine vegetarische Ernährung. Die Gründe hierfür sind vielfältig und reichen vom einfachen „den Trend mitmachen“ bis hin zu ethischen Beweggründen.

Vegetarische Ernährungsformen haben eine lange Tradition. Der griechische Gelehrte Pythagoras (um 570 bis 500 v. Chr.) gilt als der erste große Vegetarier unseres Kulturkreises. Er soll geäußert haben: „Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen zurück.“ Er und seine Anhänger lehnten religiöse Tieropfer ab, ebenso wie den Verzehr von Fleisch, weil dies aggressiv mache. Andere Gelehrte folgten, eine Bewegung hat sich in Europa jedoch erst im 19. Jahrhundert etabliert – in England mit der Gründung eines Vegetarierversains. In Deutschland wurde 1867 in Nordhausen (Harz) die erste Vegetarier-Vereinigung gegründet. Nach dem ersten Weltkrieg erlebte die Bewegung mit der Entwicklung der Homöopathie einen Aufschwung. Auch die BSE-Krise im Jahr 2000 führte viele Menschen zu einer vegetarischen Ernährung.

Formen vegetarischer Ernährung

Die Worte Vegetarismus oder Vegetarier leiten sich aus dem englischen „vegetable“ (pflanzlich, Gemüse) und „vegetation“ (Pflanzenwelt) ab. Der Begriff „vegetarian“ hat sich allgemein mit der Gründung der englischen Vegetarian Society im Jahre 1847 durchgesetzt und steht für eine pflanzliche Kost, während man zuvor von einer pythagoreischen Diät (nach den Anhängern des griechischen Philosophen Pythagoras) oder von einer pflanzlichen Diät sprach.

Heute versteht man unter dem Vegetarismus...

...eine Ernährungsweise, bei der ausschließlich oder überwiegend pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen verzehrt werden. Je nach Form des Vegetarismus können auch Produkte von lebenden Tieren, wie Milch, Eier und Honig sowie alle daraus hergestellten Erzeugnisse enthalten sein. Ausgeschlossen sind Lebensmittel, die von toten Tieren stammen, wie Fleisch, Fisch (einschließlich anderer aquatischer Tiere) sowie alle daraus hergestellten Produkte.

Je nach Ausprägung werden verschiedene Formen vegetarischer Ernährung unterschieden (Lakto = Milch; Ovo = Ei):

Bezeichnung:	Meiden von...¹
Lakto-Ovo-Vegetarier	Fleisch, Fisch ²
Lakto-Vegetarier	Fleisch, Fisch, Eier
Ovo-Vegetarier	Fleisch, Fisch, Milch
Veganer	alle vom Tier stammenden Nahrungsmittel ³

¹ einschließlich daraus hergestellter Produkte

² „Fisch“ beinhaltet alle aquatischen Tiere

³ meist auch Meiden aller Gebrauchsgegenstände und Konsumgüter, die Rohstoffe von Tieren enthalten (z.B. Leder, Wolle, Reinigungsmittel mit Molke)

(Quelle: Keller 2011)

Motive für ein „Leben ohne Fleisch“

Der Anteil der Vegetarier an der Gesamtbevölkerung in Deutschland liegt je nach Erhebungsart zwischen 2 und 8 Prozent. Die Tendenz ist steigend. Vor allem junge Frauen ernähren sich vegetarisch.

Es gibt verschiedene Gründe, warum sich Menschen für eine vegetarische Ernährung entscheiden. Am häufigsten werden bei Befragungen ethisch-moralische (Tierschutz/ Tierrecht) und ökologische Gründe genannt. Außerdem sind gesundheitliche und emotionale Argumente (z.B. Abneigung/ Ekel gegenüber dem Geschmack des Fleisches) für viele Vegetarier ausschlaggebend.

Ethische Gründe

Massentierhaltung, Tiertransporte, Stress bei Schlachtungen,... – Schlagworte, die oft auch mit erschreckenden Bildern verbunden werden. Ein Teil der Menschen lehnt die moderne Tierhaltung aus ethischen Gründen ab und ändert die Essgewohnheiten.

Ökologische Gründe

Landwirtschaftliche Nutzfläche ist knapp. In den letzten Jahrzehnten ist die pro Person verfügbare landwirtschaftliche Nutzfläche gesunken, weltweit von durchschnittlich 1,43 ha/ Person (1962) auf 0,8 ha/ Person (2002). (Koerber u.a. 2009) Diese Entwicklung wird auch im nächsten Jahrzehnt anhalten und betrifft weniger die entwickelten Länder als die Entwicklungsländer. Verschärfend kommt hinzu, dass Industrieländer vor allem auf Grund von Futtermittelimporten mehr landwirtschaftliche Fläche nutzen, als sie im eigenen Land besitzen.

Der Flächenbedarf für die Erzeugung tierischer Lebensmittel ist zum Teil deutlich höher als für die Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel. Allerdings muss bei diesen Überlegungen auch bedacht werden, dass der überwiegende Teil der globalen landwirtschaftlichen Nutzfläche Weideland ist und nur durch die Haltung von Wiederkäuern genutzt werden kann, um gesundheitlich wertvolle Lebensmittel wie Rindfleisch und Milch zu erzeugen.

Tabelle: Durchschnittlicher Flächenbedarf von Lebensmitteln (m²/1000 kcal)

Tierische Lebensmittel	Flächenbedarf	Pflanzliche Lebensmittel	Flächenbedarf
Rindfleisch	31,2	Ölfrüchte	3,2
Geflügelfleisch	9,0	Hülsenfrüchte	2,2
Schweinefleisch	7,3	Gemüse	1,7
Vollmilch	5,0	Getreide	1,1

Quelle: Koerber u.a. 2009, verändert

Einer Studie der FAO zufolge ist die Erzeugung tierischer Lebensmittel zu etwa 18 % an den globalen Treibhausgas-Emissionen (CO₂, Methan, Lachgas) beteiligt (einschließlich Vorleistungen wie die Herstellung und Anwendung von Düngemitteln für die Futtermittelerzeugung, die Abholzung zur Gewinnung von Weide oder Ackerland). Im Durchschnitt verursacht die Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel ein Zehntel der Treibhausgas-Emissionen im Vergleich zur tierischen Lebensmittelproduktion. Die Werte für die einzelnen Länder variieren jedoch erheblich. Bei pflanzlichen

Lebensmitteln ist zudem ausschlaggebend, ob der Anbau im Freiland oder unter Glas, beheizt mit fossilen Energieträgern, erfolgt.

Beispiele:

Gemüse	CO ₂ -Äquivalente (kg/kg Lebensmittel)	
	Treibhaus-Anbau	Freiland-Anbau
Lauch	5,4	0,19
Kopfsalat	4,5	0,14
Gurken	2,3	0,17
Paprika	1,1	0,21
Tomaten	0,9	0,11

Quelle: Nachhaltige Ernährung: Essen für die Zukunft, von Koerber u.a. 2010

Bei der Erzeugung tierischer Lebensmittel ist der Wasserverbrauch im Durchschnitt höher als bei pflanzlichen Lebensmitteln. Man spricht hier vom virtuellen Wasser. So werden z. B. für die Produktion von einem Kilogramm Kartoffeln 900 Liter, von einem Kilogramm Weizen 1300 Liter und von einem Kilogramm Rindfleisch 15500 Liter Wasser verbraucht. Das trifft vor allem Länder, die stark von Wassermangel und Dürre betroffen sind, das trifft aber auch Deutschland und andere europäische Staaten vor dem Hintergrund, dass die Trinkwasserressourcen geringer werden.

Gesundheitliche Gründe

Vollwertige vegetarische Ernährungsformen fördern die Gesundheit und wirken präventiv gegenüber bestimmten ernährungsmitbedingten chronischen Erkrankungen. Verschiedene Studien stützen diese Aussage und zeigen im Detail, dass Vegetarier...

- ... seltener übergewichtig sind
- ... ein geringeres Diabetes Typ II Risiko haben
- ... geringere Blutdruckwerte aufweisen und seltener an Bluthochdruck leiden
- ... seltener an koronarer Herzkrankheit erkranken und sterben
- ... ein geringeres Krebsrisiko haben
- ... eine längere Lebenserwartung haben.

Auch ein geringer Fleischverzehr (maximal einmal pro Woche) hat positive gesundheitliche Wirkungen. (Keller 2011)

Diese Aussagen treffen nicht auf so genannte Puddingvegetarier zu, die zwar kein Fleisch und Fisch essen, aber ansonsten wenig auf ihre Ernährung achten und im Besonderen auch gerne Fertigprodukte, Süßwaren oder Softdrinks konsumieren.

Die Lebensmittelauswahl von Vegetariern zeichnet sich i.d.R. durch den reichlichen Genuss von Vollkornernzeugnissen, Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Nüssen sowie die Bevorzugung hochwertiger Pflanzenöle aus. Diese Lebensmittel enthalten reichlich Nährstoffe mit gesundheitsförderlichen Eigenschaften. Dazu gehören unter anderem Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Kalorien, gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Eiweiß und Natrium (Kochsalz) werden von Vegetariern im Allgemeinen weniger aufgenommen.

Vollwertig vegetarisch essen

Eine vollwertige Ernährung ist vielseitig und abwechslungsreich und versorgt den menschlichen Körper mit allen notwendigen Nährstoffen im richtigen Verhältnis und in der ausreichenden Menge.

Dieser Anspruch gelingt auch bei vegetarischen Kostformen.

Die Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Claus Leitzmann und Dr. Markus Keller haben dazu die ‚Giessener vegetarische Lebensmittelpyramide‘ entwickelt. In Verbindung mit konkreten Hinweisen zu empfehlenswerten Lebensmittelmengen erleichtert sie die praktische Umsetzung einer vollwertigen vegetarischen Ernährungsweise.



© Markus Keller und Claus Leitzmann

Die besonders empfehlenswerten Lebensmittel stehen im unteren Bereich der Pyramide und stellen die Basis einer gesundheitsförderlichen vegetarischen Lebensmittelauswahl dar. Sie können reichlich verzehrt werden: Wasser, Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Fleischalternativen, Nüsse und Ölsamen. Pflanzliche Öle und Trockenfrüchte sollten in mäßigen Mengen Bestandteil vegetarischer Kostformen sein. Milchprodukte, Eier sowie Süßigkeiten und Snacks können je nach persönlichen Überzeugungen in geringen Mengen ausgewählt werden.

Zusätzlich legen die Autoren ein besonderes Augenmerk auf die gezielte Lebensmittelauswahl bei veganer Ernährung vor allem hinsichtlich der Versorgung mit Kalzium und Vitamin B₁₂ (siehe Tabelle: Nährstoffversorgung bei vegetarischer Ernährung).

Empfohlene Mengenangaben

Wasser und andere alkoholfreie, energiearme Getränke	täglich 1 bis 2 Liter
Gemüse inklusive unerhitzte Frischkost	mindestens 400 g pro Tag (Ein Viertel der Menge kann als Saft getrunken werden.)
Obst	mindestens 300 g pro Tag, davon max. 50 g Trockenfrüchte (Ein Viertel der Menge kann als Saft getrunken werden.)
Vollkornprodukte und Kartoffeln	2 bis 3 Mahlzeiten pro Tag <u>pro Mahlzeit:</u> Getreide/Reis 80 g (Rohware) bzw. 250 g (gekocht) <u>oder</u> Vollkornbrot 2 bis 3 Scheiben (zu je 50 g) <u>oder</u> Vollkornteigwaren 125 g (Rohware) bzw. 300 g (gekocht) <u>oder</u> Kartoffeln 2 bis 4 Stück (200-350 g)
Hülsenfrüchte	1 bis 2 x pro Woche 40 g (Rohware) bzw. 100 g (gekocht)
Sojaprodukte und andere Proteinquellen (z. B. Seitan)	50 bis 150 g pro Tag
Nüsse, Samen (auch Nussmus)	30 bis 60 g pro Tag
Pflanzliche Öle und Fette	2 bis 4 Esslöffel pro Tag
Milchprodukte	Milch: 0 bis 250 g pro Tag <u>oder</u> Joghurt: 0 bis 250 g <u>oder</u> Käse: 0 bis 50 g <u>oder</u> entsprechende Anteile mischen
Eier	0 bis 2 Stück pro Woche
Snacks, Alkohol, Süßigkeiten	falls gewünscht in Maßen

Ergänzende Hinweise:

- Die Mengeneempfehlungen ergeben eine Nahrungsenergiezufuhr von etwa 2000 kcal pro Tag. Veganer würden durch das Meiden von Milchprodukten und Eiern etwa 200 kcal weniger aufnehmen. Bei einem höheren Energiebedarf müssen entsprechend höhere Anteile der Lebensmittelgruppen verzehrt werden.
- Körperliche Aktivität: mindestens 30 min pro Tag
- Sonnenlicht (für Vitamin D): mindestens 15 min pro Tag.
In den sonnenarmen Monaten kann die Vitamin-D-Versorgung durch entsprechend angereicherte Produkte oder Supplemente gesichert werden.

Quelle: Keller, Leitzmann 2011

Nährstoffversorgung bei vegetarischer Ernährung

Die verschiedenen vegetarischen Ernährungsformen müssen hinsichtlich der Nährstoffversorgung differenziert betrachtet werden.

Eiweiß

Die ausreichende Versorgung mit Eiweiß ist bei den Formen der lakto-ovo-vegetarischen, der lakto-vegetarischen und der ovo-vegetarischen Ernährung i.d.R. unproblematisch. Eine hohe Wertigkeit kann durch Kombination verschiedener Nahrungseiweiße im Rahmen der Mahlzeiten einfach erreicht werden:

<u>Kombination von:</u>	<u>Beispiele:</u>
Milch + Getreide	Käsebrot, Müsli (Haferflocken, Joghurt), Grießbrei,...
Milch + Kartoffeln	Pellkartoffeln mit Quark, Kartoffelgratin,...
Ei + Getreide	Brot mit gekochtem Ei/ Rührei, Pfannkuchen
Ei + Kartoffeln	Kartoffeln mit Spiegelei, Kartoffelauflauf,...
Hülsenfrüchte + Getreide	Erseneintopf mit Brot, Linsen mit Spätzle, Chili sin Carne mit Brot,...

Veganer können eine gute Eiweißversorgung sicherstellen, wenn sie reichlich Kartoffeln, Hülsenfrüchte und (Vollkorn-)Getreideerzeugnisse essen. Sie sollten möglichst oft Hülsenfrüchte und Getreideprodukte miteinander kombinieren.

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Potentiell kritische Nährstoffe können sein:

bei Lakto-(Ovo-)Vegetariern:

Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Zink, (Jod, Vitamin D)

bei Ovo-Vegetariern:

außerdem:

Kalzium

bei Veganern:

außerdem:

Vitamin B₁₂, Vitamin B₂, Kalzium

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick, welche Lebensmittel gute Quellen für die oben genannten Nährstoffe sind, wenn kein Fleisch und Fisch gegessen werden bzw. wenn zusätzlich auf Milch und Milchprodukte bzw. auf tierische Lebensmittel verzichtet wird.

Tabelle: Nährstoffversorgung bei vegetarischer Ernährung

Kein Verzehr von...	betroffene Nährstoffe:	Gute Quellen sind auch...
Fleisch	Eisen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vollkornprodukte, Amaranth, Quinoa ▪ bestimmte Gemüse und Salate (Endivien, Feldsalat, Fenchel, Kohlarten, Lauch, Schwarzwurzeln, Spinat, Hülsenfrüchte,...) ▪ verschiedene Beerenarten <p><u>Hinweis:</u> → Vitamin C in Gemüse / Obst verbessert die relativ schlechte Eisenverwertung aus pflanzlichen Lebensmitteln. → Eisengehalt im Blut regelmäßig vom Arzt kontrollieren lassen.</p>
	Zink	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Käse ▪ Vollkornprodukte ▪ Hülsenfrüchte, verschiedene Gemüsearten
Fisch	Jod	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Milch, Eier ▪ jodiertes Speisesalz
	Omega-3-Fettsäuren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rapsöl, Walnussöl, Leinöl
Milch, Käse	Kalzium	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kalziumreiche Mineralwässer (>150 mg Kalzium pro Liter), ▪ bestimmte Gemüse (Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Staudensellerie, Mangold, Spinat, Rucola und Lauch,...) ▪ Amaranth ▪ mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte ▪ mit Kalzium angereicherte Sojaprodukte
	Vitamin B₂	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vollkornprodukte ▪ Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, verschiedene Gemüsearten
Lebensmitteln tierischen Ursprungs	Protein	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreide <p>→ <u>Hinweis:</u> Hülsenfrüchte und Getreide kombinieren.</p>
	Vitamin D	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Margarine, Pilze <p>→ <u>Hinweis:</u> Sich täglich im Freien bei Tageslicht aufhalten.</p>
	Vitamin B₁₂	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mit Vitamin B₁₂ angereicherte Lebensmittel (z. B. Sojamilch, Säfte) <p>→ <u>Hinweis:</u> regelmäßige Blutuntersuchungen, ggfs. Nahrungsergänzungsmittel</p>

Vegetarische Fleischalternativen

Fleischersatzprodukte ähneln in Aussehen, Geschmack, Textur und Eiweißgehalt dem „Vorbild Fleisch“, enthalten jedoch kein Fleisch. Fleischersatzprodukte werden aus verschiedenen Rohstoffen hergestellt.

Soja

- Soja-Schnetzel oder Soja-Protein-Granulat Aus entfettetem Sojamehl wird das Eiweiß isoliert und unter hohem Druck strukturiert. Dadurch entsteht texturiertes Soja-Protein (= TVP = textured vegetable protein), das eine fleischähnliche Konsistenz hat. Zur Weiterverarbeitung wird es in Wasser eingeweicht und z.B. als Geschnetzeltes oder Bolognese-Sauce zubereitet.
- Sojamilch oder Sojajoghurt Durch das Mahlen und Auspressen von gequollenen Sojabohnen entsteht Sojamilch, die auch zu Joghurt weiter verarbeitet wird.
- Tofu (Sojaquark) Tofu wird durch Eiweißgerinnung ähnlich der Käseherstellung aus Soja-Milch gewonnenen. Tofu ist schnittfest, hat einen neutralen Geschmack und kann zur Herstellung von süßen (Seidentofu) wie auch herzhaften Speisen verwendet werden, z. B. in Würstchen, Ragouts, Tofubolognese, Aufstrichen,...
- Tempeh Gedämpfte und geschälte Sojabohnen reifen unter Zugabe einer Schimmelpilzkultur. Tempeh erhält dadurch einen weißen Edelschimmelüberzug und einen kernigen Biss. Tempeh wird in Scheiben geschnitten, in Sojasoße getunkt, angebraten oder frittiert. Er schmeckt leicht nussig.

Weizen

- Seitan Isoliertes Weizenprotein (Klebereiweiß) wird in einer Marinade, z.B. aus Algen, Sojasoße und Salz, gekocht. Seitan hat eine ähnlich feste Konsistenz wie Tofu. Seitan ist oft bereits zu fertigen Gerichten verarbeitet, z.B. Geschnetzeltes oder als „Hähnchenbrust“.

Milch

- Schnitzel auf Vollmilch-Basis Vollmilch wird andgedickt und mit Pflanzenfasern angereichert (z.B. mit Haferspelfäden), in Form gebracht, gewürzt und paniert. Das fertige Produkt erinnert an Hähnchenschnitzel.

Samen der blauen Süßlupine

- Lupineneiweiß Die eingeweichten Lupinensamen werden zu einer dickflüssigen Maische vermahlen, dann die proteinhaltige "Lupinenmilch" abgepresst und durch Erhitzen auf 85 °C das Eiweiß ausgefällt und von der "Molke" abgetrennt. Die quarkähnliche Masse wird in einem Presskasten entwässert und zu Blöcken, Brotaufstrichen oder Bratlingen verarbeitet.

Die Produkte auf Soja-, Lupinen- und Milchbasis enthalten ein sehr hochwertiges Eiweiß. Der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen ist unterschiedlich, abhängig vom Ausgangsprodukt, der Verarbeitungsintensität und dem Zusatz bestimmter Nährstoffe (z.B. Kalzium, B-Vitamine, Eisen). Je nach Verarbeitungsgrad können Zusatzstoffe enthalten sein, wie Geschmacksverstärker, Farbstoffe oder Aromastoffe.

Fleischersatzprodukte erweitern den vegetarischen, insbesondere den veganen Speiseplan. Vor allem für Veganer ist es leichter, sich vollwertig zu verpflegen, wenn sie ab und zu auf Produkte auf Soja-, Weizen- oder Lupinenbasis zurückgreifen. Bei lakto-vegetarischer und ovo-lakto-vegetarischer Ernährungsweise kann jedoch auch ohne diese Produkte ohne weiteres abwechslungsreich und lecker gekocht werden.

Tipps für den Einstieg in eine vegetarische Ernährung

- Legen Sie vegetarische Wochentage ein. „Flexitarians“ werden diejenigen genannt, die immer öfter auch mal vegetarisch essen wollen. Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist eine gute Orientierung. Sie empfiehlt, maximal zwei bis drei Portionen Fleisch in der Woche und ein bis zweimal Fisch in der Woche zu essen.
- Vegetarisch kochen ist nicht schwer. Bestimmt haben Sie einige fleischlose Gerichte im Repertoire – Salate, Aufläufe oder Eintöpfe auf Kartoffel-, Getreide- oder Gemüsebasis oder Gerichte aus der asiatischen oder mediterranen Küche.
- Die Grundzutaten der vegetarischen Küche sind altbekannte und gängige Lebensmittel: alle Obst- und Gemüsearten, Kartoffeln und Getreideerzeugnisse wie Reis, Nudeln, Hirse, Couscous, außerdem Hülsenfrüchte und Nüsse.
- Die vegetarische Küche bietet neue und vielfältige Geschmackserlebnisse. Nutzen Sie die bunte Palette der Gemüse, der Kräuter und Gewürze. Es gibt eine große Auswahl an Getreideprodukten: Mehle, Schrote und Flocken der verschiedenen Getreidearten, verschiedene Reissorten für unterschiedliche Verwendungen, eher ungewohnte Produkte wie Hirse, Amaranth oder Quinoa,...
- Probieren Sie Neues aus! In dieser Broschüre oder in Zeitschriften und diversen Kochbüchern finden Sie viele Anregungen.

Literaturhinweise zu diesem Beitrag erhalten Sie auf Anfrage unter
E-Mail: ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de

Kartoffelgulasch

Zutaten für 4 Personen

1000 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
3	rote Paprika
200 g	Möhren
3	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Rapsöl
300 ml	Gemüsebrühe
400 g	Tomaten, geschält und gehackt
3 EL	Tomatenmark
2 TL	Majoran
1 TL	Paprika, rosenscharf
1 TL	Paprika, edelsüß
	Salz
	Pfeffer
	Muskat
	Zucker
2 EL	Schnittlauchröllchen
2 EL	Petersilie, gehackt
150 g	Crème fraîche legere mit Kräutern, 15 % Fett

Arbeitsschritte

1. Kartoffeln schälen, waschen und in gleichmäßige Würfel schneiden.
2. Paprika und Möhren waschen, putzen und würfeln.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.
4. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Kartoffeln und Paprika in 2 EL Rapsöl andünsten und mit Gemüsebrühe und gehackten Tomaten auffüllen.
5. Tomatenmark und Gewürze dazugeben, ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Ab und zu umrühren.
6. Zum Schluss nochmals abschmecken und die Hälfte der Kräuter unterrühren.
7. Jeweils einen Löffel Crème fraîche, beim Anrichten als Tellergericht, auf das Kartoffelgulasch setzen und mit den restlichen Kräutern bestreuen.

Tipp:

Zur Nährwertergänzung empfehlen wir einen Obstsalat.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
354 kcal	10,6 g	10,8 g	50,8 g	13,8 g

Möhren-Rösti mit Quarkdip

Zutaten für 4 Personen

250 g	Magerquark
150 g	Joghurt, 3,5% Fett
1 Bund	Schnittlauch
½ TL	Salz
500 g	Möhren
1200 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
2	Eier
1-2 EL	Weizenvollkornmehl
	Pfeffer
	Muskat
4 EL	Rapsöl

Arbeitsschritte

1. Quark mit Joghurt verrühren.
2. Schnittlauch waschen, fein schneiden. In den Quark geben und mit Salz abschmecken, kühl stellen.
3. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen, grob raspeln.
4. Zwiebeln schälen, fein würfeln, dazu geben.
5. Eier, Gewürze und Petersilie unterrühren.
6. Soviel Mehl zugeben, dass eine gut formbare Masse entsteht.
7. Pro Rösti einen gehäuften Esslöffel Teig in die Pfanne geben und flach drücken. Von beiden Seiten 2 – 3 Minuten braten.

Tipp:

Hierzu eignet sich ein Blattsalat als Vorspeise.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
485 kcal	21,6 g	17,5 g	57,7 g	12 g

Grünkernklößchen mit Sesam und Tomatensauce

Zutaten für 4 Personen

160 g	Grünkernschrot
320 ml	Gemüsebrühe
1	Brötchen
120 g	Möhren
120 g	Lauch oder Staudensellerie
1 EL	Rapsöl
½ Bund	Petersilie, gehackt
70 g	Feta-Schafkäse (45 % Fett i. Tr.)
2	Eier
50 g	zarte Haferflocken
	Salz
	Pfeffer
	Majoran
	Thymian
60 g	Sesamkörner
400 ml	passierte Tomaten
	Salz
	Pfeffer
	Paprika
	mediterrane Kräuter, z.B. Oregano, Rosmarin
40 ml	Sahne

Arbeitsschritte

1. Gemüsebrühe aufkochen, den Grünkernschrot einrühren und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.
2. Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen.
3. Möhren und Lauch putzen, in feine Streifen raspeln bzw. schneiden. In Rapsöl andünsten und abkühlen lassen.
4. Feta in kleine Würfel zerbröseln.
5. Gemüse, Petersilie, Feta und Eier unter die Grünkernmasse rühren.
6. Brötchen gut ausdrücken, ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian würzen und soviel Haferflocken unterrühren, dass eine formbare Masse entsteht.
7. Masse in 4 Portionen teilen, zu Rollen formen und in jeweils 5 Stücke schneiden. Mit nassen Händen Bällchen formen, in Sesam wenden und auf ein Backblech setzen.
8. Im Backofen bei 180-200°C Umluft ca. 25-30 Minuten goldbraun backen.
9. Tomaten erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kräutern und Sahne abschmecken.

Tipp:

Dazu passt Endiviensalat.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
495 kcal	19,4 g	24,1 g	49,5 g	10,6 g

Couscous mit Cranberries

Zutaten für 4 Personen

300 g	Möhren
50 ml	Wasser
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker
1 TL	Koriander, gemahlen
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL	Kardamom, gemahlen
1 Msp.	Chilipulver
1 Msp.	Nelken, gemahlen
1 Msp.	Zimt
½ TL	Kurkuma
500 ml	Gemüsebrühe
250 g	Couscous
200 g	Cranberries, getrocknet
200 g	Kichererbsen aus dem Glas
10 - 15	Minzeblätter
1 Bund	Petersilie
80 g	geröstete Mandeln

Arbeitsschritte

1. Möhren waschen, putzen und in Stifte schneiden. Mit Salz und Zucker im Wasser bissfest garen.
2. Gewürze ohne Fett im Topf anrösten.
3. Mit Brühe ablöschen.
4. Couscous und Cranberries zugeben, 10 Minuten quellen lassen. Die gegarten Möhren und Kichererbsen zugeben.
5. Kräuter waschen, abzupfen, fein schneiden.
6. 1 Eßlöffel Kräuter für die Dekoration aufheben.
7. Die restlichen Kräuter unterheben, kräftig abschmecken.
8. Auf einer Platte anrichten, mit Mandeln und Kräutern bestreut servieren.

Quelle: Edith Gätjen, verändert

Tipp:

Couscous mit Cranberries bildet eine komplette Mahlzeit. Als Nachtisch empfehlen wir Obstquark.

Im Sommer können die Cranberries durch festfleischige Aprikosen, Weinbergspfirsiche, Johannisbeeren oder andere säuerliche Früchte ersetzt werden.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
423 kcal	15 g	13,3 g	58,6 g	14,8 g

Toskanische Bohnen

Zutaten für 4 Personen

200 g	weiße Bohnen
2	Lorbeerblätter
800 ml	Wasser
800 g	Tomaten
2	rote Zwiebeln
1 EL	Olivenöl
10	in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
1	reife Banane
	Salz
	Cayenne Pfeffer
2 EL	Balsamessigcreme

Arbeitsschritte

1. Die Bohnen mit Wasser und den Lorbeerblättern über Nacht einweichen. Anschließend 45 Minuten leicht köcheln, Platte ausschalten und weitere 30 Minuten quellen lassen.
2. Tomaten waschen, fein würfeln.
3. Zwiebeln schälen, fein würfeln.
4. Zuerst die Zwiebeln in Öl anbraten, dann die Tomaten zugeben, mitbraten.
5. In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden, zugeben. 20 Minuten köcheln lassen.
6. Banane mit der Gabel zerdrücken.
7. Bohnen abgießen, mit der Banane zu der Tomatensoße geben. 10 Minuten weiter köcheln.
8. Mit Salz und Cayenne Pfeffer abschmecken.
9. Vor dem Servieren mit Balsamessigcreme beträufeln.

Quelle: Edith Gätjen, verändert

Tipp:

Zur Nährwertergänzung empfehlen wir eine Scheibe Weizenvollkornbrot. Hülsenfrüchte sind leichter verdaulich, wenn das Einweichwasser nicht zum Garen verwendet wird.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
283 kcal	13,4 g	10,3 g	32,7 g	11,5 g

Risotto mit Blumenkohl

Zutaten für 4 Personen

1 großer	Blumenkohl
1	Gemüsezwiebel
3 EL	Sesamöl, geröstet
1 TL	Kurkuma, gemahlen
1	Zimtstange
2 EL	Koriandersamen, zerstoßen
250 g	Vollkorn Basmati- oder Risottoreis
500 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Weißwein
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Sesam

Arbeitsschritte

1. Den Blumenkohl waschen, putzen, den Strunk herausschneiden und fein würfeln. Den Rest in Röschen teilen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen.
4. Kurkuma, Koriander, Zimtstange, Strunkwürfel und Zwiebel zugeben und gut anbraten.
5. Reis zufügen, glasig werden lassen. Mit Brühe ablöschen, garziehen lassen.
6. Blumenkohlröschen auf den Reis legen, mit dem Wein übergießen und mitgaren.
7. Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten.
8. Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

Quelle: Edith Gätjen, verändert

Tipp:

Zur Nährwertergänzung kann ein Milchmixgetränk gereicht werden.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
394 kcal	10 g	13,1 g	51,8 g	7,1 g

Linsenbratlinge mit Fenchelgemüse

Zutaten für 4 Personen

250 g	Puy Linsen
650 ml	Wasser
1 Bund	Lauchzwiebeln
3 cm	Ingwer
½ Bund	Petersilie
4 EL	feine Haferflocken
1	Ei
	Salz
	Pfeffer
4 EL	Semmelbrösel
2 EL	Olivenöl
	Gemüse:
800 g	Fenchel
1 EL	Olivenöl
2 TL	Fenchelsaat
	Salz
	Pfeffer
	Dip:
1	gelbe Paprika
1 Bund	Kerbel
500 g	Naturjoghurt
	Salz

Arbeitsschritte

1. Linsen in Wasser in ca. 35 Minuten garen.
2. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und reiben. Petersilie waschen, zupfen und fein schneiden.
3. Überschüssiges Wasser von den Linsen abgießen, mit Lauchzwiebeln, Ingwer, Petersilie, Haferflocken und Ei zu einem Teig verkneten, mit den Gewürzen abschmecken.
4. Bratlinge formen, in Semmelbrösel wenden und braten.
5. Fenchel waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einen Topf geben, den Fenchel darin kräftig anbraten und bissfest garen.
6. Fenchelsaat darüber streuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Für den Dip die Paprikaschote waschen, putzen und in sehr feine Würfel schneiden.
8. Kerbel waschen, zupfen mit dem Joghurt verrühren und mit Salz abschmecken.
9. Die Linsenbratlinge mit dem Fenchelgemüse anrichten. Den Dip dazu reichen.

Quelle: Edith Gätjen, verändert

Nährwertberechnung

pro Person:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
439 kcal	25,4 g	9,6 g	61 g	18,7 g

Vegetarische Erbsensuppe

Zutaten für 4 Personen

150 g	Sellerie
150 g	Lauch
250 g	Möhren
½ TL	Schwarzkümmel
2 EL	Rapsöl
300 g	Schälerbsen
1,5 l	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Gemüse putzen, waschen, würfeln.
2. Die Schwarzkümmelsamen in Öl anrösten bis es duftet. Gemüse zugeben und anbraten.
3. Erbsen und Brühe zugeben, ca. 1 ½ Stunden leicht kochen lassen. Bei Bedarf Flüssigkeit nachfüllen.
4. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Suppe zu dick, so wird Wasser zugegeben, bis die Konsistenz cremig ist. Gegebenenfalls wieder abschmecken.

Quelle: Edith Gätjen, verändert

Tipp:

Zur Nährwertergänzung empfehlen wir eine Scheibe Möhren-Walnussbrot als Beilage zur Suppe.

Im Dampfdrucktopf reduziert sich die Garzeit der Erbsensuppe um etwa die Hälfte.

Nährwertberechnung

pro Person:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
304 kcal	21,4 g	7 g	37,6 g	18,3 g

Möhren-Walnussbrot

Zutaten für 1 Brot (15 Scheiben)

1 Würfel	Hefe
300 ml	lauwarmes Wasser
1 TL	Salz
200 g	Möhren
150 g	Walnusskerne
500 g	Dinkelvollkornmehl
1 TL	Koriander, gemahlen
	Fett für die Form

Arbeitsschritte

1. Die Hefe in dem warmen Wasser auflösen.
2. Möhren waschen, putzen, grob raspeln.
3. Möhren, Nüsse, Salz, Mehl und Koriander in das Hefewasser rühren.
4. Den Teig 7 Minuten mit der Küchenmaschine durchkneten. Bei Bedarf Mehl oder Wasser zugeben.
5. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 bis 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
6. Den Teig noch einmal gut durchkneten, in eine gefettete Form geben. Oberfläche einschneiden, weitere 15 Minuten gehen lassen.
7. Backofen auf 220°C vorheizen. Das Brot in den Ofen geben und 15 Minuten backen. Dann auf 180°C herschalten und weitere 45 Minuten backen.

Quelle: Edith Gätjen

Tipp:

250 ml Wasser gegen Buttermilch austauschen.

Nährwertberechnung pro Scheibe:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
183 kcal	6,5 g	7,2 g	23,1 g	4,1 g

Zucchini Bolognese mit geräuchertem Tofu

Zutaten für 4 Personen

2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Rapsöl
200 g	Möhren
150 g	Staudensellerie
350 g	Zucchini
2 EL	Tomatenmark
400 ml	Tomaten, geschält und gehackt
600 ml	Gemüsebrühe
1 TL	ital. Kräuter, getrocknet
	Salz
	Pfeffer
	Zucker
250 g	geräucherter Tofu
100 ml	Sahne
½ Bund	glatte Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse waschen, putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse anbraten.
3. Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten.
4. Brühe und Tomaten aufgießen. Mit Kräutern, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker kräftig würzen und mindestens 30 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
5. Tofu in 0,5 cm kleine Würfel schneiden und dazu geben. Offen köcheln lassen, bis die Bolognese-Soße eine sämige Konsistenz bekommt.
6. Sahne unterrühren und mit der Petersilie bestreut servieren.

Tipp:

Als Beilage empfehlen wir Vollkornnudeln.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
272 kcal	14,8 g	18,8 g	10,7 g	5,6 g

Pilzpfanne mit Tofu

Zutaten für 4 Personen

300 g	Tofu, natur
1 EL	Rapsöl
2 EL	Sojasauce
2	Zwiebeln
500 g	Champignons
2 EL	Rapsöl
1 EL	Mehl
400 ml	Gemüsebrühe
1	Apfel
250 g	TK-Erbesen
	Salz
	Pfeffer
	Zitronensaft
80 ml	Sahne
1-2 EL	Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

1. Tofu trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebeln schälen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
3. Zuerst den Tofu in 1 Esslöffel Öl rundherum gut anbraten, mit der Sojasauce ablöschen, kurz weiter braten und aus der Pfanne nehmen.
4. Mit dem restlichen Öl die Zwiebeln anbraten, Champignons dazugeben, weiter braten, mit Mehl bestäuben, andünsten und mit 300 ml Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden, dazugeben. Erbsen unterheben und alles ca. 10 Minuten garen lassen.
6. Tofuwürfel und Sahne unterheben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp:

Als Beilage passen Kartoffelbrei, Semmelknödel oder Reis.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
271 kcal	15,8 g	16,3 g	15,1 g	5,5 g

Weiterführende Informationen

www.ernaehrungsberatung.rlp.de

www.ugb.de

www.was-wir-essen.de

www.vebu.de

www.ifane.org

www.vegetarische-rezepte.de

www.veggiday.de

www.oekotest.de

Herausgeber

Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz
Koordinierungsstelle am
Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Westerwald-Osteifel
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur
Tel.: 02602/9228-0
e-mail: ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de

Erarbeitet von:
Elisabeth Ewerz, DLR Eifel
Irmgard Lütticken, DLR Eifel
Ute Pötsch, DLR Westerwald-Osteifel
Tilla Zeiss, DLR Rheinpfalz

Stand: Januar 2013

KONTAKT:

DLR Westerwald-Osteifel
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur
Tel.: 02602 / 9228-0

DLR Eifel
Brodeneckstr. 3
54634 Bitburg
Tel.: 06561 / 9480-0

DLR Rheinpfalz
Breitenweg 71
67435 Neustadt
Tel.: 06321 / 671-0

DLR Mosel
Görresstr. 10
54470 Bernkastel-Kues
Tel.: 06531 / 956-0

DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück
Rüdesheimer Str. 60-68
55545 Bad Kreuznach
Tel.: 0671 / 820-0

DLR Westpfalz (Kaiserslautern)
Neumühle 8
67728 Münchweiler/Alsenz
Tel.: 06302 / 9216-0

Internet: www.ernaehrungsberatung.rlp.de
E-mail: ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de