

RITA BERNARDI

EINFACH GESUND KOCHEN

Vollwertige Rezepte mit Gemüse,
Getreide und Hülsenfrüchten



ATHESIA

VIELEN DANK AN UNSERE SPONSOREN

Bioexpress

Biofachgeschäfte

Bioland

Naturalia

Ultner Brot

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:
<http://dnb.d-nb.de>

2020

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Fotos: Valentina Solfrini {Hortus Cuisine}, Gradara

stock.adobe.com: Seite 9 (Christian Jung), 10 (VectorMine), 12 (saschanti),

13 (Tatiana), 14 (emuck), 18 (Printemps), 19 (supamas, amy_lv),

80 (Comugnero Silvana), 81 (Matthias Naumann),

156 (Mara Zemgaliete, innafoto2017)

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-476-9

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it

RITA BERNARDI

EINFACH GESUND KOCHEN

**Vollwertige Rezepte mit Gemüse,
Getreide und Hülsenfrüchten**



ATHESIA VERLAG



INHALT

- 6 **Zu diesem Buch**
- 8 **Praktische Anleitungen zu den Rezepten**
- 8 Personenzahl
- 8 Maße und Gewichte
- 8 Backen
- 8 Südtiroler Lebensmittelbezeichnungen
- 9 **Volle Kraft aus vollem Korn**
- 10 Aufbau eines Getreidekorns
- 10 Getreide liefert viel Energie
- 10 Die Wirkung von Vollkornprodukten
- 10 7 Hauptgetreide
- 12 Pseudogetreide
- 12 Verluste durch das Ausmahlen
- 13 **Kleine Hülsenfruchtkunde**
- 13 Verschiedene Hülsenfrüchte
- 13 Inhaltsstoffe und Gesundheitswert
- 13 Vorteile
- 14 Nachteile
- 14 Tipps
- 15 Bohnen
- 15 Getrocknete Bohnensorten
- 16 Linsen
- 18 Erbsen
- 19 Kichererbsen
- 19 Sojabohnen
- 20 **Obst, Gemüse und Getreide aus ökologischer Landwirtschaft**
- 23 **Glossar**
- 26 **SALATE**
- 66 **GEMÜSEGERICHTE UND -HÄPPCHEN**
- 104 **HAUPTGERICHTE**
- 158 **Register**

ZU DIESEM BUCH

Haben Sie Lust auf eine schmackhafte und gesunde Ernährung? In diesem Buch finden Sie zahlreiche Rezepte, die sich schnell und mühelos zubereiten lassen, mit Zutaten, die Sie in Ihrer Küche normalerweise vorrätig haben.

Einfach gesund kochen – das gelingt besonders in der Vollwertküche, mit Rezepten, die nicht viel Zeit erfordern und trotzdem unsere tägliche Ernährung mit allen wichtigen Nähr- und Vitalstoffen bereichern.

In meinen beiden ersten Kochbüchern „**Vollwertküche – gesund, einfach, delikates**“ und „**Neues aus der Vollwertküche**“ habe ich die vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. Bruker in ihrem vollen Umfang beschrieben und etwa 350 Rezepte dazu veröffentlicht.

Für dieses neue Buch war es mir ein Anliegen, Rezepte zu kreieren, die lecker schmecken und auch den Ansprüchen einer vollwertigen Ernährung gerecht werden.

Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchte gehören in einer vegetarischen Küche zu den Grundzutaten. Mit ihnen lassen sich viele herzhafte und abwechslungsreiche Speisen zubereiten. Daher finden Sie in diesem Kochbuch 60 vegetarische und teilweise vegane Gerichte, die ich ausreichend erprobt habe, die ohne großen Aufwand zubereitet werden können und Ihnen hoffentlich so manche Gaumenfreuden bereiten.

In den letzten Jahren hat das Interesse an gesunder Ernährung stetig zugenommen und alternative Ernährungsformen sind immer mehr im Trend. **Lokale Zutaten, frisch und gesund, Genuss und Qualität, aber auch Nachhaltigkeit** – dies sind ausschlaggebende Parameter, die in der Ernährung der Menschen immer wichtiger werden. Jedoch fehlt es oft an Basiswissen über Lebensmittel und Gesundheit, über Zusammenhänge zwischen falscher Ernährung und Krankheitsursachen. Hinter so manchen Empfehlungen stecken auch wirtschaftliche Interessen und nicht das gesundheitliche Wohl des Menschen.

Dabei ist eine **vegetarische** Ernährungsform leicht umsetzbar, abwechslungsreich und ausgewogen. Sie garantiert durch eine gute Zusammenstellung der pflanzlichen Nahrungsmittel, dass unser Organismus mit allen wichtigen Nähr- und Vitalstoffen ausreichend versorgt wird.



Folgende Grundsätze sind mir in der Küche wichtig

- Frisch zubereitet, wenig vorbehandelt, keine Fertigprodukte
- Obst und Gemüse – frisch und auch roh
- Vollkorngetreide in verschiedensten Formen und Zubereitungsarten
- Vor allem heimische Erzeugnisse aus biologischem Anbau

PRAKTISCHE ANLEITUNGEN ZU DEN REZEPTEN

Personenzahl

- ▶ Alle Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für 4 Personen berechnet. Natürlich gilt zu bedenken, ob Sie das Gericht als Hauptspeise oder innerhalb einer Menüfolge servieren.
- ▶ Alle Rohkostgerichte sind für 4 Personen berechnet. Wenn Sie 2–3 Frischkostsalate zubereiten, so ergibt dies einen ausreichend großen Teller. Möchten Sie einen Rohkostteller mit verschiedenen Salaten als Vorspeise anrichten, so sollten Sie die Mengen der einzelnen Salate reduzieren.
- ▶ Die Gemüsegerichte können Sie mit einer Beilage Ihrer Wahl servieren. Dann erhalten Sie ein komplettes Hauptgericht, von dem Sie auch satt werden.

Maße und Gewichte

Mengenangaben sind fast ausschließlich **in Gramm (g) und Milliliter (ml)** angegeben.

Die Flüssigkeiten können auch abgewogen werden. Die **Milliliterangabe entspricht derselben Menge in Gramm**, z. B. 250 ml Wasser = 250 g Wasser

Löffelmaße: Esslöffel (EL) und Teelöffel (TL)

1 Messerspitze (Msp.) ist die Menge, die die Spitze eines kleinen Messers bedeckt

1 Prise ist die Menge, die man zwischen Daumen und Zeigefinger halten kann

1 EL Mehl entspricht **15 g**

1 EL Butter entspricht **10–15 g**

1 Handvoll ist die Menge, die Sie in einer Hand halten können.

Backen

Verwenden Sie zum Backen (auch Überbacken) Heißluft oder Umluft. Die Backzeiten sind kürzer, die Hitze verteilt sich gleichmäßig im gesamten Backrohr und garantiert so ein gleichmäßiges Backergebnis.

Südtiroler Lebensmittelbezeichnungen

Peperoni – grüne, gelbe oder rote Paprikaschoten

Melanzane – Auberginen

Rucola – Rauke

Romanesco – Variante des Blumenkohls, schmeckt wie eine Mischung aus Blumenkohl und Brokkoli

Fisolen – grüne Gartenbohnen

Peperoncino – gemahlene Chilischoten – können unterschiedlich scharf sein, je nachdem, welche Chilischoten man verwendet

Topfen – Quark

VOLLE KRAFT AUS VOLLEM KORN

Getreide ist seit Jahrtausenden das wichtigste Nahrungsmittel des Menschen und somit auch eine wichtige Nähr- und Vitalstoffquelle. Die Verwendung der Getreidearten und ihre Verarbeitung in der Küche veränderten sich immer wieder. Mit der Zeit verschwanden das **frisch gemahlene Korn** und daraus zubereitete Speisen fast völlig aus der Küche und wurden ersetzt durch Weißbrot und andere Backwaren, Weißmehlprodukte sowie polierten Reis.

Die Naturkostbewegung gibt dem vollen Getreide seine ehemalige Bedeutung wieder: ob als Frischkornmüsli, Vollkornbrot und -backwaren oder als körnige Grundlage für Gerichte aller Art. In ganzheitlich ausgerichteten Ernährungsformen nimmt das **Vollkorngetreide** eine ganz zentrale Stellung ein.



Das ganze Getreidekorn

Getreide hat einen ausgewogenen Nährstoffgehalt und eine hohe Nährstoffdichte, da es nur zu 15 Prozent aus Wasser besteht. Die restlichen 85 Prozent enthalten fast alle zum Leben notwendigen Nähr- und Vitalstoffe.

Durchschnittlich enthält ein Getreidekorn

70 % Stärke

11 % Eiweiß

2 % Fett

2,5 % Faserstoffe (Ballaststoffe)

Daneben enthalten Getreidekörner noch **Vitalstoffe** wie **Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, ungesättigte Fettsäuren, Enzyme.**

Der Anteil der einzelnen Nährstoffe ist stark von der Nährstoffzusammensetzung der Böden abhängig, auf denen das Getreide wächst. Zudem unterscheidet sich der Gehalt der Nähr- und Wirkstoffe je nach Getreidesorte.

Pseudogetreide

Neben den genannten Getreidesorten gibt es noch einige weitere Kulturpflanzen, die sich als **Mehl** zur Herstellung von Brot sowie Backwaren und in Körnerform als **Zutaten für Müslis** und andere Speisen eignen. Auch sie sind nahrhaft und energiespendend mit teilweise sehr hohem Vitalstoffgehalt.

1. Amaranth

2. Buchweizen

3. Quinoa

Die Früchte dieser Kulturpflanzen sind frei von Klebereiweiß und somit absolut glutenfrei.



Verluste durch das Ausmahlen

Aus der folgenden Tabelle ist abzulesen, wie gering die Werte eines Auszugsmehles gegenüber dem ganzen Getreidekorn sind und welche Verluste durch das Ausmahlen entstehen. Auszugsmehle sind Mehle, die nur mehr aus dem Stärkekern bestehen. Die Randschichten des Getreidekorns und der Keim wurden entfernt.

Wirkstoffe	Vollkornmehl 1 kg	Auszugsmehl 1 kg	Verlust
Eisen	44 mg	7 mg	84 %
Kupfer	6 mg	1,5 mg	75 %
Magnesium	250 mg	120 mg	52 %
Mangan	70 mg	20 mg	71 %
Kalium	4730 mg	1150 mg	76 %
Calcium	120 mg	60 mg	50 %
Vitamin B1	5,1 mg	0,7 mg	86 %
Vitamin B2	1,3 mg	0,4 mg	69 %
Vitamin B6	4,4 mg	2,2 mg	50 %
Niacin	57 mg	7,7 mg	86 %
Pantothensäure	50 mg	23 mg	54 %
Provitamin A	3,3 mg	0 mg	100 %
Vitamin E	24 mg	0 mg	100 %



KLEINE HÜLSENFRUCHTKUNDE

Unter Hülsenfrüchten versteht man die **getrockneten Samen** der sogenannten Schmetterlingsblütler.

In einer vollwertigen Ernährung spielen **Hülsenfrüchte** eine wichtige Rolle. Sie sind ein wertvoller **Eiweißlieferant** und enthalten viele **Ballaststoffe**. Das wirkt sich positiv auf den Darm aus, bringt die Verdauung in Schwung und hat gute Auswirkungen auf den Blutdruck und Blutzuckerspiegel. Der Verzehr von Hülsenfrüchten kann das Risiko für Dickdarmkrebs sowie koronare Herzkrankheiten senken und sich günstig auf den Cholesterinspiegel auswirken.

Im Durchschnitt verfügen Hülsenfrüchte über 20–25 Prozent **Eiweiß** und etwa 40 Prozent **Kohlenhydrate**.

Verschiedene Hülsenfrüchte

- ▶ Bohnen
- ▶ Erbsen
- ▶ Kichererbsen
- ▶ Linsen
- ▶ Sojabohnen
- ▶ Lupinen
- ▶ Wicken
- ▶ Klee
- ▶ Ginster

Inhaltsstoffe und Gesundheitswert

Hülsenfrüchte gehören zu den wichtigsten **Grundnahrungsmitteln**, lassen sich abwechslungsreich zubereiten und sind wahre Nährstoffpakete. Sie besitzen eine Reihe von wertvollen Inhaltsstoffen. Von allen pflanzlichen Lebensmitteln weisen die Hülsenfrüchte den größten Gehalt an **Eiweiß** auf. Auch **Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamin B1, Mineralstoffe** wie Eisen, Kalium und Magnesium sind in den Früchten zu finden. Die meisten enthalten zudem sekundäre Pflanzenstoffe, die einen positiven Effekt auf viele Stoffwechselvorgänge des Körpers haben.

Aus Angst vor Blähungen werden Hülsenfrüchte oft gemieden. Die Blähungen entstehen durch schwer verdauliche Kohlenhydrate, die im Enddarm von Bakterien zersetzt werden, was schließlich zur Gasbildung führt. Daher ist es ratsam, regelmäßig Hülsenfrüchte zu essen, damit sich der Darm daran gewöhnt. Empfindliche Personen sollten die Mengen langsam steigern.

Vorteile

- ▶ Hülsenfrüchte sind äußerst preisgünstig und verfügen über einen hohen Sättigungswert.



BUNTER NUDELSALAT

Zutaten

200 g Vollkornnudeln (Farfalle, Fusilli)
Vollmeersalz
350 g Zucchini
12 Cocktailtomaten
15 Oliven
Kräutersalz
Zitronensaft
Olivenöl
1 TL Galgantpulver
1 Handvoll Rucola

Zubereitung

- 1 Nudeln in reichlich Salzwasser kochen und abseihen. Auskühlen lassen.
- 2 Zucchini in mittlere Streifen hobeln oder schneiden (Pommesgröße) und in wenig Olivenöl kurz anbraten. Auskühlen lassen.
- 3 Cocktailtomaten in Stücke schneiden.
- 4 Oliven in Ringe schneiden.
- 5 Nudeln mit Tomaten, Zucchini und Oliven mischen.
- 6 Den Salat mit den restlichen Zutaten gut vermischen und vor dem Servieren Rucola dazugeben.

Tipp

- Anstelle von Zucchini Peperoni oder Lauch verwenden.



vegan

NUDELSALAT MIT LINSEN UND BROTWÜRFELN

Zutaten

150 g Vollkornfusilli

Vollmeersalz

80 g braune oder grüne Linsen

300 g Gemüse nach Wahl

2 Knoblauchzehen

Olivenöl

80 g Vollkornbrot, in Würfel geschnitten

Kräutersalz

Zitronensaft

2-3 EL Kräuter, gehackt (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Oregano ...)

Blüten zum Garnieren

Zubereitung

- 1 Nudeln in reichlich Salzwasser kochen und abseihen. Auskühlen lassen.
- 2 Linsen ebenfalls in genügend Wasser weich kochen und abseihen.
- 3 Gemüse in mittelgroße Stücke schneiden.
- 4 Knoblauch in Scheiben schneiden und in Olivenöl kurz andünsten.
- 5 Gemüse zufügen und bissfest dünsten.
- 6 In etwas Olivenöl das Brot knusprig anrösten.
- 7 Nudeln mit Linsen und Gemüse mischen.
- 8 Den Salat mit Kräutersalz, Zitronensaft, Olivenöl und Kräutern abschmecken. Blüten und Brotwürfel vor dem Servieren unterheben.

Tipp

- Sie können auch andere Nudelsorten verwenden.







BLUMENKOHL-BROKKOLI-SALAT

Zutaten

300 g Blumenkohl
200 g Brokkoli
6 getrocknete Tomaten
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
Zitronensaft
Olivenöl

Zubereitung

- 1 Blumenkohl und Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen schneiden.
- 2 In einem Siebeinsatz bissfest dämpfen.
- 3 Auskühlen lassen.
- 4 Tomaten in Streifen schneiden und zum Salat geben.
- 5 Mit Kräutersalz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl anmachen.

Tipps

- Blumenkohl und Brokkoli roh verwenden. Dazu beides in sehr feine Scheiben schneiden.
- Frische Tomaten untermischen.



BROKKOLISALAT MIT WALNÜSSEN

Zutaten

400 g Brokkoli
150 g Cocktailtomaten
3 EL Walnüsse, grob gehackt
Kräutersalz
Zitronensaft
Orangensaft
Olivenöl
halbierte Walnüsse zum Garnieren

Zubereitung

- 1 Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen schneiden.
- 2 In einem Siebeinsatz bissfest dämpfen.
- 3 Auskühlen lassen.
- 4 Tomaten halbieren oder vierteln und zum Brokkoli geben.
- 5 Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne kurz rösten.
- 6 Zum Salat geben und mit Kräutersalz, Zitronensaft, Orangensaft und Olivenöl anmachen und mit den Walnüssen garnieren.

Tipp

- Brokkoli kann auch roh gegessen werden. Schneiden Sie den Brokkoli in ganz feine Scheiben und vermischen Sie ihn mit den restlichen Zutaten.



vegan und
glutenfrei

KARTOFFELSALAT MIT KRAUT

Zutaten

350 g Kartoffeln, gekocht
6 getrocknete Tomaten
300 g Weißkraut, in feine Streifen geschnitten
6–8 Oliven
1 TL Senf
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
etwas Zitronenschale, gerieben
Essig
Olivenöl
1 Handvoll Rucola
Blüten zum Garnieren

Zubereitung

- 1 Kartoffeln in kleine Scheiben oder Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
- 2 Tomaten in Streifen schneiden. Zusammen mit Weißkraut und Oliven dazugeben.
- 3 Senf, Kräutersalz, Pfeffer, Zitronenschale, Essig und Olivenöl zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben. Salat etwas ziehen lassen.
- 4 Vor dem Servieren Rucola unterheben.



KÜRBISGEMÜSE MIT MANDELN

Zutaten

500 g Kürbis
Öl zum Andünsten
30 g Mandeln
2 EL Kokosöl
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. Muskat, gemahlen
einige Salbeiblätter

Zubereitung

- 1 Kürbis schälen, in größere Stücke hobeln oder schneiden und in etwas Öl andünsten.
- 2 Mandeln halbieren und zusammen mit Kokosöl zufügen. Bissfest dünsten.
- 3 Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Salbeiblättern garnieren.

Tipps

- Hokkaidokürbis mit Schale verwenden.
- Anstelle von Mandeln schmecken auch Walnüsse oder Cashewkerne gut.
- Das Gemüse mit 1-2 TL Schwarzkümmel bestreut servieren.



vegan und
glutenfrei

MELANZANE GEGRILLT

Zutaten

- 2 Melanzane
- Öl zum Anbraten
- 300 g Tomatensoße
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Kapern
- Kräutersalz
- Oregano

Zubereitung

- 1 Melanzane der Länge nach in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 In einer Pfanne Öl erhitzen und die Melanzane leicht anbraten.
- 3 Umdrehen und die Tomatensoße darauf verteilen.
- 4 Mit Knoblauch, Kapern, Salz und Oregano würzen und noch einige Minuten fertig dünsten.

Tipps

- Melanzane grillen und auf ein Backblech legen. Mit Tomatensauce und Gewürzen belegen und einige Minuten im Backrohr überbacken. Lassen sich so gut warm halten.
- Die Melanzane kann auch mit Käse bestreut werden.





LINSENGERICHT MIT KÄSECROSTINI

Zutaten

200 g braune Linsen	3 Gewürznelken
Vollmeersalz	Kräutersalz
250 g Kartoffeln	Pfeffer aus der Mühle
200 g Frühlingszwiebeln oder Lauch	1 TL Kreuzkümmel
150 g Karotten	einige Brotscheiben
1 Zwiebel	etwas Parmesan, gerieben
Olivensöl	1 EL Kräuter nach Wahl
2 Lorbeerblätter	

Zubereitung

- 1 Linsen in Wasser weich kochen. Gegen Ende der Kochzeit salzen. Dann sofort abseihen und abkühlen lassen.
- 2 Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- 3 Frühlingszwiebeln oder Lauch in 2 cm breite Stücke schneiden.
- 4 Karotten in mittelgroße Würfel schneiden.
- 5 Zwiebel ebenfalls in mittelgroße Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten.
- 6 Kartoffeln, Frühlingszwiebeln und Karotten zufügen und mitdünsten lassen.
- 7 Linsen zufügen, mit Lorbeer, Nelken, Kräutersalz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, etwas Wasser angießen und langsam gar dünsten.
- 8 Die Brotscheiben mit Parmesan bestreuen und in einer Pfanne kurz tosten. Umdrehen und ganz kurz den Käse schmelzen lassen. Mit Kräutern garnieren.
- 9 Crostini zusammen mit dem Linsengemüse servieren.

Tipps

- Das Gericht ist glutenfrei und vegan, wenn keine Brotscheiben serviert werden.
- Die mit Parmesan bestreuten Brotscheiben können im Backrohr überbacken werden.



Über 60 neue Rezepte der Bestsellerautorin machen es leicht, sich und seine Familie mit saisonalen und regionalen Zutaten gesund zu ernähren. Die vegetarischen und teilweise veganen Gerichte setzen sich vor allem aus Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide zusammen und veranschaulichen, wie bunt Vollwertküche sein kann. Schnell, mit wenigen und alltäglichen Zutaten zubereitete Speisen sind perfekt geeignet für ein rasches Mittagessen – auch to go – oder ein unkompliziertes schmackhaftes Abendessen. Eine natürliche, ausgewogene Vollwertkost für jeden Tag, die ohne großen Aufwand und mit Gelinggarantie nachgekocht werden kann.

ISBN 978-88-6839-476-9



9 788868 394769

athesia-tapeiner.com

19,90 € (I/D/A)