

Mein ökologisches und gesundes Leben - oder wie ich täglich politisch esse!

von Esther Weinz

**Ich wünsche Freude und Entspannung und Genuss
beim Herstellen der folgenden Rezepten oder bei
Inspirieren lassen, denn die beste Köchin oder der
beste Koch ist die Fantasie.**

Inhaltsverzeichnis

(Anklicken der Seitenzahlen => entsprechende Überschrift)

Allgemeines	2
Frühstücksvariationen	4
Salatmischungen für unterschiedliche Soßen (kalt)	5
Salate (lauwarm)	8
Soßen / Dipps	9
Humus aus Kichererbse und Linsen	10
Gemüse und Getreide, gegart	11
Lust auf Leben	16
Warme Suppen	18
Kalte Suppen	20
Gewürzmischungen	21
Brotbacken	22
Nachtisch	24
Getränke	25

Allgemeines

Warum Nahrungsmittelaufnahme hochpolitisch ist:

"Anders gesagt: Hunger, Seuchen, Durst und andere armutsbedingte Lokalkonflikte zerstören jedes Jahr fast genauso viele Männer, Frauen und Kinder wie der Zweite Weltkrieg in sechs Jahren. Für die Menschen der Dritten Welt ist der Dritte Weltkrieg unzweifelhaft in vollem Gang." (aus Jean Ziegler, Die neuen Herrscher der Welt. Ziegler, 2003, S. 104)

Warum bio?

Ökologischer Landbau macht unsere Welt tatsächlich ein bisschen besser, das ist hinreichend bekannt und noch zu wenig umgesetzt

http://www.bund.net/themen_und_projekte/chemie/pestizide/aktiv_werden/pestizidfreier_acker/

Warum vegan?

Tierisch erzeugte Produkte verbrauchen ein Vielfaches an Energie und Wasser, quälen Tiere und sind nach vielen wissenschaftlichen Ernährungserkenntnissen hauptsächlich mit verantwortlich für Erkrankungen.

Veganismus ist Lebenslust mit gutem Gewissen, denn Verganer*innen respektieren die Rechte der Tiere, entlasten die Umwelt und fördern ihre Gesundheit.

aus <http://www.vegan.at/>

Siehe auch Wam Kat, **24 Rezepte zur kulinarischen Weltverbesserung**: https://www.ecolibri.de/shop/article/7113456/wam_kat_24_rezepte_zur_kulinarischen_weltverbesserung_01.html

Warum plastikfrei?

Warum sind Bioprodukte und überhaupt Produkte in Plastik verpackt? In den meisten Fällen total unnötig! und so unästhetisch! Ich lebe seit Anfang 2011 plastikfrei(er) und das Leben ist so viel einfacher und angenehmer geworden.

Plastikfrei + mitweltschonend, ökologische + praktische Tipps für Haushalt, Körperpflege, Büro:

http://www.accakassel.de/ACCA/Mitwelt_freundlich.html

Leitlinien für mitweltfreundliches Handeln:

<http://www.accakassel.de/ACCA/UmweltBeratung+Bildung.html>

Warum schonend zubereiten?

Z.B. meine **Kochkiste** spart Energie und ist superpraktisch wenn ich unterwegs bin und dann beim Nachhausekommen, warmes Essen vorfinden will: http://www.accakassel.de/ACCA/UmweltBeratung+Bildung_files/Kochkiste_Herstellung_Rezepte_Geschichte_Esther_Weinz.pdf
Viel Rohes essen, um die Nährstoffe zu erhalten. Spart auch Energie und ich weiß auch, dass das nicht alle so sehen - kaltes Gemüse mit warmer Soße oder umgekehrt funktioniert auch im Winter.

Warum supergünstig?

Als Belohnung, wirkt sich dein neues Handeln super günstig für den Körper, die Seele und das ökologische Gewissen aus. Gespart wird besonders beim Verzicht tierischer Produkte, die biologisch erzeugt, verständlicherweise besonders teuer sind sowie im Haushalt und bei der Körperhygiene, siehe oben. Da lässt sich am meisten sparen! Das Ersparte in Biolebensmittel ein zu setzen, fällt dann auch bei schmalem Geldbeutel nicht schwer.

Warum schnell zubereitet?

Viele Menschen meinen, sie hätten zu wenig Zeit. Ich habe Rezepte ausgewählt, die in der Regel auch ohne Vorverarbeitung, sich sehr schnell herstellen lassen. Auch wenn es an jeder Ecke Fastfood gibt, finde ich nicht, dass wie diese Art der Nahrung auch bei engem Terminkalender wirklich benötigen. Und was soll das für ein Leben sein, wenn wir uns keine Zeit mehr nehmen, unsere Nahrung einfach und gesund herzustellen?

Alle Rezepte, außer wenn es dabei steht, sind für 1 Person berechnet - lässt sich am leichtesten hochrechnen!

**Mit Genuss gesund essen und die Mitwelt schonen:
bio - vegan - plastikfrei verpackt - schonend zubereitet -
supergünstig!**

Frühstücksvariationen

Guter Start in einen friedvollen Tag! oder für die Kraft des „Wutbürgers“ ! - je nachdem, was gerade ansteht!

Fitnessdrink

„Hochwertige Flüssignahrung - gut geeignet auch zur Mitnahme, auch bei Demonstrationen und während Straßenblockaden zur Stärkung - meist jedoch als das superschnelles Frühstück, mit allem, was es für die Kraft im Alltag braucht!“

Rezept:

2 Ei Braunhirsemehl, 2 Ei Leinöl, 1Prise Salz mit 1/2 Glas Möhrensaft gut verrühren, mit Apfelsaft auffüllen - fertig. Jeder anderer Saft ohne Zucker

am besten Direktsaft oder sogar frisch gepresst kommt sehr gut!

Wenn mensch frisches Obst und Gemüse untermischt und in den Mixer gibt, dann wird das heutzutage "Smoothie" genannt. Dafür gibt es mittlerweile Rezepte fast wie Sand am Meer.

Obstsalat

Abends vorher je 2 Ei Mandeln, Hagebuttenschalen und Braunhirse (geschrotet) in etwas Saft oder Wasser einweichen, morgens Obst nach Belieben dazu.

Alternativ Braunhirseflakes - sie schmecken mir deutlich besser.

Crêpes - la bonne demain France!

Braunhirsemehl 2 Ei, Buchweizenmehl 2 Ei, 1 Prise Salz und so viel Wasser vermischen, dass Masse flüssig vom Löffel läuft, in Öl oder Butter handtellergröße Pfannkuchen ausbacken, pro Pfannkuchen / Crêpes 1 TI Agavensirup, 1 Scheibe Birne oder anderes Obst, frischer Ingwer darüber reiben, mit Zimt und Kardamon bestreuen.

(Pfannkuchen entstehen, wenn 1 TI Kaisernatron zugefügt wird)

Salatmischungen für unterschiedliche Soßen (kalt)

vegan und im Bioladen fast immer in plastikfreier Verpackung möglich

je 1 Portion - viele weitere Soßen s.u.

Dazu passt immer gut ein würziger Crêpe, s. u.

Granatapfel perlt für den Anfang verliebt in Salat

1 P. Eisbergsalat (oder grünen Salat oder Feldsalat oder Chinakohl), in mundgerechte Stücke geschnitten, 3 El Granatapfelkerne, 2 El Nusskerne nach Wahl

Salatsoße: 1 Tl Curry, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 2 El Olivenöl, 1 El Limettensaft

4 El Fruchtsaft (Apfel oder Ananassaft passt sehr gut)

Zubereitung: Zutaten der Salatsoße verrühren, vorsichtig mit den anderen Zutaten vermengen.

(Wenn ein fester Salat, wie Chinakohl verwendet wurde, dann die Zutaten 1 Stunde in der Soße ziehen lassen, bei anderem Salat sofort servieren)

Rucola trifft Früchtchen

1 P. Rucola 1 kleiner Apfel, 1 nicht zu reife Birne, 2 El Kresse, 1 El Olivenöl, 1 El Leinöl, 1 El Limettensaft, Salz, grüner/schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 El roter Pfeffer in Mörser zerstoßen

Grüne Blattsalat-Variationen - für das pffiffige, dynamische Leben!

=> 1 P. grüner Salat, einige Radieschen mit Radieschengrün, 2 El Sauerampfer, - 1 El

Limettensaft, 2 El Olivenöl, Salz, grüner/schwarzer Pfeffer aus der Mühle,

=> grüner Salat, 1 Orange, 1 El Kapernäpfel, 1 El Kräuter (z.B. Kresse) Soße: 1 El Limettensaft, 2 El Olivenöl, 1 El Leinöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

=> grüner Salat, 1 Tomate, 1 El Kapernäpfel oder Kapern, 1 El Kräuter (z.B. Kresse oder Schnittlauch)

=> grüner Salat, 3-5 frische Champignons, 1 El Kapernäpfel oder Kapern, 1 El Kräuter (z.B. Kresse oder Schnittlauch)

Soße: 1 El Limettensaft, 2 El Olivenöl, Salz, grüner Pfeffer aus der Mühle, 1 El roter Pfeffer aus dem Mörser frisch gestampft

Kopfsalat küsst Ananas, ohhhhhhhhhhh! oder Apfel, Birne, Pflaume....

Meine erwachsene und kluge Tochter konfrontiert mich berechtigt - sie denkt mit - dass es vielleicht nicht so gut kommt, ein Rezept mit Ananas in einem Politikochbuch anzugeben, von wegen der weiten Reise der Ananas und dem Ressourcenverbrauch an landwirtschaftlicher Fläche in den Erzeugerländern - das stimmt und sie hat sofort mit ihren kritischen Blick einen Kompromiss von mir aufgezeigt - ich mag die meisten heimischen Obstsorten nicht so gerne und da ich sehr viele Früchte esse, genieße ich manchmal gerade im Winter Ananas, Mango, Banane, Avocado... trotz des langen Transportweges - und diskutiere innen und eben auch außen, dass es eine Energiebilanz gibt (von wem wäre noch zu ergründen), dass Äpfel, die über den Winter in deutschen Kühlhäusern frisch gehalten werden, mehr Energie verbrauchen als der Apfel, der im Frühjahr den langen Weg von Argentinien per Schiff nimmt, wobei natürlich der Landverlust für Subsistenzwirtschaft in dem Erzeugerland nicht berücksichtigt ist!

Wer jetzt total verunsichert ist, sollte einfach die regionale Frucht nehmen, die sich im Haus befindet und die Ananas damit ersetzen, das passt auf jeden Fall:

Rezept: 1 P. Kopfsalat, 1 Scheibe frische Ananas in Würfeln, 5 Radieschen in Scheiben, plus Radieschengrün sehr fein geschnitten, 1 El Kräuter, z.B. Sauerampfer oder Zitronenmelisse, 1 El

Olivenöl, 1 Ei Leinöl, 1 Ei Limettensaft, Salz, grüner Pfeffer aus der Mühle, wenn vorhanden 1 Ei roter Pfeffer in Mörser zerstoßen, alles vorsichtig vermischen

=> 1 P. Chinakohl fein schneiden, 1 kleine Orange, 1 Ei Basilikum,

Soße: 1 Ei Limettensaft, 2 Ei Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Variationen: -> 1 Ei kleingeschnittene schwarze Oliven dazu, -> 1/2 Tl Curry + 1 Ei Zitronenminze

Rote Beete Variationen - gestärkt in den Kampf, für eine gerechtere Welt ohne Hunger, das ist möglich, meint schon lange Jean Ziegler

aus <https://www.bpb.de/dialog/145727/wir-lassen-sie-verhungern-interview-mit-jean-ziegler>

Die Welt ist wohlhabend wie nie zuvor, es gibt keinen Gütermangel mehr. Wer heute noch an Gütermangel stirbt, der stirbt tatsächlich an einer mörderischen Weltordnung. Hinter jedem verhungerten Kind steht ein Mord! Unter Verhältnissen, wo es der Agrartechnik möglich wäre problemlos 12 Milliarden Menschen zu versorgen, ist der Hungertod nicht mehr natürlich.

Um dem Hunger auf der Welt zu begegnen, müsste vor allem einmal die Nahrungsmittelbörse von Chicago geschlossen werden. In den Wirtschaftsteilen der großen Zeitungen können Sie die Kursentwicklungen aller Nahrungsmittel der Welt von den verschiedensten Getreidearten über Reis bis zu den schwarzen Bohnen verfolgen. Diese Nahrungsmittel werden spekulativ, unter anderem via Termingeschäften, an der Börse gehandelt. Das muss unterbunden werden. Nahrungsmittel sind öffentliche Güter und keine Ware wie jede andere. Sie dürfen nicht privaten Spekulationen unterworfen werden. Vielmehr müssen ihre Preise international vertraglich festgesetzt werden.

Rezept: rote Beete (roh, ohne Schale) fein in Scheiben gerieben oder mit Spargelschäler sehr dünn schneiden, Kopfsalat, 1 Ei saueres Gemüse (z.B. eingelegte Peperoni), 3 Ei Rucola (feingeschnitten) Soße: 1 Ei Limettensaft, 2 Ei Olivenöl, 1 Ei Leinöl, 3 Ei Apfel- oder Orangensaft, 1 Tl Senf, Salz

=> rote Beete - Radieschen

rote Beete (roh, ohne Schale) + Radieschen fein in Scheiben schneiden/reiben, Radieschengrün gut waschen und klein schneiden, 1 Orange kleingeschnitten

Soße: 1 Ei Limettensaft, 2 Ei Olivenöl, 1 Ei Leinöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle Schnittlauch

=> rote Beete very spezial

Rote Beete (roh, ohne Schale) fein in Scheiben gerieben, grüner Salat (Eisberg), frische Aprikosen oder Pfirsiche oder Äpfel, Soße nach Wahl!

Karottensalat - sizilianisch, bitte ohne Mafia!

1 mittelgroße Karotte raspeln, 1 kleine Zwiebeln fein gewürfelt, 1 große Orange, kleine Scheiben, 1 Tl Orangenschale, 10 Oliven schwarz oder grün ohne Kern kleingeschnitten. Soße: 2 Ei Olivenöl, 1 Ei Balsamico, 4 Ei Apfel- oder Orangensaft, Salz, grüner Pfeffer gemahlen oder frisch - darüber 2 Ei Kresse

Grüner Weißkohl-Apfelsalat - Begegnung mit Österreich!

Weißkohl fein reiben, mit Salz und 1 Prise Kaisernatron etwas stampfen, Apfel dazu reiben, grüner Pfeffer, gemahlene Nüsse oder ganze Nüsse, 2 Ei Kürbiskernöl, 1 Ei Limettensaft, 1 Ei Sauerampfer oder andere Kräuter

Salat für Arme in D

Das Elend der Armen in einer Welt des Überflusses

Jean Ziegler malt das Elend der Armen dieser Welt in realistischen Farben (s.o.). Die soziale Misere lässt sich zu Dokumentationszwecken statistisch erfassen, was jedoch nur die halbe Tragödie widerspiegelt, weil die innere Zerstörung jener Ungezählten nicht erfasst ist, welche die ständige Angst peinigt, der Lebensnot zu erliegen. Und ebenso nicht erfasst ist das Drama der unterernährten Kinder ("Die Gekreuzigten von Geburt an"), welche, da die Unterernährung während der ersten fünf Lebensjahre die Gehirnzellenbildung massiv behindert, sich ein Leben lang nicht mehr von den Hungertagen ihrer Kindheit erholen werden. Solcherart für den Rest ihres Lebens organisch verstümmelt bleiben sie Elende, selbst dann noch, sollten sie durch eine glückliche Fügung ihrem Elend entrinnen können.

Nach diesen Informationen ist mein Appetit reduziert und dann passt der Salat für „Arme“ den eigentlich die „Reichen“ öfter essen sollten, oder noch besser, sie sollten ihr zerstörerisches Tun lassen:

Rezept: 1 P. grüner Salat oder Spinat oder sogar essbare Wildkräuter (z.B. Giersch), einige Radieschen mit Radieschengrün, 2 Ei Sauerampfer (evtl. aus Wildsammlung), - 1 Ei Limettensaft, 2 Ei Olivenöl, Salz, grüner/schwarzer Pfeffer aus der Mühle,

Salat „aus arm mach reich“ - so schnell geht es im wahren Leben in der Regel nicht

Verfeinerung: 5 dicke Stangen Spargel (geschält) längs durchgeschnitten in heißem Olivenöl mit der Schnittfläche unten anbraten, dann Herd abschalten, Deckel auf Pfanne und ziehen lassen. Salzen und mit grünem frischem gemahlenen Pfeffer überstreuen und zu dem Armensalat dazu geben, oder zu einem anderen

Die Kartoffel

Die Kartoffel ist ja zum Glück für uns im Westen mit nem schmalen Geldbeutel möglich, trotzdem super lecker! Leider jedoch ein echtes kolonialistisches Ergebnis - sie stammt nämlich ursprünglich nicht aus Europa!

=> Kartoffel richtig satt!

2-3 mittelgroße Pellkartoffeln, Eisbergsalat, 2 Ei Kresse - 1 Ei Olivenöl, 1 Ei Leinöl, 2 Ei Limettensaft, Salz, grüner/schwarzer Pfeffer aus der Mühle

=> noch mehr Kartoffeln

pro Portion 2-3 mittelgroße Pellkartoffeln, Eisbergsalat, 5 Champignons, 3 Ei Gurke gewürfelt, 2 Ei Kresse - 2 Ei Olivenöl, 1 Ei Leinöl, 1 Ei Limettensaft, Salz, grüner/schwarzer Pfeffer aus der Mühle

=> Kartoffel edel, edel!

2 gr. Pellkartoffeln, 1/2 Mango oder besser noch einheimischen Apfel...oder etwas anderes „Feines“, 2 Ei gutes Öl, 1 Ei Limetten- oder Zitronensaft, Salz, grüner Pfeffer, Kresse, 1 Tasse gekochte rote Linsen

=> Kartoffelsalat XXL

2-3 Pellkartoffeln, je 2 Ei Oliven, eingelegte Tomaten, Kräuter (z.B. Sauerampfer, Bohnenkraut, Ringelblumenblüten), 2 Ei Hagebutten (eingeweicht), 2 Ei Olivenöl, 1 Ei Limettensaft, je 1 TI Salz und (bunter) Pfeffer.

Salate (lauwarm)

=> Linsen

gelbe Linsen, Gurken, Radieschen, Soße: 1 El Himbeeressig, 2 El Sesamöl, 1 El Leinöl, Sauerampfer, Salz, grüner/schwarzer Pfeffer aus der Mühle

=> Linsensalat + eine Soße, s.u.

Eisberg, Tomaten, Zwiebellauch, in Curry und Salz und ohne Fett gekochte gelbe Linsen

=> Hirse - Aprikose + eine Soße, s.u.

1 Portion feine Hirse mit 1 Zwiebel und 2 El geschnittenen getrockneten Aprikosen, je 1 Ms Chili, gemahlene Kreuzkümmel und Zimt aufkochen lassen, 10 Min bei kleiner Hitze weitergaren oder 1 Stunde in Kochkiste. Dann mit Soße Nr. 3 (s.u.) vermischen und lauwarm servieren.

=> lauwarmer Hirse - Zucchini -Salat + eine Soße, s. u.

1 P. Hirse, doppelte M. Wasser mit Ingwer, Salz und Curry kurz aufkochen, Zucchinischeiben dazu und Herd abstellen und 15 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit kräftigen Salat (Ruccola oder Eisberg oder Radiccio oder Spinat oder alles zusammen mit Kresse vermischen und die Hirse drüber geben und alles vermischen; Soße: - frischer Majoran, Limettensaft, Ananassaft, rosa Pfeffer, Chili, Rapsöl, Salz

=> lauwarmer Linsen - Rote Beete Salat

je 1 Portion schwarze Beluga-Linsen, Rote Beete (roh gerieben mit Schale > erdiger Geschmack, oder dünn geschält, oder gekocht) 1/2 Scheibe frische Ananas klein geschnitten, 1 El Schnittlauch oder Schalotten

Soße: Limettensaft, Sesamöl, je 1 El, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Variationen

> 1 Portion fein geschnittener roher Chinakohl

=> Eisbergsalat lauwarm

1 daumengroßes Stück Ingwer, 1 kl. Zwiebel, kleingeschnitten, 1/2 kleine Gurke in Würfeln, 5 große Champignons, kurz anbraten in 2 El Olivenöl, mit Kurkuma und Sumak, Salz und Pfeffer würzen, mit 1 Tasse Wasser löschen, kurz ziehen lassen, über Eisbergsalat geben 2 El Leinöl und 1 El Limettensaft dazu, abschmecken,

=> Grüner Salat mit gebratenem Fenchel,

1/2 Fenchelknolle und 1 kleine Möhre (in feinen Scheiben) in 1 El Olivenöl anbraten, 1 P. Salat, 2 El (sauere) Kräuter (Sauerampfer und oder Zitronenmelisse)

Soße: 1 El Olivenöl, 1 El Leinöl, 1 El Limettensaft, Salz, 1 Tl fein geriebener frischer Ingwer.

Veränderungen: Möhre kann auch frisch sein

Soßen / Dipps

Je nach Konsistenz können sie als Dipp, Soße, kalte oder warme Suppe verwendet werden.

Salatsoßen je 1 Portion, für die kalte Küche das A+O!:

- 2 El Hanföl, 1,5 El Balsamicoessig, 1 TI scharfer Senf, Salz, Pfeffer, verschiedene Basilikum,
- Himbeeressig, Sesamöl, Korianderpulver, Pfefferminze, Salz, Piment, Sojayoghurt
- 2 El Hanföl, 1 El Limettensaft, 5 El Tomatensoße (fertig ohne Gewürze - kann auch aus 1 El Tomatenmark und 4 El Wasser hergestellt werden) Salz, 1 TI frischer Ingwer (gerieben),
- 1 El Zitronenminze oder Petersilie, 1 El Himbeeressig, 2 El Sesamöl, 1 El Leinöl, Sauerampfer, Salz, grüner/schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- frischer Majoran, Limettensaft, Ananassaft , rosa Pfeffer, Chili, Rapsöl, Salz, Limettensaft, Sesamöl, Hanföl je 1 El, Salz, Pfeffer
- 1 El Limettensaft, 2 El Olivenöl, Salz, grüner/schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 El Limettensaft, 2 El Olivenöl, 1 El Leinöl, Salz, grüner/schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 El Limettensaft, 2 El Olivenöl, 1 El Leinöl, 3 El Apfel- oder Orangensaft, 1 TI Senf, Salz
- 1 El Olivenöl, 1 El Leinöl, 1 El Limettensaft, Salz, grüner/schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 El Olivenöl, 1 El Leinöl, 1 El Limettensaft, Salz, grünerPfeffer aus der Mühle, 1/2 TI Kumin (Kreuzkümmel) 1 TI Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 El Olivenöl, 1 El Leinöl, 1 El Limettensaft, Salz, 1 TI fein geriebener frischer Ingwer
- Humus aus pürierten Kichererbsen (s. nächste Seite), fein geriebenen Ingwer verdünnen mit heißem Wasser, Sesamöl oder Olivenöl dazu, Kräuter dazu, Limettensaft

Humus aus Kichererbse und Linsen

Bietet vielseitige Einsatzmöglichkeiten, je nach Flüssigkeitszufuhr als Dipp, Salatsoße oder Suppe, kalt oder warm.

Roter Humus, *mein momentaner Lieblingshumus, schmeckt mir sooooooooooooo gut!* 200 g Kichererbsen mit Flüssigkeit (halbe kleine Dose), 2 El Tomatenmark, 2 El Olivenöl, je 1 TI Chili, Salz, Kumin, Zitronenpfeffer oder grüner Pfeffer, 3 TI kleingemörserte Rosenblüten - unter langsamer Zugabe der Flüssigkeit langsam mit Handrührer alles vermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dazu sehr gut Pellkartoffeln, Nudeln oder auch als Füllung, z.B. für Zucchini oder kleine Kürbisse bestens geeignet.

Gelber Humus, *echt aus dem Orient - meine Lieblingsgewürzküche!*

„Ich hab mal vor Jahren in Berlin in einem persischen Restaurant eine gelbe Linsensuppe gegessen, die war so wahnsinnig raffiniert gewürzt, den Geschmack werd ich nie vergessen - und ich habe es selbst nie wieder so nach kochen können, vielleicht lag's an Berlin, denn Berlin mag ich eh!“

200 g Kichererbsen mit Flüssigkeit (halbes kleines Glas), 2 El Tahin (Sesammus), je 1 TI Chili, Salz, Kumin, Kurkuma, grüner Pfeffer, 1 El Zitronen- oder Limettensaft - unter langsamer Zugabe der Flüssigkeit mit Handrührer alles vermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dazu sehr gut Pellkartoffeln, Nudeln oder auch als Füllung bestens geeignet.

Linsendipp - 1001 Nacht!

1001 gefühlte Theorien auch in meiner inneren Diskussion. Mal wieder eine unklare Ressourcen- und Gesundheitslage:

Linsen am besten aus dem Unverpackt-Laden lose kaufen.

Rezept: Für 1 - 4 P., je nachdem wie groß der Hunger ist und wofür der Dipp verwendet wird. 1 Tasse Linsen (braun, gelb oder rot), in doppelter Menge Wasser gar kochen je 1 El Sesamöl, Tahin, Limettensaft, je 1 TI Salz, Chili, Kurkuma, Kumin, Zimt, Kardamon vermischen, so viel Soße untermischen bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Dann 2 El frische Kräuter unterheben (z.B. wilden Sauerampfer, Majoran und Frauenmantel)

Mit Linsendipp gefüllte Tomate

eine sehr angenehme Sommerbegegnung!

Einfach 2-3 Tomaten in der Mitte quer aufschneiden, das Innere heraus löffeln, zerkleinern und vorsichtig unter eine Portion Linsendipp oder gelben Humus mischen (s.o.) und wieder in die Tomatenhälften füllen, mit Frauenmantelblätter oder anderen Kräutern garnieren.

Kernige Soße zu Gemüse - *ich grüße Österreich*

Die Österreicher sind manchmal viel ökologischer als wir, die praktischsten Internetseiten zur Umwelt kommen aus .at! und wegen plastikfrei hat ich auch viel mit ihnen zu tun und meine Tochter hat ja Wien zu ihrer Wahlheimat gemacht....

2 El Kürbiskernöl, 1 El frischer Ingwer, Zwiebeln, Salz, Chili, Sumak, frischer Salbei alles anbraten mit Wasser ablöschen, evtl. 2 El Brauhirsemehl unterrühren, wenn Brauhirse mit gekocht wird, dann wird es sehr dickflüssig, wer's mag - ich nicht.

Gemüse und Getreide, gegart

vegan und möglichst in plastikfreier Verpackung, je 1 Portion

Fenchel in Orangensoße - was Leichtes für Frischverliebte und wenn ein klarer Kopf gebraucht wird - ist das jetzt ein Widerspruch?

1 kl Zwiebel anbraten, je 1/2 TI Kurkuma, Kumin, Salz,, dann 1 kl. Fenchelknolle (kleingeschnitten) dazu geben, kurz mit braten, mit dem Saft 1 Orange ablöschen, evtl. noch etwas Wasser dazu, 15 Min. auf kleiner Hitze dünsten, mit 1 TI frischgeriebenen Ingwer nach dem Dünsten würzen

Gefüllte Zucchini - der Hammer und nen Gruß vom Herrn Freud - auch aus .at

Füllung: kleingehackte Zwiebel und Möhre in Sesamöl anbraten, je 1 TI Kurkuma, Kumin, Salz, frischer grüner und roter Pfeffer (zerstoßen), 1/2 TI Chili, 3 EI Kichererbsenmehl (ersatzweise Kichererbsen aus der Dose) 2 EI Braunhirsemehl mit anrösten, 1-2 Tassen Wasser dazu, so dass eine dicke Soße - Masse entsteht. auf kleinster Stufe kochen lassen.

1 mittelgroße runde oder längliche Zucchini längs aufschneiden, das Fruchtfleisch auslöfeln, so dass ein dicker Rand stehen bleibt. Das Fruchtfleisch kleingeschnitten zur Soße geben. Die Zucchinihälften von beiden Seiten kräftig anbraten und kurz mit Deckel ziehen lassen. Salbeiblätter scharf anbraten. Die Hälften mit der Soße füllen und mit den Salbeiblättern bestreuen.

na, danach wird der Mangold jetzt rot

1 Zwiebel + Mangoldstängel mit je 1/2 TI Chili, Nelken, Muskat, 1 Lorbeerblatt, 5 Wacholderbeeren, 1 EI frischer Majoran oder 1/2 TI getrocknet, Salz in Olivenöl anbraten, dann Mangoldblätter dazu, Tomatenpassata und Wasser dazu kurz aufkochen und in Kochkiste oder sanft dünsten bis gar. Evtl. wenn fertig 2 EI Braunhirse unterrühren.

und jetzt werd ich dann doch besser wieder ein bisschen politisch!

Kohlsorten mal ganz anders!

weil: wir müssen nichts so machen wie wir's kennen, nur weil wir's kennen, wie wir's kennen (Liedzeile von „Die Sterne“)

Rotkohl wird grün - schmeckt viel besser als es leider aussieht - mit viel frischen Kräutern

lässt sich die grün-rot-braune Farbe etwas verbessern

1 Zwiebel kräftig in 2 EI Sesamöl anbraten, 1 P. Rotkohl kleingeschnitten dazu, 1 große Stange Stangensellerie (klein geschnitten) dazu, 1 TI Chili, je 2 TI Schabzigerklee, Kumin, Salz, 5 Minuten leicht köcheln, dann 3 TI frischen Ingwer unter reiben und 1-2 kleingeschnittene saure Äpfel unterheben und für 1 Stunde in die Kochkiste oder 15 Min. auf kleinster Stufe kochen, dann jedoch erst in den letzten 5 Min. die Äpfel dazu.

Weißkohl

1 Zwiebel anbraten - 10 getrocknete Tomaten - kleingeschnitten- dazu, 1/4 von einem kleinen Weißkohl kleingeschnitten dazu, mit Kumin, Kurkuma, Chili, Salz und Pfeffer würzen, mit Wasser ablöschen, 10 min. garen - fertig!

Wirsing - Kartoffel

mit Zwiebel, Kurkuma, Chili, Kumin frischer Ingwer, Zitrone, Estragon anbraten Kokosmilch dazu, kurz aufkochen lassen und in Kochkiste packen.

Afrikanisches Kochkisten-Gericht „junge Löwin“ - auch für stillende Mütter geeignet

Meine ugandische Freundin hat gerade ein wunderschönes Mädchen geboren, mit einem afrikanischen Namen, der in der Übersetzung „junge Löwin“ heißt. Ich besuche sie heute und bringe Essen - vorgekocht und warmgehalten in der Kochkiste - mit. Da meine Freundin noch stillt, dürfen natürlich keine blähenden Zutaten verwendet werden. So ist dieses Gericht entstanden. Es macht auch große LöwinInnen stark!

1 TI Salbei (kleingeschnitten) 1 El Selleriestangenkraut (klein) in 2 El Olivenöl scharf anbraten, 2 Kartoffeln (mundgerechte Stücke) mit etwas heißem Wasser und 1 TI oder 1 Würfel gute Suppenbrühe dazu. Je 1/2 TI Chili, Nelke, 1 TI Zimt und 3 TI Rosenblüten (duftend, getrocknet und klein gemörsert oder sogar frisch und kleingeschnitten) dazu und schon mal kochen lassen. Dann 1 kleine rote Beete (kleine Würfel) und 1-2 Möhren (Scheiben) und 1 Stange Sellerie ohne Blätter dazu, Herd ausschalten und für 2 Stunden in die Kochkiste geben.

! Wichtig ist die Reihenfolge der Gemüseeingabe, wie oben zuerst die, die am längsten Kochzeit benötigen - logo!

Wenn fertig gegart, 1 TI frischen Ingwer, 1 El Hagebutten (in Wasser über Nacht eingeweicht) und 1 El Kräuter (hier Basilikum, Gemüseampfer, Ananas- und Orangenminze - alles vom Balkon) dazu.

Lügen- oder PolitikerInnen-Bulgur oder Merkel-Bulgur...

Die Situation Sommer 2011 - wie schon so oft - in Afrika

aus <http://www.sueddeutsche.de/kultur/dokumentation-jean-ziegler-nicht-gehaltene-rede-zur-eroeffnung-der-salzbuerger-festspiele-1.1124001>

Alle fünf Sekunden verhungert ein Kind unter zehn Jahren. 37.000 Menschen verhungern jeden Tag und fast eine Milliarde sind permanent schwerstens unterernährt.

Die größten Lügen der PolitikerInnen zum Hunger in Afrika

Das Geld fehlt. Das Welternährungsprogramm, das die humanitäre Soforthilfe leisten sollte, verlangte am 1. Juli für diesen Monat einen Sonderbeitrag seiner Mitgliedstaaten von 180 Millionen Euro. Nur 62 Millionen kamen herein.

Und derselbe World-Food-Report der FAO, der alljährlich diese Opferzahlen gibt, sagt, dass die Weltlandwirtschaft in der heutigen Phase ihrer Entwicklung problemlos das Doppelte der Weltbevölkerung normal ernähren könnte.

Jean Ziegler sagt uns die Wahrheit, warum das Geld fehlt:

Weil die reichen Geberländer - insbesondere die EU-Staaten, die USA, Kanada und Australien - viele tausend Milliarden Euro und Dollars ihren einheimischen Bank-Halunken bezahlen mussten: zur Wiederbelebung des Interbanken-Kredits zur Rettung der Spekulations-Banditen. Für die humanitäre Soforthilfe (und die reguläre Entwicklungshilfe) blieb und bleibt praktisch kein Geld. Wegen des Zusammenbruchs der Finanzmärkte sind die Hedgefonds und andere Groß-Spekulanten auf die Agrarrohstoffbörsen (Chicago Commodity Stock Exchange, u. a.) umgestiegen. Mit Termingeschäften, Futures, etc. treiben sie die Grundnahrungsmittelpreise in astronomische Höhen.

Vergangenes Jahr - laut Weltbankstatistik - haben die 500 größten Privatkonzerne, alle Sektoren zusammen genommen, 52,8% des Welt-Bruttonutzenproduktes, also aller in einem Jahr auf der Welt produzierten Reichtümer, kontrolliert. Die total entfesselte, sozial völlig unkontrollierte Profitmaximierung ist ihre Strategie. Es ist gleichgültig, welcher Mensch an der Spitze des Konzerns steht.

jetzt das Rezept:

1 P BuchweizenBulgur, doppelt Wasser, 1 mittlere Möhre, 2 Handvoll Selleriegrün (Stangensellerie) 1 mittlere Zwiebel mit 1 TI Ras el Hanut + Salz kurz aufkochen, Herd abstellen und dann kurz quellen lassen - dann je 1 El Hanföl + Tomatenmark + geschnittener Sauerampfer + Majoran untermischen => schmeckt nach Leberwurst, deshalb...

BulgurBällchen, na jo, da sag ich jetzt mol nix zu...

1 P. erkalteten Bulgur + 1 El Zitronenschale (fein geschnitten), 2 El.Zwiebelgrün, 2 El Olivenöl + Braunhirsemehl, wenn Masse zu feucht, vermischen, Bällchen formen in Gomasio wenden und kalt essen oder ohne Gomasio in etwas Öl goldbraun braten
=> **Zwiebeln, Ingwer, Bulgur** anbraten dreifache Menge Wasser dazu, gefrorene Erbsen, frischer Majoran und Chili und Sauerampfer und Sojasoße hinterher dazu

Jetzt träume ich von Indien und Gandhi. Wie sehr wünsche ich mir doch viele Gandhis und Zieglers auf dieser Welt, die die Wahrheit sagen und die Menschheit aufrütteln, um endlich diesen Finanzkannibalismus zu beseitigen!

Rezept: Gebratener Rettich grüßt Gandhi

1 große Zwiebel in 3 El. Sesamöl anbraten, dazu rühren: 1 TI Schwarzkümmelsamen, je 1/2 TI. Kurkuma und Paprika, Salz nach Geschmack - dann weißer Rettich in Scheiben gerieben dazu und anbraten, etwas Flüssigkeit dazu (mehr Flüssigkeit ergibt Suppe - Bohnen passen gut, evtl. auch anderes Gemüse, Rettich alleine ist auch super) also evtl. anderes Gemüse mit erhitzen und dann ab in die Kochkiste (Gardauer des Gemüses auf dem Herd mit 4 multiplizieren) Alles über die Kochkiste s. Link Seite 1!

Asiatisches Gemüse

Lauchzwiebel, Ingwer, Zitronengras mit Sesamöl anbraten Möhren und getrocknete Aprikosen dazu, wenn Möhren bissfest 1 Glas Mungbohnen sprossen oder Sojasprossen und / oder Erbsen, Bambussprossen mit dem Wasser dazu, heiß werden lassen, nicht kochen, mit Chili, Limettensaft, Sojasoße und Erdnussmus (so viel, dass Soße sämig wird) abschmecken

Mangold asiatisch

1 Zwiebel + Mangoldstengel mit je 1/2 TI Kurkuma, Chili, Nelken, Kumin, Salz in Sesamöl anbraten, dann Mangoldblätter dazu, kurz aufkochen und in Kochkiste oder sanft dünsten bis gar. Danach 2 El Braunhirse unterrühren.

Spinat-Kartoffelgemüse vermischt sich ebenfalls gerne mit Indien!

1 Zwiebel anbraten, je 1/2 TI Kurkuma, Kumin, Zimt, Muskatnuss, Nelke, Chili dazu, 3-5 kleingeschnittene rohe Kartoffeln dazu, mit 1/2 Packung gefrorenem Spinat und 1 Tasse Wasser 20 Min. kochen oder mind. 80 Min. in die Kochkiste.

Verfeinerung: Zum Schluss 2 El Kapern dazu oder wer gerne Tomatensoße mag, dann 4 El Tomatenmark unterrühren.

und weil es so lecker ist und weil wir wirklich viele Gandhis und Mandelas und Zieglers brauchen und wir selbst gesund und stark werden müssen, um uns zu wehren:

noch mal asiatisches Möhren-Erbesen-Gemüse

1 Zwiebel, feingeschnitten, 1 Daumengroßes Stück Ingwer feingeschnitten, 1 Ei. kleingeschnittene Salbeiblätter, in 2 Ei Olivenöl anbraten, 1 Möhre in dünnen Scheiben geschnitten, mit kurz anbraten, mit 1 TL Kurkuma, je 1/2 TL Chili und Kumin ganz kurz mit anbraten, mit 2 Tassen Wasser ablöschen, 1/2 Packung Erbsen tiefgefroren, dazu geben, Herd abschalten oder auf kleinste Stufe, 2 Ei Braunhirsemehl unterrühren, 10 Min. ziehen lassen, nicht kochen! Mit Salz, grünem Pfeffer aus der Mühle, 1 Ei Limettensaft, 1 Ei Schnittlauch oder andere Kräuter am Schluss unterrühren.

Politköchinnen - Einschub - spontan zu den Ufokürbissen, s.u.

Wer jetzt noch glaubt, dass wir dummen Menschen, die so viele Ihrer Art verhungern lassen, die einzigen intelligenten Wesen im Universum sind, der ist echt oberdoof, oder? siehe Jean Ziegler: <http://www.zeit.de/2011/01/DOS-Ziegler> und

„we feed the world“: http://www.youtube.com/results?search_query=we-feed-the-world

Manchmal wünsche ich mir die Ufos vom grünen Planeten, dass sie ganz schnell kommen und mich mitnehmen, jetzt!

**toller visionärer und lustiger Film: [http://secret-wiki.de/wiki/Der_güne_Planet -
_Besuch_aus_dem_All](http://secret-wiki.de/wiki/Der_güne_Planet_-_Besuch_aus_dem_All)**

Ufokürbisse

von den großen pro Portion ein halber, bei kleinen für jeden einen - in der Mitte durchschneiden, Kerne raus. Mit Schale nach unten in grossen Topf mit wenig Wasser legen, Fruchtfleisch salzen und mit Curry bestäuben. Evtl. saure Äpfel oder Quitten kleinschneiden und im Kürbis mit dünsten. Kurz aufkochen, dann Hitze runter drehen und je nach Sorte, ca. 10 Minuten leicht dünsten oder für eine halbe Stunde in die Kochkiste - dann etwas mehr Wasser nehmen -

kalte Sosse dazu (pro Person):

2 Ei Sesam- oder Erdnussmus, 1 Ei Leinöl oder Olivenöl mit 5 Ei von dem Kochwasser und den gedünsteten Früchten verrühren, mit geriebenem frischen Ingwer abschmecken, evtl. noch etwas mehr Curry dazu und Kräuter nach Belieben dazu und auch wegen der Farbe! Sauerampfer ist super, aber Schnittlauch oder Schalotten geht auch.

Dann wieder alles in den Kürbis rein füllen und auslöffeln - super köstlich - ein echtes Herbstessen und ist so schnell fertig und das kocht auch nicht jede! oder?

Variationen

- statt Früchte, sind auch Kapern oder Kapernäpfel möglich, auf jeden Fall etwas Sauerer dazu
- Tomatensoßen passen auch
- statt Ufokürbisse Hakiokokürbisse nehmen, da kann die Schale mit gegessen werden, also ein Gemüsegulasch evtl. mit Möhren oder anderem Gemüse, ist damit möglich, dann etwas mehr Wasser nehmen.

Da Kochen ja bekanntlich viele Vitamine abtötet, versuche ich es so kurz wie möglich und die Soßen mit dem Öl erst hinterher dazu tun.

(jemand hat mir gesagt es ginge auch Kürbis zu raspeln als Salat, hab ich ausprobiert, schmeckte ganz gut und ganz anders als gekocht, kam mir schwer verdaulich vor)

Kräuterseitling oder andere Pilze, *evtl. mit Schwips zum Feiern, wenn die Ufos vom grünen Planeten gekommen sind, s.o.*

Zwiebeln mit Ingwer anbraten, Pilze, Estragon dazu, mit Prosecco/ oder Apfelsaft + 1 Ei Zitronensaft ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen, mit 1 Ei Sauerampfer oder anderen Kräutern garnieren

Spargel, besonders - *natürlich auch zum Feiern der besonderen Art!*

5 dicke Stangen Spargel (geschält) längs durchgeschnitten in heißem Olivenöl mit der Schnittfläche unten anbraten, dann Herd abschalten, Deckel auf Pfanne und ziehen lassen. Salzen und mit grünem frischem gemahlenen Pfeffer hinterher. Passt zu jedem Salat als besondere Note. Bei gutem Einkommen die doppelte Menge Spargel als eigenständiges Gericht (Biospargel ist verständlicherweise echt teuer) und mit Pellkartoffeln und Leinöl - oder zur Grillparty, weil wir ja kein Fleisch essen wollen! Dann haben wir abber auch was besonderes!

Pilze und Möhren *als Wald - Garten - Asienmix, why not???*

Zutaten: 150 g Pilze nach Wahl oder gemischt, geschnitten, 2 kleine Möhren in Scheiben, 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt, 1 Stück Ingwer (ca. daumengroß) in feinen Scheiben, 4 El Olivenöl, 2 Tl Curry, 1 Tl Sumak (säuerliche Frucht als Pulver aus dem vorderen Orient, gibt es in türkischen Geschäften), Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung: Möhren, Zwiebel, Ingwer ca. 5 Minuten in Öl anbraten, Pilze und Gewürze dazu bis alles braun gebraten ist. Auch zu Salaten oder über grüne Salate geben!

Besonders wenn ich Austernpilze nehme, erinnert es mich geschmacklich (gut!) und auch preislich (leider) an Fleisch - kein Fleisch zu essen fällt mir am schwersten, aber ich bin ja nicht dumm und da hilft dann meistens der Kopf gegen den Bauch! weil ich ja weis, Fleisch ist im allgemeinen und für mich im besonderen echt ungesund und politisch wirklich total unkorrekt, s. o. „we feed the world“

Kohlrabi - *gibt auch ein fleischiges Gefühl!*

mit Schale in Scheiben (c.a 1/2 cm) mit Olivenöl anbraten bis gar, mit gemahlenem grünem Pfeffer, Salz und Limettensaft würzen

Kohlrabiblatt-Gemüse oder Brennessel oder Grünkohl oder Spinat,

Zwiebel, Ingwer, 2 Möhren klein schneiden in Öl dünsten, die Blätter und Stengel klein schneiden und dazu geben - mit Curcuma, Chili, 1 Messerspitze Kaiser Natron, 1 Lorbeerblatt, Salz dazu, Wasser angießen, kurz aufkochen und 1 Stunde in die Kochkiste oder 5 Min dünsten, evtl. die Soße mit Braunhirsemehl oder anderem andicken

Wenn gar 2 frische Kiwis schälen und kleinschneiden und untermischen. Verfeinerungen:

Limettensaft

süße Sojasoße

Mit Pellkartoffel, Leinöl und frischer Kresse servieren

Rote Beete - Bratkartoffeln - *meine Neuentdeckung und die Rote Beete ist geschmacklich nicht wieder zu erkennen! einfach nur noch heiß!!!*

1 mittelgroße rote Beete, kleingewürfelt, 1 kleine Zwiebeln fein gewürfelt, in 2 El Olivenöl anbraten, 4 große Pellkartoffeln schälen und dazu geben, mit Salz, je 1 Tl Sumak, Kurkuma, Paprika, würzen und alles braten.

1 große rote Beete genauso braten, Beilage Buchweizenbulgur oder Braunhirse- Kichererbsen - Crepes, das ist auch was Feines und da haben wir dann was zum Lachen, weil's so gut schmeckt

Noch mehr Rote Beete gebraten, schwimmend im Linsendipp

Je 1/2 El kleingeschnittenen Salbei und Stangensellerieblätter scharf anbraten (dann wird es weniger bitter), 1 mittlere Rote Beete (mit Schale, in Stücke geschnitten) dazu ca. 15 Min. auf mittlerer Hitze ohne Flüssigkeit, mit Deckel schmoren, in den letzten 5 Min. 1 Stange Selleriestange (ohne Blätter, kleingeschnitten) untermischen. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Den Linsendipp oder Humus als Soße verlängern und übergießen.

Lust auf Leben

(von Jörg Weih, gesungen von Klaus dem Geiger)

Lust auf Leben, Lust auf Liebe, Lust auf Lust,
Lust auf Bratkartoffeln und ein fetten Kuss,
Lust auf wunder-, wunderbar und wundervoll,
Lust mein Maul nicht zu halten, wenn ich soll,
Lust auf dicke rote Grütze, Lust auf jede kleine Pfütze,
Lust auf Sonne irgendwie und auch auf die Anarchie.

<http://www.klausdergeiger.de>

Salbei-Bratkartoffeln - für Klaus, den wunderbaren Geiger und Liedermacher:

1 El Salbei (frisch, klein geschnitten), 1 (rote) Zwiebel (klein geschnitten) scharf anbraten, (Pell)Kartoffelstücke dazu, je 1 TI Kurkuma und Salz, je 1/2 TI Kumin, Chili + grüner Pfeffer (frisch gemahlen)

Gebackenes altes Brot - ein sehr leckeres Arme-Leute-Essen

halbtrockenes Brot in heißem Olivenöl mit geschnittenen Zwiebeln , daumennagelgr. Stück Ingwer fein gerieben, anrösten, mit Kurkuma, Kumin, Sumak, Salz und Pfeffer würzen

Nudelplatten gibt es jetzt von dennree im Pappkarton!

=> Pastavariationen lauwarm

1 Portion Nudeln, 1 P. Chinakohl fein schneiden, 1 kleine Orange, 1 El Basilikum,
Soße: 1 El Limettensaft, 2 El Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Variationen:

=> 1 El kleingeschnittene schwarze Oliven dazu

=> 1/2 TI Curry + 1 El Zitronenminze

Nudelauflauf (Nudeln im Karton, bio) für 2 P.

ca.10 Nudelplatten im Wechsel mit Zucchini-scheiben (2 mittelgr. Z., ca.1/2 cm dick geschnitten)
Tomatensoße in feuerfeste Auflaufform schichten.

Soße: 500 ml Tomatenpassata + 250 ml Wasser mit 2 kleinen oder 1 großen Zwiebel (feingeschnitten) 1/2 TI Chili, 1/2 TI Muskatnuss, Salz, grün-schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 Ei frischer Estragon

Nudeln mit Ananas - fruchtig!

Zutaten: 1P. Nudeln der Wahl in Salzwasser oder Mienudeln - sie müssen lediglich mit heißem Wasser übergossen werden. 50 gr. Sojafrischkäse oder Seidentofu

1 Scheibe frische Ananas, kleingeschnitten, 2 Ei kleingeschnittene Schalotte, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Nudeln wie angegeben kochen, Frischkäse mit 4 Ei Nudelwasser verrühren Ananas und Schalotte mit dem Frischkäse verrühren, salzen und Pfeffer aus der Mühle dazu, die Nudeln vorsichtig unterheben, fertig!

Orient-Reis

1 P. Reis, 2 Ei Mandeln, 4 Ei Granatapfelkerne, 1 gestrichenen TI Chili oder 1 gehäuften TI Chilischoten, 2 Ei Öl (Sesamöl, Nussöl oder feines Leinsamenöl passen sehr gut), Salz, 125 g Yoghurt, 1 Ei frische Minze oder ersatzweiße großblättrige Petersilie

Zubereitung: Reis mit Chili wie vorgeschrieben kochen, hinterher salzen, dann Mandeln und Granatapfel unterheben

dazu: Yoghurt / Sojayoghurt mit Minze und Salz vermischt

Warme Suppen

meine superschnelle Suppe - warm oder lauwarm

1 Brühwürfel in heißem Wasser auflösen, 2 El Braunhirse unterrühren, 2 El kleingeschnittene Kräuter nach Geschmack und oder kleingeschnittenes Gemüse dazu, 1 El Zitronen- oder Limettensaft, evtl. mit Salz und grünem Pfeffer nachwürzen

Variante:

je 1 Teil Chili, Nelken, Piment oder Pfeffer, 2 Teile Schabzigerklee, Kurkuma, Kumin, getrockneten Majoran, Thymian, Oregano

- Nüsse 2 El ganz oder gemahlen

- 1 Tl frischen Ingwer

Limettenkleebrühe

1 Brühwürfel in 0,5 l heißem Wasser auflösen, 1 El Limetten- oder Zitronensaft oder 1 Tl Limetten oder Zitronenschale (sehr fein geschnitten) 1/2 Tl Schabzigerklee, 1 Tl frischgeriebenen Ingwer unterrühren.

Interkontinentale Kartoffelsuppe

Ich liebe es, wenn ich viel Besuch habe, gerne auch aus der ganzen Welt - ich bin nicht so viel rumgekommen in fernen Kontinenten (umweltfreundlich!), habe jedoch FreundInnen aus der ganzen Welt, das ist schön und sie essen gerne bei mir und manchmal muss es auch schnell gehen:

Rezept: In heißem Wasser Brühwürfel auflösen, 2-3 Pellkartoffeln (kleingeschnitten oder püriert) untermischen, 1 mittelreife Mango (gewürfelt) und 1 El Sauerampfer unterheben, mit Salz und frisch gemahlenem grünem Pfeffer nachwürzen.

Milieuübergreifende Verständigungssuppe

nun ja, auf bestimmte Schlipsträger-Kreise habe ich eher selten Lust, kann jedoch auf Grund meiner umfangreichen Theaterausbildung, wenn es denn sein muss - und es muss zum Glück immer seltener sein, mit ihnen umgehen:

Spargelreste, Kartoffeln, 2 El Olivenöl, 1 El Limettensaft, 2 El Braunhirsemehl, Kochwasser von Spargel, 1 El Sauerampfer, 1 El frischer Majoran, 1 El Zwiebelgrün, 1 Prise Chili, je 1/2 Tl Salz, Pfeffer

Zitronenwurzelsuppe, orangefarben

je 1 P Möhre, Kohlrabi, Rote Beete in kleine Stücke geschnitten, mit 2 Tassen Wasser, 1 Brühwürfel, 1 Tl sehr kleingeschnittene Zitronenschale, je 1/2 Tl Schabzigerklee + Salz kurz dünsten, evtl. 1-2 El Braunhirse drüber streuen und verrühren, mit 1 Tl frischgeriebenen Ingwer und evtl. mit 1 El Gartenkräutern verfeinern.

Spargelreste, Kartoffeln, 2 El Olivenöl, 1 El Limettensaft, 1 El Braunhirsessprossen, 1 El Braunhirsemehl, Kochwasser von Spargel, 1 El Sauerampfer, 1 El frischer Majoran, 1 El Zwiebelgrün, 1 Prise Chili, je 1/2 Tl Salz, Pfeffer

Asiatische Möhren-Erbsen-Suppe

1 Zwiebel, feingeschnitten, 1 Daumengroßes Stück Ingwer feingeschnitten, 1 El. kleingeschnittene Salbeiblätter, in 2 El Olivenöl anbraten, 1 Möhre in dünnen Scheiben geschnitten, mit kurz anbraten, mit 1 Tl Kurkuma, je 1/2 Tl Chili und Kumin ganz kurz mit anbraten, mit 4 Tassen Wasser

ablöschen, 1/2 Packung Erbsen tiefgefroren, dazu geben, Herd abschalten oder auf kleinste Stufe, 2 El Braunhirsemehl unterrühren, 10 Min. ziehen lassen, nicht kochen! Mit Salz, grünem Pfeffer aus der Mühle, 1 El Limettensaft, 1 El Schnittlauch oder andere Kräuter am Schluss unterrühren.

Brennesselsuppe

250 ml kochendes Wasser über 5 El gewaschene und kleingeschnittene Brennesselspitzen und 1 Brühwürfel gießen, ziehen lassen, dann anbraten: 1 mittelgroße Zwiebel, kleingeschnitten und 2 El kleingeschnittene Salbeiblätter, 2 El Samen, 1 TI kleingeschnittenen Ingwer mit Salz und grünem Pfeffer überstreuen. Alles vorsichtig vermischen.

Ras el Hanut Suppe

Gemüse, z.B. Erbsen, Spargel oder anderes Gemüse in wenig Salzwasser und Limettensaft in 3 El Olivenöl dünsten, Tomatenmark mit Chili, Rosenblüten, Nelken, Zimt, dazu, wenn gar - s. Gewürzmischung

Linsensuppe à la Asia

1 Portion schwarze Belugalinsen, mit 1 Zwiebel und 1 haselnussgrosses Stück Ingwer (kleingeschnitten), + 1/2 TI Curry gar kochen (Kochkiste)

1 Möhre reiben, 1/2 Scheibe frische Ananas (kleingeschnitten) mit je 1 El Leinöl, Limettensaft, Sojasoße und 1/2 TI Salz vermischen, dann die Linsenbrühe dazu geben. Mit 1 El frischen Kräutern (Sauerampfer oder Schnittlauch oder Fruchtminze...) abschmecken

rote Linsensuppe orientalisches

Zutaten: 1 P. rote Linsen, 3 TI Curry, 1/4 TI Kaisernatron - Pulver oder 1/2 Tablette (wegen Verträglichkeit), 5 getrocknete Aprikosen, klein geschnitten, 2 El Sojasoße
2 El Limettensaft, ersatzweise milder Essig oder Zitronensaft), 2 El Öl (z.B. Kürbiskernöl oder Sesamöl passt sehr gut), 3 El in Sojasoße geröstete Kerne

Zubereitung: Linsen (statt mit 2 facher mit 5-6 facher Menge Wasser) wie vorgeschrieben mit Natron und Curry kochen, danach Sojasoße, Öl und Limettensaft unterrühren inzwischen Kürbiskerne oder Hanfsamen oder Sonnenblumenkerne...oder gemischt => ohne Öl anrösten und mit Sojasoße ablöschen, in der Pfanne erkalten lassen - (Reste später in Glas abfüllen)
zum Schluss Kerne über die Suppe geben

Kalte Suppen

rot: 250 ml Tomatenpassata, 2 El Olivenöl, 1/2 geriebene Gurke, mit Gewürzmischung nach Geschmack gut vermischen - fertig!

noch mal rot für 2!: 500 ml Tomatenpassata mit 2 kleinen oder 1 großen Zwiebel (feingeschnitten) 1/2 TI Chili, 1/2 TI Muskatnuss, Salz, grün-schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 El frischer Estragon

weiß, Raucola, Schalotten, geriebene Gurke, 1 Schuss Limettensaft, Olivenöl, frischer Thymian, weißer Pfeffer, Salz, 1 Tasse Wasser, alles verrühren mit servieren.

s. a. warme Suppen - lass ich im Sommer kalt werden und verzehre sie dann

Gemüsige Reste-Suppe - Essen wegwerfen geht gar nicht!

zu einer der obigen Suppe, Gemüse jeglicher Art frisch und klein geschnitten/gerieben oder auch Reste von gekochtem Gemüse untermischen.

Gewürzmischungen

- **Salz** am besten Luisenhaller Tiefensalz! Das kommt aus der Nähe von Göttingen und hat die gleiche gute Qualität wie Himalayasalz, ebenfalls nur gemahlen ohne Rieselhilfe.

Bei den **Gewürzmischungen** Anteile ausprobieren, Scharfes evtl. weniger

Ras el Hanout, marokkanisches Festtagsgewürz,

Inhalt: Paprika süß, Tomate, Zwiebel, Ceylon Zimt, grüner Pfeffer, süßer Fenchel, Kurkuma, Zitronenextrakt, Kreuzkümmel, Muskatblüte, Piment, Safran, Asant*0,5%

Ras el Hanout, einfacher, aber super lecker

je 1 Teil Chili, Nelke, Zimt, 5 Teile Rosenblüten - dann braucht es lediglich noch Salz dazu oder je Teile 3 x Chili, 1 x Nelke, 5 x Zimt, 10 x Rosenblüten - dann braucht es lediglich noch Salz dazu

Café de Paris

Inhalt: Zitronenfrüchte, Zwiebel, Kichererbsen, Tomatenpulver, Kurkuma, Bockshornklee, Senf, Koriander, Kardamom, weißer Pfeffer, Knoblauchgranulat, Himalayasalz, Lorbeerblätter

Curry, verschiedene Variationen

Kurkuma, Koriander, Gelbsenf, Paprika scharf, Bockshornklee, Fenchel, Kümmel, Basilikum, Ingwer, Rosmarin, Oregano, Thymian, Knoblauch, Salbei

oder

Kreuzkümmel, Kurkuma, Bockshornklee, Senf, Salbei, Rosmarin, Paprika scharf, Lorbeerblätter, Ingwer, Thymian

oder ganz einfach:

1 Teil Chili, je 2 Teile Kurkuma und Kumin, 3 Teile frischen Ingwer unter das Essen reiben oder je 1 Teil Chili, Nelken, Piment oder Pfeffer, 2 Teile Schabzigerklee, Kurkuma, Kumin, getrockneten Majoran, Thymian, Oregano

grüner Curry

1 Teil Chili, je 2 Teile Schabzigerklee und Kumin, 3 Teile frischen Ingwer unter das Essen reiben

Madras Masala: Koriander, Senf, Zimt, schwarzer Pfeffer, Nelken, Kardamom, Mutterkümmel, Bockshornklee, Muskatnuß, Knoblauch

Brotbacken

Durch dieses genial einfache Rezept von **Qrishii** aus Hamburg bin ich zum Brotbackfan geworden, keine langen Aufgehzeiten oder Vorheizzeiten, naja halt ideal für Ungeduldige. Und ich variiere die Zutaten, was ich gerade an Mehlen oder Flocken im Haus habe, halte mich jedoch an die Mengenangaben von Qrishii:



Qrishii Léman Kunst glutenfrei, bio und ATI arm -
Abends zusammenrühren und morgens in den kalten
Ofen 180° einstellen 1,5 Stunden lecker!

Gefällt mir · Antworten · 18 Std.



Qrishii Léman Kunst die Zutaten: 250 g
Hafervollkornflocken glutenfrei

50 g Hirsevollkornflocken

140 g Sonnenblumenkerne

100 g geschroteten Leinsamen

2 EL Chia-Samen

2 EL Sesam

4 EL gemahlene Flohsamenschalen

2 TL Luisenhaller Tiefensalz

1 EL Leinsaat

3 EL Kürbiskerne

500 ml Wasser

Gefällt mir · Antworten · 18 Std.



Esther's Variante - Proteinbrot, Verarbeitung und backen, s.o.:

- 250 gr Mehle: je 50 gr. Reisprotein, Erbsenprotein, Erdmantelmehl, Kichererbsenmehl, Braunhirsemehl (können natürlich auch andere Mehle oder von einer Sorte mehr verwendet werden, jedoch die Gesamtmenge sollte 250 gr. betragen)
- 50 gr. Hirsevollkornflocken
- 140 gr. Sonnenblumenkerne
- 2 El Sesam
- 2 TI Salz (am besten Luisenhaller Tiefensalz)
- 4 El Kokosflocken (Kürbiskerne oder gehackte Nüsse passen auch)

als **Bindemittel** sollten diese Zutaten immer dabei sein:

- 100 gr. geschroteten Leinsamen (Leinmehl funktioniert auch)
- 2 El Chiasamen
- 4 El Flohsamenschalen (evtl. statt Chiasamen 6 El Flohsamenschalen - das habe ich jedoch noch nicht ausprobiert)

Fladen oder Pfannkuchen

düninflüssiger Teig => Crepes, dicker Teig + 1/2 TI Kaisernatron => Pfannkuchen

je 2 El Braunhirse und Buchweizenmehl (oder/und Kichererbsenmehl), 1 Prise Salz; mit so viel Wasser verrühren bis es gut vom Löffel läuft, in sehr heißes Fett geben, dann Herd runter schalten und von beiden Seiten ca. 4 Minuten backen. Verfeinerung: verschiedene Gewürze, die zu süß oder salzig passen

Nachtisch

Ich mag am liebsten frisches Obst.

Crepes/Pfannkuchen (Pfannkuchen entstehen, wenn 1 TL Kaisernatron zugefügt wird, Crepes ohne, die mag ich lieber!)

Braunhirsemehl 2 EL, Buchweizenmehl 2 EL, 1 Prise Salz und so viel Wasser vermischen, dass Masse flüssig vom Löffel läuft, in Öl oder Butter handtellergroße Pfannkuchen ausbacken, pro Pfannkuchen / Crepes 1 TL Agavensirup, 1 Scheibe Birne oder anderes Obst, frischer Ingwer darüber reiben, mit Zimt und Kardamon bestreuen.

Pfirsich-Kokos-Schaum für Helga F.

Eine von mir sehr bewunderte 83 jährige Dame aus der Sonnengesellschaft lässt mich dankenswerter Weise an den Ergebnissen Ihres wunderbaren Stadtgartens teilhaben, den sie noch fast komplett alleine bewirtschaftet. So auch wieder dieses Jahr und zwar mit Pfirsichen von zwei Bäumen, die aus Kernen gezogen wurden. Ich sammele natürlich jetzt die Kerne und gebe sie an andere Gartenbesitzende weiter.

Hier das Rezept (funktioniert natürlich auch mit anderen Obstsorten):

ca. 500 g weiche Pfirsiche (geschält - das ging bei den weichen auch ohne blanchieren, in Würfel)
2 EL Kokossahne (Dose, Alnatura, die dicke Schicht, die sich oben abgesetzt hat) oder 4 EL Kokosmilch (dann wird das ganze flüssiger) mit je 1 EL Zitronensaft und Honig vermischen und mit Handmixer verrühren.

Eis

Falls mensch einen Kühlschrank benutzt - im Winter natürlich bei Frost ist die Herstellung draußen möglich!?, aber da hab' ich dann auch weniger Lust auf Eis - ansonsten ist Eis eine absolute Liebesspeise von mir, die ich mir ja als Veganerin oft verkneifen muss. jedoch manchmal gibt es jetzt auch veganes Eis (zu teuer und zu süß!) zu kaufen und jetzt hab ich auch keinen Kühlschrank mehr, jedoch einen Mixer

Beerensorbet

1 Portion gefrorene Beeren mit Nussmus (z.B. Cashewmus selbst hergestellt) vermischen, je nach Geschmack Agavendicksaft oder eine andere Süße dazu, kurz pürieren, fertig!.

PfirsichSorbet

ca. 500 g weiche Pfirsiche (geschält - das ging bei den weichen auch ohne blanchieren, in Würfel)
2 EL Kokossahne (Dose, Alnatura, die dicke Schicht, die sich oben abgesetzt hat) oder 4 EL Kokosmilch (dann wird das ganze flüssiger) mit je 1 EL Zitronensaft und Honig vermischen und mit Handmixer verrühren. In Portionen abfüllen und ca. 1 Stunde ins Gefrierfach.

Pfirsicheis

Rezept s. PfirsichSorbet, länger im Gefrierfach lassen, dann antauen lassen, bevor es essbar ist. Wer softeis mag: antauen lassen und mit Handrührer cremig schlagen. Auch hier ist es, wie so oft im Leben, die große Achtsamkeit auf den richtigen Zeitpunkt!

Getränke

Wasser, süß (wenn mal keine freundlichen Menschen in der Nähe sind)
mit 1 Prise Kaisernatron und Vit. C Pulver 15 - 20 Min. auf kleinster Stufe kochen, tagsüber wenn möglich alle halbe Stunde 1 Schluck trinken, soll sehr gesund sein um den Körper zu reinigen.

Vegane Milch

Nüsse mit Wasser mixen und durch ein Sieb geben, die Reste als Nussmus verwenden.

Ingwerwasser

1 Tl Ingwerscheiben mit ca. 1 l kochendem Wasser übergießen
oder wie oben mit Ingwer kochen lassen.

Rosenwasser mit Limette / Holunderblütenwasser

einige Blüten in das Trinkwasser geben und am besten über Nacht stehen lassen

Minze Lassi - indisch - sehr schmackhaftes und erfrischendes Sommergetränk

1 l Nussmilch oder Getreidemilch, 1 Tl. Kumin (gemahlener Kreuzkümmel), Salz nach Belieben,
ca. 1 Handvoll klein geschnittene frische Minze, unterrühren, 1-2 El Zitronen- oder Limettensaft,
mit Stabmixer verrühren oder über Nacht ziehen lassen, abseihen, evtl. mit Eiswürfeln und 1 Blatt
frischer Minze als Deco, servieren.

Guten Appetit!
Kommentare und Anregungen gerne an
estherweinz@web.de