

MARIANNE J. VOELK
FRANKEN
VEGETARISCH

DAS KNOBLAUCHSLAND-KOCHBUCH



ars vivendi



Der Verlag bedankt sich im Namen aller Beteiligten ganz herzlich beim
Gasthof Weigel in Fürth-Kronach. Andreas und Stephan Gering
stellten nicht nur ihre Räumlichkeiten zur Verfügung,
Andreas stand auch als Koch parat.
www.gasthof-weigel.de

Bildnachweis:

Alle Fotografien von Peter Kunz, außer:

S. 16: anandaBGD/istockphoto.com; S. 40: Kyu Oh/istockphoto.com; S. 56: elenaleonova/istockphoto.com; S. 82: Vladimir Blinov/istockphoto.com; S. 93: Bojsha65/istockphoto.com; S. 97: 38317/istockphoto.com; S. 100: coleenphotography/istockphoto.com; S. 103: PJ66431470/istockphoto.com; S.124: Snezana Negovanovic/istockphoto.com; S. 138: Nikada/istockphoto.com; Illustrationen: S. 1, 3: sv_sunny/istockphoto.com; S. 5, 9, 17, 21, 48, 49, 68, 79, 116, 121: lineartestpilot/istockphoto.com;

Foodstyling:

Alle Foodfotos von Marianne J. Voelk, außer:

S. 24: Andreas Gering/Hanne Beinhofer; S. 28: Andreas Gering/Hanne Beinhofer; S. 34: Peter Kunz/Hanne Beinhofer; S. 39: Peter Kunz/Hanne Beinhofer; S. 43: Peter Kunz/Hanne Beinhofer; S. 94: Andreas Gering; S. 123: Andreas Gering;

Erste Auflage Juli 2016
© 2016 by ars vivendi verlag
GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg
Alle Rechte vorbehalten
www.arsvivendi.com

Umschlaggestaltung: ars vivendi verlag
Umschlagfotos: Peter Kunz
Druck: GPS Group GmbH, Velden
Printed in Europe

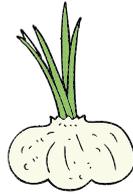
ISBN 978-3-86913-619-6

INHALT

Das Knoblauchsland	5
Vegetarische Nahrung ...	14
Basics – Garmethoden	17
Rezepte:	
Frühling	18
Sommer	44
Herbst	70
Winter	98
Grundrezepte	127
Hofverkäufe	131
Wochenmärkte	136
Register	137
Über die Autorin	144



DAS KNOBLAUCHSLAND



Bayerns größter Gemüsegarten ist ein wahres Eldorado für Vegetarier, Veganer und ernährungsbewusste Allesesser. Das Land bietet alles, was das Veggi-Herz erfreut und der Körper braucht, um gesund und munter zu bleiben. Im Freiland und in den Gewächshäusern werden Gemüsesorten von A wie Artischocke über S wie Spargel bis hin zu Z wie Zucchini angebaut. Was liegt da für eine Nürnberger Autorin, die nicht nur gerne traditionelle Gerichte kocht, sondern mit Begeisterung auch neue Rezepte kreiert, näher, als sich an der riesigen Palette von verlockend kunterbunten und frischen Salat- und Gemüsesorten zu erproben und zu experimentieren. Jedes Gericht wurde von

Verwandten und Bekannten, die als Vorkoster fungieren mussten, wohlwollend beurteilt, andernfalls als nicht überzeugend aus dem Register verbannt. Das Ergebnis: Ein Buch voll köstlicher, vegan-vegetarischer Rezepte mit dem Besten, was das Knoblauchland zu bieten hat.

Doch zunächst ein wenig Informatives, das ich Ihnen nicht vorenthalten möchte. Das Knoblauchland ist von alters her eine traditionelle Gemüsegeregion, die in der Mitte des Städtedreiecks Nürnberg-Fürth-Erlangen liegt. Im Süden grenzt das Gebiet an die Städte Nürnberg und Fürth, im Westen verlaufen A 73 und Regnitz, im Norden trifft das Land auf die Stadt Erlangen und im Nordosten und Osten schließt sich der Sebalder Reichswald an. Mit einer Fläche von 2.100 Hektar, wovon etwa 1.200 Hektar für den Gemüseanbau nutzbar sind, bildet das Knoblauchland das größte zusammenhängende Gemüseanbaugelände Bayerns. Das Land bewirtschaften rund 130 Betriebe, die die gesamte Metropolregion Nürnberg (etwa 3,5 Millionen Einwohner) mit frischem Obst und Gemüse versorgen. Auch Einzelhändler aus dem weiteren Umkreis decken sich hier ein. Man geht davon aus, dass sich der Name »Knoblauchland« von traditionellen Zwiebelzuchten herleitet. Bereits im 8. Jahrhundert sollen die ersten Siedler, die sich hier niederließen, vorwiegend Knoblauch, Zwiebeln und Kohl angebaut haben.



Das Knoblauchsland – Ein historischer Rückblick

Der Begriff »Knoblauchsland« wird zum ersten Mal in einer Urkunde von 1439 erwähnt, wie das Wachstafelzinsbuch des Burggrafentums Nürnberg von 1425 aufzeigt. Doch erst um 1600 weist der Nürnberger Stadtschreiber Johannes Müllner auf die Zwiebel als Namensgeberin hin: »... [die] Flecken und Dörfer (des Knoblauchslandes) liegen alle zwischen dem Wald und der Rednitz gegen der linken Hand, welcher Traktus insgeheim das Knoblauchsland genennet wird, aus Ursach, dass viel Zwiöffel und Rubsamen gebauet und von hinnen in fremde Land verführt ... und damit große Hantierung getrieben wird.«¹

Es waren die Königshöfe von Aurach, Fürth und Nürnberg, die bereits im 8. Jahrhundert mit der Erschließung des Knoblauchslandes begannen. Im Schutze des Königshofs Aurach entstanden die ersten Siedlungen Großgründlach, Eltersdorf und Königsmühle. Wetzendorf, Schniegling, Braunsbach, Poppenreuth, Boxdorf, Mannhof und Steinach konnten erst durch Rodungen angelegt werden, welche vom Königshof Fürth angeordnet wurden. Die Siedlungen Thon, Großreuth und Kleinreuth verdanken ihre Entstehung der Gründung Nürnbergs, dessen Existenz erstmals 1050 urkundlich erwähnt wurde, und trugen zur Verbesserung der wirtschaftlichen Situation der jungen Stadt bei. Die weitere Erschließung des Gebietes nahmen die sogenannten Reichsdienstmänner vor, die vom König eingesetzt wurden. Sie erschlossen, teilweise durch weitere Rodungen, den nördlichen Teil des Gebiets, wodurch wiederum zahlreiche Flecken und Dörfer Platz fanden, deren Bewohner das fruchtbare Land bebauten und die Königshöfe mit Gemüse versorgten.

¹ Guttenberger, Erich/Rusam, Hermann: Knoblauchsland: Romanantik einer altfränkischen Gemüsebauernlandschaft inmitten des Städtedreiecks Nürnberg, Fürth, Erlangen, Edelman 1989

Sowohl Nürnberger Geschlechter als auch der damalige Burggraf erwarben ab Mitte des 13. Jahrhunderts viele dieser Besitztümer im Knoblauchsland. Die Reichsstadt behielt durch ihre Kirchenstiftungen und Geschlechter die Macht über das Land, daher waren die Knoblauchsländer Bauern weitgehend der Grundherrschaft der Stadt unterstellt. Im Jahr 1427 kaufte die Reichsstadt Nürnberg den größten Teil der Rechte des Burggrafen auf.

Doch Widersprüche in den Verträgen führten zwischen den Parteien zu erheblichen Konflikten, die letztendlich 1449 den Ersten Markgrafenkrieg auslösten. Dieser Krieg richtete die Ortschaften Almoshof, Großreuth, Höfles, Kleinreuth, Lohe, Schnepfenreuth, Schniegling, Thon und Wetzendorf zugrunde. Geraume Zeit später tobte während der Jahre 1552 und 1553 der Zweite Markgrafenkrieg. Land und Leute konnten sich von diesen Kriegen kaum erholen, als 1618 der Dreißigjährige Krieg folgte, der das gesamte Knoblauchsland zerstörte und die Bevölkerung in Leid und Verarmung stürzte. 1796 kam das Knoblauchsland unter preußische Verwaltung, ehe es 1806 von dem neu gegründeten Königreich Bayern übernommen wurde.

Das Knoblauchsland blieb aber auch von den Auswirkungen des Zweiten Weltkriegs nicht verschont. Im Zuge der Luftangriffe auf Nürnberg wurde am 6. Mai 1941 unter anderem Neunhof bombardiert, am 20. April 1945 nahm die US-Armee über das Knoblauchsland die Stadt Nürnberg ein, wobei sie mit ihren Panzern auf dem Ackerland große Verwüstungen hinterließen.

Sehenswürdigkeiten und Brauchtum im Knoblauchsland

Die Ortschaften im Knoblauchsland haben ihren Dorfcharakter zum Teil bemerkenswert gut erhalten. Das Typische an manchem Dorfbild sind die



1725
Guldbullenshuset

166



oxdorf

Zierkerles

Brauerei

ursprünglichen Häuser, die dem offenen Land ihre fensterlose Rückseite zuwenden. Sie sind häufig von einer Steinmauer mit reizvollen Toreinfahrten umgeben. Die ältesten der noch vorhandenen Häuser stammen etwa aus der Mitte des 17. Jahrhunderts. Eine besondere Attraktion der Landschaft sind vor allem die kleinen Herrensitze des Nürnberger Patriziats wie das Hallersche Schloss in Großgründlach, das Löffelholz-Schlösschen in Steinach, das Holzschuher-Schloss in Almoshof und das ehemalige Wasserschloss der Krefß von Kressenstein in Neunhof.

Seit 1992 lädt das Knoblauchsland einmal im Frühjahr zum »Tag der offenen Tür« ein. Der Erfolg war von Anfang an überwältigend. Jedes Jahr lockt die Veranstaltung im Mai einige Zehntausend Besucher vor die Tore Nürnbergs, die sich über die modernen Methoden des kontrollierten, integrierten Gemüseanbaus informieren wollen und gleichzeitig die Gelegenheit wahrnehmen, sich mit frischen regionalen Produkten zu versorgen. Eine Attraktion sind die hübsch geschmückten Pferdebusse und -kutschen, die die Gäste mit zwei PS zu den antiken Sehenswürdigkeiten des Knoblauchslandes bringen.

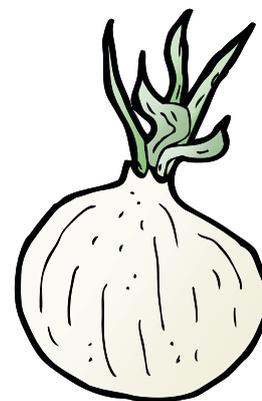
Auf eine alte Tradition können auch die Kirchweihfeste, die »Kärwas«, zurückblicken. Obwohl Nürnberg und das Umland im Zuge der Reformation evangelisch wurden und Luther nicht viel von den Kirchweihfesten hielt, behielt man den alten Brauch bis heute bei. Ab Mai feiert fast jedes Wochenende eines der Dörfer Kirchweih mit Karussells und Buden. Viele Schaulustige treffen am Kirchweihsonntag ein, um den Festzug des jeweiligen Dorfes zu bewundern, bei dem mit viel Einsatz und Hingabe aktuelle Themen aus der Region und sogar aus der ganzen Welt dargestellt und veräppelt werden. Einer der beliebtesten Kirchweihzüge findet alljährlich im Gemeindeteil Neunhof statt. Den Abschluss der über 20 Kirchweihfeste bildet die Fürther Michaelis-Kirchweih, von den Einheimischen liebevoll »Färdder Kärwa« genannt. Sie ist die

größte Straßenkirchweih Bayerns. Alle Stände und Buden aneinandergereiht ergäben eine Strecke von etwa 3,5 Kilometern. Höhepunkt ist der am zweiten Kirchweihsonntag stattfindende Erntedankfestzug mit 3.000 Mitwirkenden und mehr als 100.000 Zuschauern. Hier können die Knoblauchsländer Bauern in ihren prächtigen Trachten aufmarschieren und auf großen geschmückten Wagen, gezogen von stattlichen Kaltblütern, ihre Erzeugnisse zur Schau stellen.

Das Angebot im Knoblauchsland

Das riesige Angebot an Gemüse, Salaten und Kräutern – vom Feld frisch auf den Markt – lässt nicht nur das Vegetarierherz höher schlagen. Auch ernährungsbewusste Fleischesser suchen ihren Speiseplan durch vitamin- und mineralstoffreiche Frischkost aufzuwerten. Selbst Fast-Food-Anhänger und notorische Grünzeugverächter werden durch den verlockenden Anblick der kunterbunten frischen Lebensmittel auf den Marktständen dazu verführt, ein paar saftige Tomaten oder einen Bund knackiger Radieschen mitzunehmen.

Der Saisonkalender auf den folgenden Seiten gibt einen Überblick über Angebot und Verfügbarkeit.



Außerdem werden angebaut:

Kräuter: Basilikum, Dill, Koriander, Kresse, Liebstöckel, Majoran, Minze, Petersilie, Sauerampfer, Schnittlauch u. a.

Obst: In Gewächshäusern werden Erdbeeren und Himbeeren in Hochbeeten gezogen. So können diese schon lange vor der eigentlichen Saison zu Beginn des Frühlings bis tief in den Herbst hinein auf den Märkten angeboten werden. Manche Bauern haben saisonal Brombeeren, Johannisbeeren und Stachelbeeren im Angebot, oder auch Steinobst, sofern sie über einen Obstgarten mit entsprechenden Bäumen verfügen. Und nicht zu vergessen die wundervollen und saftigen Kirschen, welche die Nachbarn des Knoblauchlandes, die Bauern der Kalchreuther Obstgärten, auf die Märkte bringen.

Sonstige Produkte: Einige Gehöfte bieten zusätzlich Eier, Rohmilchkäse und Ziegenkäse aus Eigenherstellung in Bioqualität auf dem Markt an. Imker verkaufen in ihren Hoffäden und auf den Märkten ihren Honig – gerade für ernährungsbewusste Vegetarier von großer Bedeutung. Bekanntlich ist Zucker in jeglicher Form der Gesundheit nicht unbedingt zuträglich, doch Honig als Süßungsmittel ist zumeist bekömmlicher.

Einbürgerung von Exoten

In Deutschland waren verschiedene Gemüse wie beispielsweise Paprika, Zucchini, Auberginen, Zuckermais und Artischocken sowie auch einige fremde Salate, die für uns heute selbstverständlich sind, bis nach dem Zweiten Weltkrieg so gut wie unbekannt. Es waren Gastarbeiter sowie Einwanderer aus fernen Ländern, die uns diese Gemüse nahe brachten. Sie eröffneten Restaurants und verwöhnten uns mit ungewohnten kulinarischen Genüssen aus ihrer Heimat, womit sie zur Beliebtheit der vormals fremden Gemüsesorten beitrugen. Da

die Gemüsebauern aus dem Knoblauchland nicht nur den Großmarkt und die regionalen Märkte beliefern, sondern auch direkt zahlreiche Gaststätten im Umland, sind sie stets bestrebt, der Nachfrage gerecht zu werden und der Konkurrenz aus dem Ausland die Stirn zu bieten. In großflächigen Treibhäusern wird all das exotische Gemüse gezogen, das in der Freilandzucht keine Wachstumschance hat. Seit einigen Jahren werden im Knoblauchland beispielsweise auch Topinambur und Batate gezüchtet. Topinambur ist eine Pflanze aus der Familie der Korbblütler und zählt zur selben Gattung wie die Sonnenblume. Sie stammt ursprünglich aus Nord- und Mittelamerika, wo sie in rauen Mengen wild in der Prärie wächst. Ihr botanischer Name »Helianthus tuberosus« leitet sich aus den griechischen Wörtern »helios« für Sonne und »ánthos« für Blüte ab. Der zweite Teil des Namens kommt von der lateinischen Bezeichnung »tuber«, was so viel wie Knolle bedeutet. Die Batate stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika. Sie wird als Süßkartoffel bezeichnet, was häufig Verwirrung stiftet, denn tatsächlich ist sie mit unserer heimischen Kartoffel nicht verwandt.

Doch die kreativen Knoblauchsländer Bauern ruhen sich auf ihren Zuchterfolgen nicht aus. Ständig versuchen sie, weitere exotische Gemüsesorten dem Land anzupassen und heimisch zu machen. Das ist mit viel Arbeit und Geduld verbunden, und nicht immer stellt sich nach dem Fleiß der ersehnte Erfolg ein.



Knoblauchland
Großmarkt Nürnberg

Grüner ist der
Vorwähler **MEINERT** 09227 90999
W. 09227 9040 00

Knoblauchland
Großmarkt Nürnberg

Knoblauchland
Großmarkt Nürnberg

Knoblauchland
Großmarkt Nürnberg

Knoblauchland
Großmarkt Nürnberg

Grüner ist der
Vorwähler **MEINERT** 09227 90999
W. 09227 9040 00

VEGETARISCHE NAHRUNG ...

... ist belebende Nahrung

Das Wort »vegetarisch« leitet sich von dem lateinischen Adjektiv »vegetabilis« ab, was belebend heißt. Vegetarismus weist demnach auf eine Ernährungsform hin, die aus belebender Kost besteht. Die Vegetation ist die lebende Pflanzendecke, die weite Teile unserer Erde überzieht. Auch das englische Wort »vegetable« (Gemüse) lässt seinen lateinischen Ursprung erkennen. Wie so viele andere Vokabeln wurde es aus der lateinischen Sprache übernommen, als die Römer fast 500 Jahre lang das damalige Britannia (Großbritannien) in ihrer Gewalt hatten und über das Land herrschten.

Gesundheitlicher Gewinn durch vegetabile Nahrung

Leidenschaftliche Fleischesser, die dazu übergehen, vermehrt vegetarische Nahrung in ihren Speiseplan aufzunehmen, bemerken bald nicht nur, wie sich in ihrem Körper ein gesundheitlicher Wandel vollzieht, sie fühlen auch, wie sie sich zunehmend seelischer Ausgeglichenheit erfreuen. Doch diese Harmonie im Körper-Geist-Seele-Gefüge kann nur eine Nahrung bewirken, die natürlich und belebend ist – wie die Erzeugnisse aus dem Knoblauchsland.

Lebenskraft durch Pflanzen

Die Flora unserer Erde bietet uns ein unerschöpfliches Reservoir an universeller Lebenskraft, da sie die Energie der Sonne aufnimmt und an Mensch und Tier weitergibt.

Pflanzen besitzen die Fähigkeit, aus Licht, Kohlendioxid und Wasser Sauerstoff (und Glucose) zu synthetisieren. Sie fangen mit Hilfe des Chlorophylls, dem Farbstoff ihrer Blätter, die Strahlungsenergie der Sonne ein, die sie in Lebensenergie umsetzen und speichern. Mit ihren grünen Teilen entziehen die Pflanzen der Luft Kohlendioxid, das sie über komplexe Prozesse in Sauerstoff umwandeln, die sogenannte Fotosynthese. Fotosynthese bedeutet »Licht« (photos) und »Zusammensetzung« (synthesis). Es bilden sich Kohlenstoffverbindungen wie Glucose (Traubenzucker), welche weiter in Stärke, Fette und Eiweiße synthetisiert wird. Wasser wird in Wasserstoff und Sauerstoff aufgespalten, wobei der Sauerstoff als eine Art Abfallprodukt in die Luft entweicht, ohne welchen kein Lebewesen existieren würde. Neben dem lebensnotwendigen Sauerstoff versorgen sich Pflanzenesser auf direktem Weg mit den energiereichen Substanzen der Pflanzen, Fleischesser indirekt über pflanzenfressende Schlacht- oder Nutztiere. Pflanzen decken somit im doppelten Sinn den Nährstoffbedarf von Mensch und Tier. Leben und Überleben von Mensch und Tier hängen somit von einer intakten Pflanzenwelt ab.

Nicht dem Zufall, sondern biologischem Wissen verdanken wir es, dass ein grünes Blatt schon seit langer Zeit ein Symbol für das Leben darstellt.

Ziergewächse verschönern nicht nur unsere Wohn- und Arbeitsräume und vermitteln uns deshalb mehr Lebensfreude, sondern besitzen obendrein die Fähigkeit, die Luft ständig mit frischem Sauerstoff anzureichern, wodurch sie einen bedeutenden Beitrag für unsere Lebensqualität leisten.

Mit Liebe und Teilnahme hegen und pflegen wir unsere Zierpflanzen auf der Fensterbank, auf dem Balkon und im Garten. Wir beobachten ihre

Entwicklung, die Entstehung und Entfaltung jedes Blattes und jeder Blüte. Für unsere liebevolle Pflege werden wir reich belohnt; die Pflanzen danken uns die Fürsorge mit ihrer farbenfrohen, leuchtenden Blütenpracht.

Pflanzen, die unserer Ernährung dienen, bedürfen der gleichen Fürsorge. Diese wird ihnen im Gemüsegarten Knoblauchsland aus vollem Herzen zuteil.

Eisenbedarf

Es sind nicht nur Laien, die fürchten, reine Pflanzenkost würde zu Eisenmangel führen, selbst manche Mediziner vertreten die Auffassung, nur Fleisch, Eier und insbesondere Leber würden den Eisenbedarf des Menschen zuverlässig decken. Sie hegen die größten Befürchtungen, dass Menschen, die Tierprodukte ablehnen, über kurz oder lang unter Eisenmangel leiden. Dass übermäßiger Verzehr tierischer Produkte eher zu einer Eisenübersorgung führt, wird hierbei übersehen.

»Organisches Hämeisen in Form von Hämoglobin und Myoglobin, z. B. aus Fleisch, durchquert leicht die Darmschleimhaut, um ins Blutplasma zu gelangen. Dieses umgeht die Kontrollmöglichkeit des Organismus und kann zur Eisenüberladung führen«, erklärt der renommierte Ernährungswissenschaftler Dr. Claus Leitzmann, Professor an der Justus Liebig Universität Gießen. »Eine überhöhte Eisenversorgung wird mit der Entstehung und dem Verlauf verschiedener Erkrankungen wie Infektionen, Arteriosklerose und Krebs in Verbindung gebracht.« Was nun das Eisen betrifft, so ist dies aber nicht nur in Fleisch, sondern auch in vegetarischer Kost enthalten. Wichtig ist nur, dass der Mensch das Eisen gut verwerten kann. Daher wird empfohlen, zu einer eisenhaltigen vegetarischen Mahlzeit ein Glas Orangensaft zu trinken, da Vitamin C die Verwertung des pflanzlichen Eisens fördert.

Anders als Vegetarier, die sich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren, laufen sogenannte »Puddingvegetarier« große Gefahr, allerlei Mangelerscheinungen zu erleiden, da sie lediglich auf Fleisch verzichten, sich im Übrigen aber nicht besonders gesund ernähren. Die gewohnte Zivilisationskost ist in den meisten Fällen durch reichlich Fertig-, Weißmehl- und Fabrikzuckerprodukte und zu wenig Gemüse, Obst und Vollgetreide gekennzeichnet. Fehlende oder zu geringe Eisenzufuhr ist die logische Folge. Und wenn die Ergebnisse von Blutuntersuchungen dann nicht zufriedenstellend sind, vor allem in Bezug auf die Eisenwerte, wird dies oft auf das Fehlen tierischer Produkte in der Ernährung zurückgeführt.

Keine Angst vor Eiweißmangel

Durch die Kombination von Wurzel-, Frucht-, Blattgemüse und Obst – empfohlen wird ein täglicher Verzehr von wenigstens zwei über und zwei unter der Erde gewachsenen Sorten aus der großen Gemüse-Obst-Palette der Natur – wird der Organismus mit allen wichtigen Aminosäuren versorgt, die sich zu vollständigen Proteinen vereinen. Darüber hinaus wird eine ausgewogene Aufnahme aller lebensnotwendigen Vitalstoffe erzielt, die uns gesund und leistungsfähig erhalten.

Wer sich noch nicht ganz von dem Gedanken an ein Stück Fleisch auf dem Teller trennen mag, kann auf zahlreiche Fleischersatzprodukte (z. B. Schnitzel, Steaks, Brustfilets, Keulen, Würstchen) aus Soja, Weizen oder Lupinen zurückgreifen. Bei Allergien gegen Sojaprodukte oder Weizenklebereiweiß (Gluten) sollte man Lupinenprodukte vorziehen. *(Die Zubereitung von Fleischersatzprodukten ist nicht Thema dieses Kochbuchs; folgen Sie den Packungsanweisungen.)*



BASICS – GARMETHODEN

Gemüse schonend garen

Die schonendste Weise, Gemüse zu garen: Verwenden Sie die niedrigste, zweckentsprechende Temperatur, nach dem Motto: Außen heiß und innen knackig! Lang und hoch erhitzen schadet den Vitalstoffen mehr als kurz und niedrig. Je weniger Flüssigkeit verwendet wird, desto weniger Vitamine werden ausgespült. Aufwärmen schadet den Vitaminen weniger als warmhalten. Je stärker der Verlust an Vitalstoffen durch Erhitzen, desto mehr muss durch den Verzehr von Frischkost ausgeglichen werden.

Die verschiedenen Garmethoden

Jede Erhitzungstechnik verleiht einem Gericht ein spezifisches Aroma und seine typische Konsistenz. Außerdem wirkt sich eine jede unterschiedlich auf die Vitalstoffe der Zutaten aus. Nachfolgend eine Übersicht zu den verschiedenen Garmethoden.

Backen: Garen in heißer, trockener Luft im Backofen.

Blanchieren: kurzer Garprozess in heißem Wasser, anschließendes Abkühlen/Abschrecken mit kaltem oder in Eiswasser.

Braten: bräunendes Garen in der Pfanne in wenig heißem Fett oder im Backofen unter öfterem Begießen mit Bratflüssigkeit oder Fett.

Dämpfen: sanftes Garen in strömendem Wasserdampf bei Temperaturen um 100 °C in verschlossenem Topf mit Siebeinsatz. Das Gargut kommt nicht mit dem Wasser in Berührung.

Dampfdruckgaren: Kochen, Dämpfen, Dünsten oder Schmoren unter Druck im Schnellkochtopf.

Dünsten: schonendes Garen im eigenen Saft oder unter Zugabe von etwas Brühe, Wasser oder Fett bei Temperaturen um 100 °C in einem fest schließenden Gefäß.

Frittieren/Ausbacken: bräunendes Garen in viel heißem Fett. Das Gargut kann vor dem Frittieren mit einem Backteig/einer Panade umhüllt werden (besonders Gargut mit hohem Wasseranteil).

Glazieren: ständiges Schwenken von mit Zucker bestreutem blanchierten oder halb gegarten Gemüse oder Obst bis zu einer sirupartigen Glasur.

Gratinieren: Überbacken von meist vorgegarten Speisen bei starker Oberhitze oder unter dem Grill bei Temperaturen über 200 °C.

Grillen: schnelles bräunendes Garen auf heißem Rost oder im Backofen mit wenig Fett bei Temperaturen um 250 °C.

Kochen/Sieden: Garen in viel Flüssigkeit bei Temperaturen um 100 °C.

Pochieren/Garziehen: langsames Garen in reichlich heißer Flüssigkeit unterhalb des Siedepunkts (nicht über 80 °C).

Schmoren: Kombination aus Braten und Dünsten. Anbraten in heißem Fett, dann das Gargut ein Viertel bis zur Hälfte mit Wasser bedecken und im geschlossenen Topf bei milder Hitze fertig garen.

Doch nun genug der Theorie! Lasst uns mit dem Kochen beginnen!







FRÜH

FRÜHLING

Frühlingsalat mit Sauerrahmsauce

— Für 4 Personen —

Für den Salat:

200 g gemischter Salat,
z. B. Babyspinat, Friséesalat,
Romanasalat
1 Tomate
¼ Salatgurke
½ gelbe Paprikaschote
3 Frühlingszwiebeln
je 3 Stängel Dill, Kerbel und
Liebstöckel
3 hartgekochte Eier (vegan:
1 Avocado plus etwas Salz)

Für die Salatsauce:

250 g Sauerrahm (vegan:
Soyananda Sauerrahm)
1 EL kalt gepresstes
Sonnenblumenöl
1 EL weißer Balsamicoessig
½ TL Meerrettichwürze
½ TL milder Senf
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Dillspitzen zum Servieren

Die **Salate** putzen, waschen und trocken schleudern. Anschließend in mundgerechte Stücke zupfen. Das Gemüse putzen und waschen. **Tomate** und **Gurke** in Scheiben, **Paprikaschote** und **Frühlingszwiebeln** in Ringe schneiden. Die **Kräuter** grob hacken und alles zusammen in einer Schüssel mischen. Die **Eier** schälen, in Scheiben schneiden und unter den Salat heben. Für die vegane Alternative eine nicht zu reife **Avocado** der Länge nach halbieren und entsteinen. Mit einem mittelgroßen Kugelausstecher (z. B. 22 mm Ø) 8 Kugeln aus dem Fruchtfleisch herauslösen. Die Kugeln leicht **salzen** und unter den Salat heben. **Sauerrahm, Öl, Balsamico, Meerrettichwürze** und **Senf** zu einer Salatsauce verrühren und pikant mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Sauce über den Salat geben, **Dillspitzen** darüberstreuen und servieren.

Radieschen-Rucola-Salat

— Für 4 Personen —

Für den Salat:

- 1 Bund Radieschen
- 100 g Rucola
- 2 EL Ricotta (vegan: No-Muh classic)
- 3 EL Sonnenblumenkerne

Für die Salatsauce:

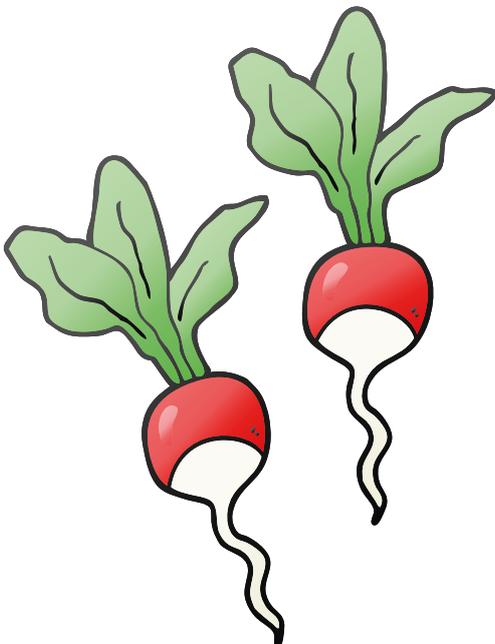
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL extra natives Olivenöl
- 1 TL Honig (vegan: Ahornsirup)
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Die **Radieschen** knapp vom Bund abschneiden, dann putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Rucola** waschen und trocken schütteln, den **Ricotta** grob zerkrümeln.

Zitronensaft, **Öl** und **Honig** in einer Tasse zu einer Salatsauce mischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Radieschen, Rucola und Ricotta in eine Salatschüssel geben, die Sauce darübergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die **Sonnenblumenkerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.

Den Salat mit den Kernen bestreuen und servieren.



Rezeptregister

Aprikosentörtchen mit Marillenlikör	92	Kräuterpulver	127
Artischocken-Tomaten-Risotto	50	Kürbis in süßsaurer Orangen-Ingwer-Sauce mit Couscous	79
Auberginengondeln mit Linsensauce	83	Lasagne rustikal	53
Bamberger-Hörnla-Salat mit Kräuterküchle	25	Mandelflans mit Himbeersauce	67
Basilikumpesto	128	Mangold-Mozzarella-Cannelloni in Paprikasauce	30
Blaues Wunder und weiße Puffer	110	Mediterraner Gemüsesalat	49
Blumenkohl im grünen Nest mit Goldsauce	80	Moussaka mit Lupinenfleisch und Feta	60
Bohnen »im Speckmantel« mit Jägersauce	63	Pastinaken-Birnen-Tarte mit Feta	112
Bratäpfel mit Marzipan und Grand Marnier	121	Pudding	129
Brokkoli-Karotten-Spaghetti mit Kräuterpesto	54	Radieschen-Rucola-Salat	21
Butterspargel mit neuen Backkartoffeln und Lupinenpuffern	29	Ratatouille provencale	90
Dolmas: Gefüllte Paprikaschoten	91	Rhabarberkompott mit Ingwersirup	42
Ei-Ersatzpulver (Natura Ei-Ersatz)	127	Romanesco mit Gelbe-Rüben-Fladen	26
Erdbeer-Kokosmilch-Cocktail	41	Rosenkohl mit Cognac-Sahnehaube und Tagliatelle	111
Erdbeerkaltschale mit Holunderblütenguss	38	Rote Bete mit Feuerbohnen und Blutorangen	116
Fenchel-Orangen-Suppe mit Kapuzinerkresse	72	Rote-Beeren-Grütze	68
Fenchelgemüse mit karamellisierten Zwiebeln	37	Rotkohlsalat mit Orangen	105
Frittierte Zucchini filets mit Bohnenmus	31	Rum-Pflaumen mit Zimt-Sahnepudding	125
Frittiertes Gemüse mit Kräuterremoulade	57	Sauerkraut	127
Frühlingsgemüse-Allerlei aus dem Wok mit Spaghettoni	32	Sauerkraut und Erbsotto mit Maronen- Gewürzküchle	115
Frühlingssalat mit Sauerrahmsauce	20	Sauerkrautsalat	102
Frühlingsspinat mit Farfalle und Gorgonzola	35	Schwarzrettich-Karotten-Staudensellerie-Salat	75
Gebackene Quitten mit Mandelkrokant	96	Schwarzwurzel-Kartoffel-Kasserolle	117
Gemüsebrühpulver	127	Selleriecremesuppe mit Thymian-Croutons	76
Gratinierter Zwiebelsuppe	101	Sommernachtstraum	69
Grüne Suppe mit Gänseblümchen und Butterkäse-Croutons	47	Succotash: Zuckermais-Bohnen-Pfanne	64
Grünkohl mit Quinoa-Küchle	109	Tomatensauce	128
Herbstspinat mit Bamberger Hörnla und Amaranth-Lupinen-Küchle	85	Topinambur-Krautwickel auf Pilzragout	118
Karamellierte Birnen mit Schokosauce	122	Tortenguss	129
Karottensuppe mit Kokosmilch und Zimt	48	Vanillesauce	129
Kartoffel-Zwiebel-Chili-Tarte	84	Weißer Spargelcremesuppe	22
Kartoffelklöße »halb und halb«	128	Wirsing-Pilz-Gratin	89
Kirschenmännle mit Mandeln	95	Wurzel-Potpourri auf Brezenknödelteig mit Kartoffel-Meerrettichkruste	106
Knoblauchsländer Lauchstrudel	86	Zucchini Schiffchen mit Kartoffelaltern	58
Kohlrabi-Fritten mit Tomatengemüse	36	Zuckererbsen-Paprika-Risotto mit Meerrettichröschen	61



Gemüseregister

Artischocke:

- Artischocken-Tomaten-Risotto 50

Aubergine:

- Auberginengondeln mit Linsensauce 83
- Bohnen »im Speckmantel« mit Jägersauce 63
- Dolmas: Gefüllte Paprikaschoten 91
- Moussaka mit Lupinenfleisch und Feta 60
- Ratatouille provencale 90

Bamberger Hörnla:

- Bamberger-Hörnla-Salat mit Kräuterküchle 25
- Herbstspinat mit Bamberger Hörnla und Amaranth-Lupinen-Küchle 85

Batate (Süßkartoffel):

- Schwarzwurzel-Kartoffel-Kasserolle 117

Blaukraut/Rotkohl:

- Blaues Wunder und weiße Puffer 110
- Rotkohlsalat mit Orangen 105

Blumenkohl:

- Blumenkohl im grünen Nest mit Goldsauce 80
- Frittiertes Gemüse mit Kräuterremoulade 57

Bohnen:

- Bohnen »im Speckmantel« mit Jägersauce 63
- Rote Bete mit Feuerbohnen und Blutorangen 116
- Succotash: Zuckermais-Bohnen-Pfanne 64

Brokkoli:

- Brokkoli-Karotten-Spaghetti mit Kräuterpesto 54
- Frittiertes Gemüse mit Kräuterremoulade 57

Champignons:

- Bohnen »im Speckmantel« mit Jägersauce 63
- Dolmas: Gefüllte Paprikaschoten 91
- Frittiertes Gemüse mit Kräuterremoulade 57

Chicorée:

- Schwarzrettich-Karotten-Staudensellerie-Salat 75

Chili:

- Brokkoli-Karotten-Spaghetti mit Kräuterpesto 54
- Kartoffel-Zwiebel-Chili-Tarte 84

- Kohlrabi-Fritten mit Tomatengemüse 36
- Kürbis in süßsaurer Orangen-Ingwer-Sauce mit Couscous 79

- Rotkohlsalat mit Orangen 105

- Succotash: Zuckermais-Bohnen-Pfanne 64

Erbsen:

- Frühlingsgemüse-Allerlei aus dem Wok mit Spaghettini 32
- Zuckererbsen-Paprika-Risotto mit Meerrettichröschen 61

Fenchel:

- Fenchel-Orangen-Suppe mit Kapuzinerkresse 72
- Fenchelgemüse mit karamellisierten Zwiebeln 37

Grünkohl:

- Blumenkohl im grünen Nest mit Goldsauce 80
- Grünkohl mit Quinoa-Küchle 109

Gurke:

- Bamberger-Hörnla-Salat mit Kräuterküchle 25
- Frühlingsalat mit Sauerrahmsauce 20

Karotten/Möhren:

- Brokkoli-Karotten-Spaghetti mit Kräuterpesto 54
- Frühlingsgemüse-Allerlei aus dem Wok mit Spaghettini 32
- Gemüsebrühpulver 127
- Karottensuppe mit Kokosmilch und Zimt 48
- Kohlrabi-Fritten mit Tomatengemüse 36
- Lasagne rustikal 53
- Ratatouille provencale 90
- Romanesco mit Gelbe-Rüben-Fladen 26
- Sauerkrautsalat 102
- Schwarzrettich-Karotten-Staudensellerie-Salat 75

Kartoffeln:

- Butterspargel mit neuen Backkartoffeln und Lupinenpuffern 29
- Kartoffel-Zwiebel-Chili-Tarte 84
- Kartoffelklöße »halb und halb« 128
- Knoblauchsländer Lauchstrudel 86

· Mangold-Mozzarella-Cannelloni in Paprikasauce	30	· Mangold-Mozzarella-Cannelloni in Paprikasauce	30
· Moussaka mit Lupinenfleisch und Feta	60	Meerrettichwurzel:	
· Ratatouille provencale	90	· Wurzel-Potpourri auf Brezenknödelteig mit Kartoffel-Meerrettichkruste	106
· Rosenkohl mit Cognac-Sahnehaube und Tagliatelle	111	· Zuckererbsen-Paprika-Risotto mit Meerrettichröschen	61
· Schwarzwurzel-Kartoffel-Kasserolle	117	Paprika:	
· Selleriecremesuppe mit Thymian-Croutons	76	· Auberginengondeln mit Linsensauce	83
· Wurzel-Potpourri auf Brezenknödelteig mit Kartoffel-Meerrettichkruste	106	· Dolmas: Gefüllte Paprikaschoten	91
· Zucchini-schiffchen mit Kartoffeltalern	58	· Frühlingsgemüse-Allerlei aus dem Wok mit Spaghettini	32
Knollensellerie:		· Frühlingssalat mit Sauerrahmsauce	20
· Lasagne rustikal	53	· Lasagne rustikal	53
· Selleriecremesuppe mit Thymian-Croutons	76	· Mangold-Mozzarella-Cannelloni in Paprikasauce	30
· Wurzel-Potpourri auf Brezenknödelteig mit Kartoffel-Meerrettichkruste	106	· Mediterraner Gemüsesalat	49
Kohlrabi:		· Ratatouille provencale	90
· Frittiertes Gemüse mit Kräuterremoulade	57	· Sauerkrautsalat	102
· Kohlrabi-Fritten mit Tomatengemüse	36	· Succotash: Zuckermais-Bohnen-Pfanne	64
Kürbis:		· Topinambur-Krautwickel auf Pilzragout	118
· Kürbis in süßsaurer Orangen-Ingwer-Sauce mit Couscous	79	· Zucchini-schiffchen mit Kartoffeltalern	58
· Ratatouille provencale	90	· Zuckererbsen-Paprika-Risotto mit Meerrettichröschen	61
Lauch:		Pastinake:	
· Gemüsebrühpulver	127	· Pastinaken-Birnen-Tarte mit Feta	112
· Knoblauchsländer Lauchstrudel	86	· Wurzel-Potpourri auf Brezenknödelteig mit Kartoffel-Meerrettichkruste	106
Lauch-/Frühlingszwiebeln:		Petersilienwurzel:	
· Frühlingsgemüse-Allerlei aus dem Wok mit Spaghettini	32	· Pastinaken-Birnen-Tarte mit Feta	112
· Frühlingssalat mit Sauerrahmsauce	20	Pilze (ohne Champignons):	
· Rotkohlsalat mit Orangen	105	· Frühlingsgemüse-Allerlei aus dem Wok mit Spaghettini	32
· Succotash: Zuckermais-Bohnen-Pfanne	64	· Topinambur-Krautwickel auf Pilzragout	118
Mais:		· Wirsing-Pilz-Gratin	89
· Frühlingsgemüse-Allerlei aus dem Wok mit Spaghettini	32	Radicchio:	
· Succotash: Zuckermais-Bohnen-Pfanne	64	· Schwarzrettich-Karotten-Staudensellerie-Salat	75
· Zucchini-schiffchen mit Kartoffeltalern	58	Radieschen:	
Mangold:		· Bamberger-Hörnla-Salat mit Kräuterküchle	25
· Blumenkohl im grünen Nest mit Goldsauce	80	· Radieschen-Rucola-Salat	21
· Grüne Suppe mit Gänseblümchen und Butterkäse-Croutons	47		

Rettich:		Staudensellerie:	
· Schwarzrettich-Karotten-Staudensellerie-Salat	75	· Gemüsebrühpulver	127
Rhabarber:		· Schwarzrettich-Karotten-Staudensellerie-Salat	75
· Rhabarberkompott mit Ingwersirup	42	Tomate:	
Romanesco:		· Artischocken-Tomaten-Risotto	50
· Frühlingsgemüse-Allerlei aus dem Wok mit Spaghettini	32	· Brokkoli-Karotten-Spaghetti mit Kräuterpesto	54
· Romanesco mit Gelbe-Rüben-Fladen	26	· Dolmas: Gefüllte Paprikaschoten	91
Rosenkohl:		· Frühlingsalat mit Sauerrahmsauce	20
· Rosenkohl mit Cognac-Sahnehaube und Tagliatelle	111	· Kohlrabi-Fritten mit Tomatengemüse	36
Rote Bete:		· Lasagne rustikal	53
· Rote Bete mit Feuerbohnen und Blutorange	116	· Mediterraner Gemüsesalat	49
Salat:		· Moussaka mit Lupinenfleisch und Feta	60
· Bamberger-Hörnla-Salat mit Kräuterküchle	25	· Ratatouille provencale	90
· Frühlingsalat mit Sauerrahmsauce	20	· Romanesco mit Gelbe-Rüben-Fladen	26
· Mediterraner Gemüsesalat	49	· Tomatensauce	128
· Radieschen-Rucola-Salat	21	· Zucchini-schiffchen mit Kartoffeltalern	58
· Rotkohlsalat mit Orangen	105	Topinambur:	
· Sauerkrautsalat	102	· Topinambur-Krautwickel auf Pilzragout	118
· Schwarzrettich-Karotten-Staudensellerie-Salat	75	Weißkraut:	
Schwarzwurzel:		· Sauerkraut	127
· Pastinaken-Birnen-Tarte mit Feta	112	· Sauerkraut und Erbsotto mit Maronen-Gewürzküchle	115
· Schwarzwurzel-Kartoffel-Kasserolle	117	· Sauerkrautsalat	102
Spargel:		Wirsing:	
· Butterspargel mit neuen Backkartoffeln und Lupinenpuffern	29	· Wirsing-Pilz-Gratin	89
· Weiße Spargelcremesuppe	22	Zucchini:	
Spinat:		· Auberginengondeln mit Linsensauce	83
· Frühlingsspinat mit Farfalle und Gorgonzola	35	· Frittierte Zucchini-Filets mit Bohnenmus	31
· Grüne Suppe mit Gänseblümchen und Butterkäse-Croutons	47	· Frittiertes Gemüse mit Kräuterremoulade	57
· Herbstspinat mit Bamberger Hörnla und Amaranth-Lupinen-Küchle	85	· Lasagne rustikal	53
Spitzkohl:		· Mediterraner Gemüsesalat	49
· Topinambur-Krautwickel auf Pilzragout	118	· Ratatouille provencale	90
		· Zucchini-schiffchen mit Kartoffeltalern	58



Obstregister:

Ananas:

- Sauerkrautsalat 102

Apfel:

- Schwarzrettich-Karotten-Staudensellerie-Salat 75
- Sauerkrautsalat 102
- Bratäpfel mit Marzipan und Grand Marnier 121

Aprikose:

- Aprikosentörtchen mit Marillenlikör 92

Backpflaume:

- Blaues Wunder und weiße Puffer 110
- Rum-Pflaumen mit Zimt-Sahnepudding 125

Banane:

- Erdbeer-Kokosmilch-Cocktail 41

Birne:

- Pastinaken-Birnen-Tarte mit Feta 112
- Karamellisierte Birnen mit Schokosauce 122

Brombeere:

- Rote-Beeren-Grütze 68

Erdbeere:

- Erdbeer-Kokosmilch-Cocktail 41
- Erdbeerkaltschale mit Holunderblütenguss 38
- Rote-Beeren-Grütze 68

Himbeere:

- Mandelflans mit Himbeersauce 67
- Rote-Beeren-Grütze 68
- Sommernachtstraum 69

Holunderblütendolden:

- Erdbeerkaltschale mit Holunderblütenguss 38

Johannisbeere:

- Mandelflans mit Himbeersauce 67
- Rote-Beeren-Grütze 68
- Sommernachtstraum 69

Kirsche:

- Kirschenmännle mit Mandeln 95

Limette:

- Dolmas: Gefüllte Paprikaschoten 91

Orange:

- Kürbis in süßsaurer Orangen-Ingwer-Sauce mit Couscous 79

- Rotkohlsalat mit Orangen 105

- Rote Bete mit Feuerbohnen und Blutorange 116

- Karamellisierte Birnen mit Schokosauce 122

Preiselbeere:

- Rote-Beeren-Grütze 68

Quitte:

- Gebackene Quitten mit Mandelkrokant 96

Sultanine:

- Kirschenmännle mit Mandeln 95

Stachelbeere:

- Rote-Beeren-Grütze 68

Zwetschge:

- Aprikosentörtchen mit Marillenlikör 92



Die Autorin

Marianne J. Voelk leitete nach ihrem Sprachstudium 17 Jahre lang eine eigene Privatschule, bevor sie sich der Naturheilkunde und der Ökotrophologie zuwandte und das Studium zur Gesundheitsberaterin GGB an der Dr.-Max-Otto-Bruker-Akademie absolvierte. Sie arbeitet heute als Gesundheitsberaterin GGB mit den Schwerpunkten vegetarische Ernährung, Heilung durch bioaktive Pflanzenstoffe und Naturheilverfahren. Weiterhin ist sie Fachbuchautorin für Gesundheits- und Ernährungsthemen. Hierzu hat sie bereits zahlreiche Bücher veröffentlicht.

Der Fotograf

Peter Kunz wurde 1972 in Fürth geboren, nach dem Abitur absolvierte er eine Ausbildung zum Fotografen. Am Anfang seiner Karriere fotografierte er vor allem Mode und Werbung. Später immer mehr Editorial und immer wieder Bilder von Menschen. Zwischendurch wanderte er nach Australien aus, studierte Geschichte, Medienwissenschaften und Philosophie in Erlangen und Venedig. Peter schreibt und fotografiert für Bücher, Zeitschriften und kommerzielle Kunden. Seine eigenen Projekte haben sehr oft mit historischen fotografischen Prozessen zu tun. Für *Patisserie International* wurde er 2011 mit der GAD-Silbermedaille ausgezeichnet.



Kulinarisch – vegetarisch – fränkisch

Fenchelgemüse mit Karamell-Zwiebeln, Zuckererbsen-Risotto mit Meerrettichröschen oder Kürbis in Orangen-Ingwer-Sauce mit Couscous – Franken geht auch vegetarisch! Praktisch, dass das Knoblauchsland, Bayerns größtes Gemüseanbaugebiet, direkt vor der Haustür liegt. Marianne J. Voelk kreiert aus regionalen Zutaten 60 neue fantastische Rezepte und entstaubt traditionelle – für eine frische, moderne Küche.

Mit Tipps
zu veganen
Ersatzzutaten



ISBN 978-3-86913-619-6
€ 24,90 (D)
€ 25,50 (A)
9 783869 136196
www.arsvivendi.com