



SARAH WILSON



Mit über 200 neuen Rezepten

Aus dem Australischen
von Gabriele Lichtner

GOLDMANN

„Essen Sie immer die Blätter der
Roten Beete“, sagte niemand
besonders Berühmtes.

Die australische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel
»I Quit Sugar Simplicious« bei Pan Macmillan Australia,
Sydney.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin
und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine
Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.
Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des
Verlags und seiner Beauftragten für Personen-,
Sach- und Vermögensschäden ist daher
ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf
Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen
wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2019

Copyright © 2015 der Originalausgabe: Sarah Wilson

Copyright © 2019 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images / CSA Images / Color Printstock Collection; FinePic®,
München

Fotos Innenteil: © Rob Palmer

Zusätzliche Fotografien: © Sarah Wilson

Redaktion: Birthe Vogelmann

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: DZS, Ljubljana

Printed in Slovenia

CH · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17794-3

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Hier kommt das Zitat, das zusammenfasst,
wohin die Reise geht:

„Jeder von uns ist verantwortlich für alles und
für jedes menschliche Wesen.“

DOSTOJEWSKI

(ganz vorn, bevor ich's vergesse)

Hier kommt der Dank an die, die mich inspirierten, Essen noch mehr zu
lieben: Mama (immer), Michael Pollan und mein erster Freund George.

Hier kommt der Dank an meine Mannschaft, das *Goodbye-Zucker-Team*.

Vor allem Jo Foster, die dafür sorgte, dass aus diesem Buch kein
Misthaufen wurde.

INHALT

GANZ AM ANFANG	8
MEINE 8 ERNÄHRUNGSPRINZIPIEN	13
SCHRITT 1: EINFACH ANFANGEN	15
SCHRITT 2: IN GROSSEN MENGEN EINKAUFEN	19
SCHRITT 3: SORTIEREN UND LAGERN	20
SCHRITT 4: VORKOCHEN, EINFRIEREN, KONSERVIEREN	24
SCHRITT 5: RESTE VERWERTEN	32
SCHRITT 6: BONUSCHRITT	33



DIE REZEPTE	35	FESTLICHE GERICHTE FÜR FEIERTAGE	196
DIE BASICS	36	FERMENTIERTES UND GEKEIMTES FÜR EINEN GESUNDEN DARM	216
FRÜHSTÜCK UND SCHNELLER LUNCH	52	GANZ AM ENDE	231
EINFACH LECKERE SNACKS	72	EINE ORDENTLICHE KLEINE EINKAUFLISTE	232
SUPER BOWLS	86	ERSETZEN UND VERBESSERN	234
NACHHALTIGE FISCHGERICHTE	96	UMGANG MIT ZUCKER UND SICHEREN SÜSSUNGSMITTELN	236
EIN HAUFEN GEMÜSSE	108	HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	238
KÖCHEN WIE GROSSMUTTER	126	DANKE	239
WUNDER AUS EINEM TOPF	142	RESTEVERWERTUNGS-REGISTER	240
GERICHTE AUS RESTEN	164	REZEPTREGISTER	242
UNWIDERSTEHLICHE LECKEREIEN	176		





„Oft sehe ich Sarah mit ihrem Schongarer durch die Gegend laufen (und Rad fahren). Wer bitte macht so was? Und jedes Mal gibl's ein anderes exotisches Essen.“

- Lorenzo

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich habe immer schon den ganzen Apfel gegessen, mit Kernen, Stiel und allem. Meine kleine Küche ist übersät mit Schraubgläsern, in denen zum Beispiel das Bratfett der Koteletts vom vorherigen Abend ist (in dem ich mein Gemüse dünste – so füge ich die richtigen Fette für die Aufnahme lebenswichtiger Vitamine hinzu) oder das Wasser, in dem ich Mangold gedämpft habe (perfekt zum Verlängern einer Suppe) oder Olivenöl von dem marinierten Feta, das meine Freundin gerade weggießen wollte, als ich letztes Wochenende bei ihr zum Essen war (fertiges Salatdressing, Leute!).

In meinem Kühlschrank leuchtet ein Regenbogen aus fermentierten Gemüsen; ich habe sie aus den »unschönen« Produkten gemacht, die auf dem Markt niemand kaufen wollte. Mein Gefrierschrank beherbergt einen kleinen Plastikeimer mit Fischresten, die ich vor ein paar Wochen bei der Dinnerparty einer Freundin gerettet habe. Sie werden bald in Fischbrühe verwandelt, von der ich dieser Freundin als Dankeschön einen Liter zurückschicken werde. Und ich sollte erwähnen, dass dieser Fischbeutezug stattfand, *nachdem* ich den Abfalleimer meiner Freundin inspiziert und eine Tüte mit noch frischen Sellerieblättern herausgezogen und gefragt hatte, ob ich die behalten könnte ... für mein Reste-Pesto (siehe Seite 49).

Wenn sie Glück hat, bekommt sie auch davon eine Portion.

Ich sollte auch erwähnen, dass ich dafür bekannt bin, Fremde am Restauranttisch neben uns zu fragen, ob ich ihre Reste mitnehmen kann (wenn sie selbst sie nicht wollen); meist ist es ihnen recht, und ich koche beispielsweise aus edlen Aberdeen-Rinderstreifen eine vietnamesische Suppe. Bestimmt sind Sie jetzt froh, mich nicht in Ihrem näheren Umfeld zu haben!

All das erzähle ich Ihnen, um zu erklären, warum ich mich entschlossen habe, ein Buch über die Verwertung von übrig gebliebenem Essen zu schreiben. Nachhaltigkeit war immer eins der Prinzipien meiner Bücher, auch wenn es sich hinter hübschen Rezepten und glänzenden Fotos von mir verbarg. In meinen Rezepten verwende ich Reste und weniger begehrte Fleischstücke. Ich habe meine Zuckerfrei-Plattform auch eingesetzt, um bei den Leuten für Doggie Bags und, ähm, Blumenkohl zu werben.

Außerdem: Was kann noch kommen, wenn man Goodbye Zucker und Goodbye Zucker für immer geschrieben hat? Goodbye Zucker im Jenseits?!

Wie viele von Ihnen sicher wissen, habe ich im Januar 2011 angefangen, keinen Zucker mehr zu essen, weil eine Autoimmunkrankheit meine Lebensfreude erheblich einschränkte. Ich wollte ein besseres, ein erfüllteres, ein schönes Leben, deswegen versuchte ich, mich ohne Zucker zu ernähren. Es funktionierte super, also führte ich das Experiment noch etwas länger fort. Auf diesem Weg stieß ich auf größere, tiefer gehende Themen. Mir wurde klar, dass die Verschwendung von Essen ein großes Thema ist. Ein riesengroßes sogar. Und ich fand, dass es nicht nur die schrullige Obsession von ernst Typen mit großen Nerdbrillen, Jutebeuteln und Fixie Bikes sein sollte.

Hako??

nachhaltige

Andere Dinge, die ich mache (gesammelt von meinen oft verblüfften Freunden und Familienangehörigen):



* »Einmal hat sie Sardinenköpfe mitgenommen, die von einem Fotoshooting für mein Buch auf meiner Dachterrasse übrig waren. Sie hat daraus einen Pizzabelag gemacht.« – Joice



* »Jeden Sonntagabend kommt sie zu mir, um zu kochen. Dann durchwühlt sie meinen Kühlschrank und macht aus meinem alten Gemüse ein tolles Essen.« – Ricky G



* »Ich hab einmal gesehen, wie sie einen alten Teebeutel aus dem Papierkorb im Büro gefischt hat, weil er »nur einmal benutzt worden war.« – Zoe



* »In unserem Stammlokal verspeiste sie einmal unsere übrig gelassenen Fischhäute und -köpfe. Seither packen wir die Gräten und andere Reste gleich auf ihren Teller.« – Brad

Zeitvergleich: Kochen oder Fertiggerichte kaufen?

Freunde erzählen mir, dass sie nicht kochen, weil es zu viel Zeit koste und zu kompliziert sei. Aber ich habe Tests durchgeführt. Ich habe die Zeit gemessen, die verging, bis meine Freunde ihr Take-away-Essen auf dem Tisch hatten, und die, die ich für das Kochen meines Rindfleischintopfs benötigte (von dem noch sechs Portionen übrig blieben!). Meine Freunde brauchten 37 Minuten (Autoschlüssel suchen, hinfahren, in der Schlange warten, jedes Gericht einzeln aufwärmen), während ich 11 Minuten brauchte. Und wenn man die noch durch sechs teilt, na ja ... das bekommen Sie selber raus.

versus

Also, es ist so: Die größte CO₂-Emissionsquelle auf dem Planeten ist Essensverschwendung (nicht Autos, nicht Fabriken). Die größten Essensverschwender sind die Konsumenten (wir!), nicht die Bauern, nicht die Lebensmittelindustrie. Jede Woche werfen wir bis zu 50 Prozent unserer Lebensmittel weg.

Ich sag's geradeheraus: Das ist unverantwortlich, und die Veränderung, die wir uns im Leben so sehr wünschen (für unseren Planeten, für unser Dasein), kann von jedem von uns kommen. Jeder von uns ist verantwortlich. Für alles. Und für jedes menschliche Wesen.

muss

Recycling und Kompostieren allein bringt es nicht. Etwas gar nicht erst zu kaufen, etwas nicht zu verschwenden – das bringt es. Wir müssen also aufbrauchen, was wir sowieso haben, unsere Reste verarbeiten, das ganze Lebensmittel essen – Kerne, Schale, Stängel, Blätter, die Lake, Haut, Fett und alles. Das ist die Zukunft, liebe Freunde.

Ich habe schnell gemerkt, dass diese Art zu kochen und zu essen das Leben besser macht. Denn wenn man lernt, seine Reste zu verwerten und weniger zu konsumieren, bekommt das Leben einen neuen Rhythmus, es ist im Flow. Die Dinge werden einfacher, eleganter; alles wird klarer und ergibt einen nachhaltigen Sinn. Man muss sich keine Sorgen mehr machen, ob es besser ist, regional oder bio oder ohne Eigelb zu essen oder ob das Essen nun als Superfood durchgehen würde. Nein, man gleitet einfach so zum richtigen Ergebnis hin – im Flow und ohne den ganzen Wirbel.

Zum Beispiel: Wenn man aufhört, Zucker zu essen, hört man automatisch auch auf, industriell verarbeitete Nahrungsmittel und all die damit zusammenhängenden schlechten Zusatzstoffe zu essen. Man profitiert also nicht nur davon, keinen Zucker mehr zu essen, sondern gleichzeitig vom Weglassen einer ganzen Reihe anderer giftiger Chemikalien, schlechter Fette und leerer Kohlenhydrate. Zucker wegzulassen steuert einen automatisch zum richtigen Ergebnis.

Und wenn man keine industriell verarbeiteten Nahrungsmittel mehr isst, bleiben einem echte, vollständige Lebensmittel, die man kochen muss – stimmt's? Das bedeutet, man ist motiviert (gezwungen?) zu kochen, was wiederum heißt, man spart Geld und Zeit und wird dabei auch noch gesünder. So bleibt man bei dieser Ernährungs- und Lebensart, denn sie fühlt sich richtig gut an. Und die Nachhaltigkeit bleibt im Flow.

Noch ein Beispiel: Wenn man weniger begehrte Fleischteile isst, spart man Geld (sie sind viel günstiger!) und verhält sich auch ethischer und umweltfreundlicher, denn es wird mehr von dem Tier gegessen (oder weniger verschwendet). Fleischteile »zweiter Güte« gart man am besten im Schongarer, was weniger Energie verbraucht (wobei man wieder spart). Diese Teile sind sehr nahrhaft – noch nahrhafter, wenn sie schonend gegart werden. Außerdem braucht man für seine Gerichte nicht so viel Fleisch, da die Zubereitung im Schongarer den Geschmack intensiviert. So spart man wieder Geld und schont die Umwelt ... ich glaube, Sie verstehen schon! Muss ich noch sagen, dass die weniger begehrten Fleischteile in diesem Buch bevorzugt werden?

Schongarer verbrauchen weniger Energie als eine Glühbirne! Und sie gehen nie kaputt – deswegen sieht man keine Werbung für sie.

Wirklich wahr! Deswegen sind sie auch wie neu, wenn man sie gebraucht ergattern kann.

Langsames Kochen auf niedriger Temperatur erhält die Enzyme des Fleisches und löst wunderbare, darmgesunde Gelatine und Mineralien.

Und noch etwas:

Wollten Sie schon mal ein Rezept nachkochen und merkten dann, dass Ihnen ein oder zwei Zutaten fehlten? Also haben Sie mit dem improvisiert, was Sie dahat-ten – und es hat Ihnen sogar besser geschmeckt? Meine liebsten Gerichte sind solche wie der Eintopf beim Campen, den ich mit Studentenfutter gewürzt habe. Oder solche, bei denen ich aus Mangel an Gemüsefach-Vorräten eine Kühl-schrank-Überraschung kreierte habe (meine Kreationen finden Sie auf Instagram unter #fridgesurprise).

Ich glaube, dass es uns Spaß macht, zu improvisieren und etwas aus dem zu zaubern, was wir gerade dahaben. Wir mögen es sogar, wenn irgendetwas fehlt, denn dann werden wir kreativ! Wir sind auch froh, wenn unsere Eckschränke nicht mit Waffeleisen überquellern. Und wenn hinten im Gemüsefach kein angeschim-melter Salat herumliegt.

Wir kochen also mit dem, was wir haben, mit Resten von Lebensmitteln, und so werden wir kreativer und glücklicher. Wir fahren nicht mehr dauernd zum Super-markt, um einen einsamen Chicorée oder einen Becher Sahne zu kaufen; das spart Zeit, Benzin und Geld und verhindert, dass man von Fertigessen in Versu-chung geführt wird. Und all das macht uns glücklicher und beherzter. So gleiten wir elegant dahin und unser Leben ist im Flow. Flow, flow, flow ...

Dieses Buch macht Speisereste zur Hauptattraktion, dadurch sparen wir Geld, Zeit, Nährstoffe, Energie, Töpfe, Abwaschzeit und all die selten benutzten Zutaten, die nach einer einzigen Verwendung hinten im Vorratsschrank schmoren.

Meine Rezepte fangen nicht bei null an und enden nicht nach dem letzten Wort. Das sollte auch eine Mahlzeit nicht; sie sollte fortgeführt und fortgeführt werden – wie ein kontinuierliches Rezept, bei dem die Säfte und Überreste in anderen Mahlzeiten weiter verwendet werden. In diesem Buch sind die Rezepte von Anfang an so gestaltet, dass sie zu einem wunderbaren, eleganten Immer-wei-ter-Fließen führen, sodass ein Flow entsteht, bei dem wir von einer Zutat nach und nach jedes einzelne Fitzelchen verwerten. Ein Huhn kann so in 13 Mahlzeiten verwertet werden, eineinhalb Kilo preiswertes Kochrindfleisch in 14 Mahlzeiten.

Ich trickse, kürze Kochvorgänge ab und mache Sachen, über die meine kuli-narischen Kollegen sicher die Stirn runzeln. Ich nehme meine Finger, um zu überprüfen, wie gar das Essen ist, lasse unnütze Schritte weg, schleudere den Salat mit den Händen und nehme Reste aus dem Kühlschrank in meine Zutaten-listen auf. Ich improvisiere, erfinde, gehe locker mit allem um, verhalte mich verantwortlich ... und ich ermutige Sie alle, das Gleiche zu tun.

Das ist meine lecker-einfache Methode für jeden Tag. Das ist es, was das Leben besser macht.

Sarah xxxxxxxx

Und der Beweis?

Ich habe in diesem Buch keine Daten und Zahlen angegeben. Aber alle Behauptungen, Darstellungen etc. stützen sich auf die Wissenschaft oder meine eigene Forschung, und eine einfache Suche auf iquitsugar.com oder sarahwilson.com liefert Ihnen die Daten, die Sie haben möchten. Und wenn Sie auf sarahwilson.com auf *The Kit* klicken, finden Sie zu Ihrem vertieften Lesevergnügen noch viel Hintergrundstoff.





OHNE SCHNICKSCHNACK!! MEINE 8 ERNÄHRUNGSPRINZIPIEN

In den letzten 50 Jahren haben wir aus unserem Essen ein verwirrendes Chaos gemacht. Die vielen Ernährungs-Ismen haben alles derart kompliziert, dass wir kaum noch wissen, was wir nun eigentlich essen sollen. Ich vermeide in diesem Buch den Begriff Superfood und berücksichtige zum Beispiel nicht ausdrücklich Veganer oder Paleo-Esser (viele Gerichte sind aber für beide geeignet und ebenso für Menschen mit einer Intoleranz gegenüber Laktose, Nüssen und Milchprodukten), weil ich meine Botschaft »köstlich-einfach« halten will. Nichtsdestotrotz gibt es ein paar Mantras, nach denen ich mich richte:

- 1. Essen für einen gesunden Darm**
Der Darm spielt für unsere Gesundheit eine entscheidende Rolle. Mehr als ein Drittel der australischen Bevölkerung hat eine mit einer Entzündung zusammenhängende Krankheit (darunter Fettleibigkeit, Arthritis, Fettleber, Allergien und einen zu hohen Cholesterinwert), mitverursacht von einer ungesunden Darmflora. Ich konzentriere mich auf Zubereitungstechniken von Lebensmitteln, die dabei helfen, eine gesunde Darmflora aufzubauen und den Verdauungsprozess zu fördern – das sind vor allem das Fermentieren, das Keimen, der Erhalt von Enzymen und das Minimieren von Giftstoffen.
- 2. Entscheidung für die nährstoffreichste Wahl**
Und halten Sie sich von Giftstoffen fern! So weit wie möglich. Meine Rezepte enthalten Kohlenhydrate und Hülsenfrüchte und Soja, die sich ebenfalls schädlich auswirken können. Aber anstatt sie ganz wegzulassen, mache ich sie durch die Zubereitungsart gesünder und wähle die nahrhafteren Optionen.
- 3. Essen Sie wie Ihre Großmutter (oder Urgroßmutter)**
Vor 60 Jahren aßen wir eine angemessene Menge Zucker, und es gab fast keine Stoffwechselerkrankungen. Meine Rezepte, bei denen zum Beispiel Tiere als Ganzes verwendet werden, sind eine Hommage an alle Großmütter – denn sie hatten es drauf.
- 4. Weniger ist mehr**
Zum Teil aus gesundheitlichen Gründen, zum Teil aus Gründen der Vereinfachung ist es vorteilhafter, nicht allzu viele Zutaten in einem Gericht zu verwenden.
- 5. Die Arroganz der Franzosen ist berechtigt**
Jedenfalls was das Essen angeht. Nachdem ich in den letzten Jahren einige Zeit in Frankreich verbracht habe, bewundere ich, wie die Franzosen essen – richtige Mahlzeiten und keine Snacks zwischendurch. Essen ist ihnen wichtig. Sie machen auch eine Kunst daraus, Reste zu verwerten. Viele meiner Rezepte sind von ihren Techniken inspiriert.
- 6. Langsam und schonend**
Kochen Sie langsam und auf niedriger Temperatur, um die Enzyme zu erhalten und Nährstoffe zu maximieren. Und essen Sie langsam und achtsam – um eines entspannteren Lebens und Ihrer Darmgesundheit willen.
- 7. Ayurvedische Balance**
Ich halte viel von diesem indischen Ansatz fürs Wohlbefinden. Dabei geht es (unter vielem anderen) darum, durch eine bestimmte Ernährung ein inneres Gleichgewicht herzustellen, was nicht das Gleiche ist wie der Einsatz von Essen als Medizin. Laut Ayurveda müssen wir nichts reparieren oder rückgängig machen; wir balancieren Unwohlsein durch eine bestimmte Ernährung aus.
- 8. Und natürlich EEE**
Esst echtes Essen, Leute.

Zweistöckiger Dampfgerar – am besten für zwei bis drei Liter. Ich koche meine stärkehaltigen Gemüse unten, zarte Gemüse oben.

Schongarer für 4,5 l – so ein Ein-Topf-Wunder kocht Ihr Abendessen, während Sie bei der Arbeit sind. Schongarer, auch als Slow Cooker bekannt, sind günstig, brauchen weniger Strom als eine Glühbirne und kochen langsam bei niedriger Temperatur, sodass Enzyme und Mineralstoffe erhalten bleiben und Ihr Essen besser verdaulich wird. Hier gibt es wenig zu diskutieren. P.S.: Eine ovale Form ist am besten, und wenn ich meinen heute kaufen würde, nähme ich einen mit Timer.

Große Rührschüssel – die alten sind am besten – schöne Ränder! Ich hab meine für vier Dollar bei einem Trödel-Verkauf erstanden.

Kleine Rührschüssel – von Großmutter geerbt, zusammen mit diesem Handtuch aus den 1950ern.

Ein großes Kochmesser – ich hab meins seit einem Jahrzehnt. Lassen Sie sich in einem guten Küchenladen beraten.

Zwei kleine scharfe Messer für ca. 5 Euro – Messerblöcke nehmen zu viel Platz weg, und ich habe noch nie im Leben ein Brotmesser gebraucht.

Stabmixer – auch Pürierstab oder Zauberstab genannt. Preiswert und nimmt kaum Platz weg. Mit ihm kann man Sachen direkt im Topf pürieren. Noch besser, wenn man ihn als Teil einer multifunktionalen Küchenmaschine kauft. Ich habe eine und verwende viele Funktionen, vor allem die Schneid- und Raspeleinsätze.

Verschleißbare Klarsichtbeutel – sind die Investition in Plastik wert, wenn man sie nach Gebrauch wäscht und weiter verwendet. Zum Trocknen einfach ans Fenster oder die Kacheln kleben; wenn sie trocken sind, fallen sie ab. Ich verwende sie täglich, habe aber in vier Jahren nur drei Päckchen gekauft.

Holzlöffel – meist geerbt mit eingearbeitetem Charakter.



EINFACH ANFANGEN

Die besten Köche improvisieren. Die schlimmsten Küchen sind die mit unbenutzten Waffeleisen im Eckschrank. Die schlimmsten Kochbücher sind die mit langen Listen am Anfang, in denen steht, was Sie sich zunächst einmal anschaffen sollten. Dies hier ist keine dieser Listen. Es steht nur drin, was ich benutze und warum.

..... **Große Bratpfanne mit Deckel** – 32 cm sollte für sechs Personen groß genug sein. (Ich habe eine kleinere Pfanne für eine bis drei Mahlzeiten und eine größere für Essenseinladungen oder gemeinsames Kochen.)

..... **Gusseisen- oder andere Pfanne** – 25 cm eignet sich für die meisten Sachen.

Gusseisen-, Antihaft- oder Edelstahlpfanne?

Gusseisen: Meine Wahl. Erzeugt gleichmäßig verteilte Hitze, fühlt sich nach echtem Kochen an und hält ein Leben lang. Gusseiserne Pfannen eignen sich auch prima für lecker-einfache Ein-Topf-Gerichte (man kann auf dem Herd anbräunen und dann die Pfannen direkt in den Backofen oder unter den Grill stellen). Wenn man sie richtig behandelt, bleibt auch nichts an ihnen kleben. Informieren Sie sich im Internet unter »Pflege einer Gusseisenpfanne«. Kaufen Sie möglichst eine aus zweiter Hand oder stibitzen Sie sich die alte Ihrer Großmutter und informieren Sie sich im Internet unter »alte Gusseisenpfannen reinigen und neu einbrennen«.

Antihaftbeschichtete Pfannen: Günstig und bequem, aber kaufen Sie nur solche ohne Teflon. Nachteile: Man kann darin das Kochgut nicht lange reduzieren oder stark erhitzen, um Krusten und kross Gebratenes zu erzeugen. Und die Beschichtung hält nicht lange – sie bekommt im Laufe der Zeit Kratzer.

Edelstahl: Teuer, aber gut für Töpfe und größere Pfannen. Am besten sind die mit dreilagigem Boden (Aluminium oder Kupfer zwischen zwei Stahlschichten) und genietetem Griff.

Großer Suppentopf – etwa 8 Liter reichen aus. Er braucht nicht teuer zu sein und keine besonderen Eigenschaften zu haben.

Gläser mit Schraubdeckel und andere kleine Behälter – Sie brauchen keine trendigen Glasgefäße oder Plastikbehälter zu kaufen. Vieles kann stattdessen in einem üblichen Schraubglas aufbewahrt werden. Zusätzlicher Vorteil: Man sieht, was drin ist.

Gusseisen-Schmortopf mit Emailbeschichtung – diesen mit 3,2 l Fassungsvermögen bekam ich vor vielen Jahren von Mama und Dad zum Geburtstag. Er ist perfekt für sechs Portionen.

Backformen – ich habe eine 23 cm x 13 cm große Brotbackform, eine Springform mit 23 cm Durchmesser und einige Muffin-Backformen. Die meisten habe ich von Leuten geerbt, bei denen sich zu viele davon in den Eckschränken stapelten. Eine 23 cm x 20 cm große Auflaufform aus Glas, Steingut oder Emaille eignet sich unter anderem zum Rösten von Gemüse und Backen von süßen und herzhaften Aufläufen. Mit einem Deckel kann man die Form auch zum Aufbewahren benutzen.

Altes Sieb ohne Beine – von Großmutter.

Spiralschneider – toll für Gemüsenudeln (ich würde einen kaufen, wenn ich Kinder hätte).

Mikrowelle – ja, ich habe eine.

Sind Mikrowellengeräte okay?

Die Wissenschaft sagt, beim Erhitzen mit der Mikrowelle werden nicht mehr Nährstoffe getötet als beim Kochen. Laut manchen Studien bleiben sogar mehr Nährstoffe erhalten als bei anderen Kochmethoden. Und ihre Strahlen schaden dem Menschen nicht, da eine Form nicht ionisierender Strahlung verwendet wird, die Atome oder Moleküle nicht aufbrechen kann. Halten Sie sich einfach ein wenig davon entfernt (einen Meter), wenn die Mikrowelle eingeschaltet ist, um außerhalb des elektromagnetischen Feldes zu bleiben. Und niemals Plastik hineinstellen, sondern Glas- oder Keramikgefäße.



Behutsam benutzen!
Ich habe mir mit diesem
Teil oft die Finger
verletzt!!



Mandoline – ein weiterer Luxus und wirklich sehr schön für Rohkostsalate. (Nicht nötig, wenn man eine Küchenmaschine/einen Pürierstab mit Raspel- und Schneidaufsätzen hat.)

Hochleistungsmixer – nicht günstig, aber ich benutze meinen täglich und habe vor, ihn noch 20 Jahre lang zu behalten. Wenn Sie bereits einen Standardmixer haben, ist das auch in Ordnung. Sie müssen bloß etwas länger mixen und das Gemüse für Ihren Smoothie ein bisschen vorgaren, aber das ist ja nicht so schlimm.

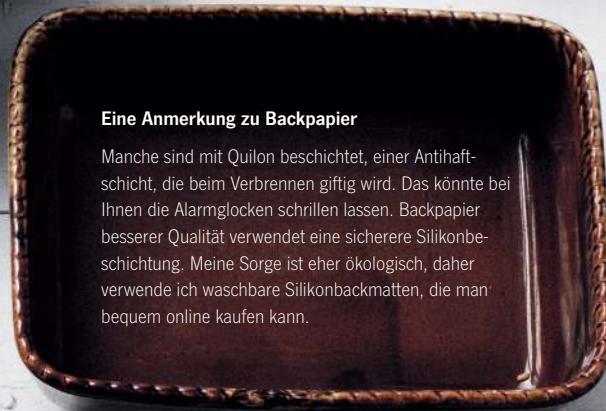
Eiswürfelbehälter aus Silikon – Eiswürfel lassen sich leicht herausnehmen, sie vertragen extreme Temperaturen, sind flexibel, haltbar und bruchstabil, spülmaschinengeeignet, hygienisch, schmutz- und geruchsabweisend und frei von BPA und Erdöl. Mehr zur Verwendung von Eiswürfelbehältern auf den Seiten 26/27.

Eine alte Teetasse – ich koche zu Hause im geschätzten Maßen (im richtigen Verhältnis).

Pyrex-Gefäße mit Plastikdeckel – können auch zum Aufwärmen im Backofen oder der Mikrowelle benutzt werden (dann statt mit Plastikdeckel mit Alufolie abdecken).

Eine Anmerkung zu Backpapier

Manche sind mit Quilon beschichtet, einer Antihafschicht, die beim Verbrennen giftig wird. Das könnte bei Ihnen die Alarmglocken schrillen lassen. Backpapier besserer Qualität verwendet eine sicherere Silikonbeschichtung. Meine Sorge ist eher ökologisch, daher verwende ich waschbare Silikonbackmatten, die man bequem online kaufen kann.



Ich hoffe, diese Tipps helfen
Ihnen eher, als Sie zu hemmen.
Ich möchte Sie wirklich
ermutigen, das zu **BENUTZEN**,
WAS SIE HABEN!!!

Es gibt keine ROSA GRAPEFRUIT*?

NA, DANN EBEN NICHT!

Es bedeutet, dass Grapefruits gerade keine Saison haben und Sie sie jetzt nicht essen sollten - aus mehreren ziemlich wichtigen Gründen: Gesundheit, CO₂-Bilanz. Achten Sie im Supermarkt immer darauf, wo ein Produkt herkommt. Spargel aus Mexiko oder rosa Grapefruit aus Peru zu kaufen, ist kriminell.

Es sei denn, Sie wohnen in Mexiko oder Peru!

*nehmen Sie stattdessen
Zitrone und Himbeeren

PS Diese Tasche ist aus dem von meinem Sofa übrig gebliebenen Stoff genäht.



IN GROSSEN MENGEN EINKAUFEN

Das ist wirklich nicht kompliziert. Und Sie müssen nicht besonders organisiert sein – nur begeistert von der Idee! Die beste Option sind Wochenmärkte. Nicht nur wegen der Gratisproben und der besseren CO₂-Bilanz, sondern weil die Sachen dort saisonal sind und deswegen am besten für Ihre ayurvedische Konstitution. Das nenne ich Flow! (Der Gemüsehändler oder Supermarkt ist aber auch in Ordnung.)

IM SUPERMARKT MÜHELOS SPAREN

Wie ich ganz einfach spare und dabei nur gewinne.

Kaufen, was Saison hat: Ich sag's noch einmal. Dies ist die einfachste Art, Geld zu sparen (und den Planeten zu retten).

Fleisch, Käse und Wurstwaren kaufen, die im Preis herabgesetzt sind: Verderbliche Sachen sind oft ein paar Tage vor Ablauf ihres Mindesthaltbarkeitsdatums herabgesetzt. Wenn ich etwas sofort essen oder einfrieren kann (oder wenn es etwas ist, das sowieso mit dem Alter besser wird), kaufe ich gleich viel davon. Hackfleisch kann man prima herabgesetzt kaufen, dann Fleischklößchen daraus machen (Seite 146/147) und diese sofort einfrieren. So spielt das MHD keine Rolle mehr.

Kaufen Sie zweitklassige Fleischteile: Diese sind preiswerter. Meist sind es magerere Fleischteile mit mehr Muskelfleisch, die aber mehr Geschmack und eine größere Nährstoffdichte haben.

- * **Hühnerflügel und -beine** statt -brüste (Flügel und Beine kosten oft die Hälfte, und dunkles Fleisch enthält mehr Mineralstoffe als weißes).
- * **Lamm- und Schweineschulter, Oberschale oder Teile vom Bein** statt Lende, Kotelett oder Filet.
- * **Vom Rind Beinscheiben, Schwanzstücke, Oberschale, Kamm und Bruststück** statt Filet, Rumpsteak oder T-Bone-Steak.
- * **Fischreste** – wenn Sie eine Suppe oder ein Curry machen, wozu brauchen Sie dann ein ganzes Filet?

Suchen Sie nach nicht perfektem Gemüse: Viele Supermärkte bieten diese »deformierten Außenseiter« mit einem Preisnachlass an. Wenn Sie Ihr Gemüse nicht als Vorlage für ein Ölgemälde verwenden wollen, nehmen Sie immer das weniger perfekte.

Holen Sie sich Fleischknochen: Mein Metzger gibt sie mir umsonst. Meist bekommen Sie für wenig Geld eine große Tüte voll, aus der Sie mehrere Liter lebensspendende, Gelenken und Darm wohltuende Rinderbrühe machen können (siehe Seite 38).

Kaufen Sie weniger begehrtes Gemüse: Kohlrüben, weiße Rüben, Pastinaken, Süßkartoffeln, Blumenkohl, Kohl ... Man bekommt sie fast das ganze Jahr über, und meist sind sie preiswerter als Kartoffelchips. Deswegen verwende ich sie in diesem Buch häufig.

SORTIEREN UND LAGERN

Wenn Sie Ihren Einkauf nach Hause gebracht haben, müssen Sie alles sortieren und lagern. Vielleicht denken Sie jetzt: *Wirklich?! Ich muss nach dem Einkaufen auch noch langweilige Küchenarbeit machen?* Ja, das muss sein. Es dauert nicht lange und erspart Ihnen später Zeit. PS: Ich erledige das Auspacken, Wegpacken und den nächsten Teil – vorkochen, einfrieren und konservieren (siehe Seite 24) – alles mit einem Mal.

DIE FRISCHEN SACHEN LAGERN

Das meiste Gemüse lagert am besten im Kühlschrank. Zwiebeln und Kartoffeln bleiben draußen, in einem Schrank oder in der Speisekammer, getrennt voneinander und von anderem Gemüse.

Gurken, Tomaten, Paprikaschoten, Kürbis, Auberginen und Zucchini: Erst waschen, wenn Sie sie verwenden. Bei Raumtemperatur lagern (falls es bei Ihnen zu Hause kühl ist – also 12–20 °C, und Sie sie innerhalb von zwei bis drei Tagen verbrauchen), sonst im Kühlschrank in Papiertüten (aber nicht im untersten Fach, das normalerweise am kältesten ist).

Zitronen: In einem *verschlossenen* Beutel im Kühlschrank aufbewahren – so halten sie sich einen Monat.

Karotten: Das Grün abschneiden (es entzieht der Karottenwurzel Nährstoffe und Geschmack) und wie Kräuter aufbewahren (siehe rechte Seite). Die Karotten im Kühlschrank in einem abgedeckten Gefäß in Wasser lagern.

Avocado: Unreife Avocados in einer Papiertüte zusammen mit einer Banane oder einem Apfel aufbewahren – so reifen sie in fünf Tagen.

Rote Bete: Blätter entfernen und wie Kräuter aufbewahren (siehe nächste Seite). Die Roten Beten nicht waschen – die Erde hilft ihnen, Feuchtigkeit zu halten. Rote Bete im Gemüfefach lagern, wenn Sie mögen in einer Tüte.

Wenn Sie eine unreife Avocado geöffnet haben, das Fleisch mit Zitronensaft einreiben, die Hälften wieder zusammendrücken, in Frischhaltefolie einwickeln und in den Kühlschrank legen. Die Avocado wird weich, ohne braun zu werden.



Lagern Sie Ihr Gemüse
nicht zusammen mit
Obst, denn die Früchte
geben Ethylen ab,
welches das Gemüse
verdirbt.



Spargel: Enden abschneiden und die Spargelstangen aufrecht in ein Glas mit Wasser in die Kühlschranktür oder auf die Arbeitsplatte (wenn Ihre Küche kühl ist) stellen und lose eine Plastiktüte überstülpen. Die Spargelenden können zu den Resten für eine Brühe gegeben werden (Seite 32).

Frühlingszwiebeln: Das ganze Bündel in einen Topf oder den Garten pflanzen und einen ganzen Stiel abschneiden, wenn Sie ihn brauchen. Oder das Bündel in ein Glas mit Wasser aufs Fensterbrett stellen und bei Bedarf die grünen Spitzen abschneiden.

Fleisch: Im Fleischfach des Kühlschranks lagern, wenn das Fleisch in den nächsten drei Tagen verbraucht werden soll. Sonst in Portionen für eine Mahlzeit einfrieren.

Grünkohl und andere Blattgemüse: Um ehrlich zu sein, sollten diese am besten sofort gekocht und gegessen werden, aber wenn Sie sie aufbewahren wollen, dann auf die gleiche Art wie Blattsalat (siehe unten). Die Rippen kommen in den Vorratsbeutel für Brühe (siehe Seite 32).

Blattsalat: Den Stiel herausschneiden, die Blätter abzupfen, im Spülbecken in kaltem Wasser waschen, dann trocknen und wie Kräuter (unten) aufbewahren.

Kräuter: In Handtücher oder wiederverwendbaren Stoff (oder wenn's sein muss, Küchenpapier) wickeln und so gestapelt in einem großen Gefäß mit Deckel oder einem großen verschließbaren Plastikbeutel lagern. Oder die Wurzeln säubern und die Kräuter in ein Glas mit Wasser stellen und lose eine Plastiktüte überstülpen. Beides funktioniert prima.

Brunnenkresse: Sofort im Spülbecken in Wasser waschen, sehr gut trocknen (siehe unten) und wie Kräuter lagern.

Oder mit dem Handtuchtrick: Die Blätter auf ein altes Handtuch legen und dieses zusammenrollen. Dann nach Bedarf aufrollen, sodass immer nur die erforderlichen paar Blätter aufgedeckt werden.

Ich nehme Krankenhaus-Verbandsmaterial, das man in der Apotheke bekommt.



Brunnenkresse (und andere Blattgemüse) trocknen

Die gewaschene Kresse in ein sauberes Kopfkissen oder einen Wäschebeutel geben. Aus der Wohnung gehen und draußen den Beutel wild herumschleudern. Oder den Beutel in die Waschmaschine legen und 20 Sekunden schleudern. Das meine ich ernst. Brunnenkresse hält sich so länger als eine Woche.

*Ich glaube, das ist mein
LIEBSTER Küchentrick
überhaupt !!*

WAS SOFORT IM GEFRIERSCHRANK GELAGERT WERDEN KANN

Im Allgemeinen friert man Proteine und Obst am besten roh ein, während man die meisten Gemüse lieber vorkocht. Lebensmittel sollten so frisch wie möglich eingefroren werden; das sorgt dafür, dass die Qualität aufrechterhalten bleibt, weil ihr normaler Nährstoffverlust durch Bakterien verlangsamt wird. Meine Tipps zum Einfrieren Ihres Einkaufs:

In Seifenwasser waschen, abspülen, von innen nach außen drehen und feucht an Küchenkacheln oder Fenster kleben.



Den Gefrierschrank immer gut gefüllt halten.

Das ist energieeffizienter als ein leerer Gefrierschrank, da feste Objekte kälter werden als die Luft und so weniger Strom verbrauchen.

Bei Verwendung von verschleißbaren Kunststoffbeutel:

Gekühltes Gemüse und Fleisch in Portionen aufteilen und wie Bücher aneinanderreihen, um Platz zu sparen und gut organisiert zu sein. (Die Beutel können gewaschen und wieder verwendet werden.)

Vermeiden Sie nach Möglichkeit die Verwendung von Plastikgefäßen.

Aber laufen Sie nicht los, um neue Gefäße zu kaufen; verwenden Sie möglichst oft leer gewordene Gläser. Oder investieren Sie in Pyrex-Gefäße, die auch zum Kochen verwendet werden können.

Lassen Sie oben im Gefäß immer gute zwei Zentimeter frei.

Flüssigkeiten dehnen sich beim Einfrieren aus, und so bricht das Gefäß während des Gefrierprozesses nicht.

Andere Sachen, die Leute in ihren Gefrierschrank tun:

- * Kreditkarten (in eine Tasse mit Wasser)
- * Namen von Ex-Freunden auf einem Stück Papier
- * Jeans (anstatt Sie zu waschen; vermeidet das Ausbleichen)

ROHER BUCHWEIZEN

KÜRBIS- ODER SÜSSKARTOFFEL-PÜREE

(siehe Seite 25)

VORGEKOCHTE UND TIEFGEFRORENE GEMÜSE

(siehe Seite 24)

ROHES STEINOBST

(waschen, in Scheiben schneiden und am besten auf einem flachen Tablett einfrieren, bevor man es im Gefrierschrank in einem großen Beutel unterbringt.)

ROHE NÜSSE/SAMEN

(möglichst vorher aktiviert; siehe Seite 30)

Auch Nussmehl friert man am besten ein.

HACKFLEISCH

(portioniert)

ROHER STANGENSELLERIE

(in Stücke geschnitten)

Ist nach dem Auftauen etwas matschig, was aber für Smoothies, Brühen oder Suppen keine Rolle spielt.



BEEREN

(waschen, entstielen und am besten auf einem flachen Tablett einfrieren und dann in einem großen Beutel im Gefrierschrank lagern)

KIWIS

(in Stücke geschnitten)

BACON

(Ich friere eine ganze Packung ein und schneide bei Bedarf durch mehrere Scheiben hindurch ab.)

GRANATAPFELKERN

(ganze Frucht kaufen, wenn sie Saison hat, Kerne einfrieren, dann über Salate etc. streuen)

LAMMFLEISCH

(Das friere ich roh ein.)

VORKOCHEN, EINFRIEREN, KONSERVIEREN

Als Nächstes kochen Sie eine große Menge Ihrer Einkaufsbeute vor und frieren den Löwenanteil ein. Den Rest konservieren Sie (siehe Seiten 216–229 für Fermentiertes, Pickles und Tonics). Dadurch gewinnen Sie gleich dreimal: Sie erhalten die Nährstoffe, haben mehr Platz im Kühlschrank und können sich monatelang über fertiges Essen freuen. Ich koche das meiste Gemüse vor, weil die Enzyme es sonst weiter altern lassen, auch wenn es tiefgefroren ist. Diese Technik, einmal jede Woche oder einmal alle 14 Tage durchgeführt, ist vielleicht der genialste Teil meines Ernährungsflows.

VORGEKOCHTES UND TIEFGEFRORENES GEMÜSE

Sie können alle festen, nicht salatartigen Gemüse nehmen.

Folgende habe ich fast immer im Vorrat:

Brokkoli und Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten

**Blattgemüse (Spinat, Grünkohl, Rote-Bete-Blätter),
in 1 cm breite Streifen geschnitten (mit Rippen)**

grüne Bohnen, geputzt

Im Dampfgarer ein Gemüse nach dem anderen dämpfen, immer wieder dasselbe Wasser nehmen und eventuell auffüllen. Jedes Gemüse ein bis zwei Minuten dämpfen oder bis es etwa zu 60 Prozent gegart ist, dann in kaltem Wasser abspülen, um den Garprozess zu stoppen.

Ich teile meine vorgekochten Gemüse in Portionen und fülle sie in Gefäße oder Plastikbeutel. Oder Sie können sie alle zuerst auf einem Backblech einfrieren und dann in einen großen Beutel füllen, aus dem Sie jeweils das entnehmen, was Sie gerade brauchen (wie auch bei tiefgefrorenen Erbsen).

VERWENDEN SIE DAS ÜBRIGE WASSER VOM DÄMPFEN

Es eignet sich gut für eine Gemüsebrühe.

BLUMENKOHL- ODER BROKKOLIREIS

ERGIBT 600–900 G

1 Kopf Blumenkohl oder 1 großer Kopf Brokkoli, grob zerkleinert (auch den Strunk)

In der Küchenmaschine zerkleinern, bis das Gemüse reisähnliche Konsistenz hat. In Portionen aufteilen, einfrieren und bis zu drei Monaten lagern.



Verstopfung?

Kalte Wurzelgemüse und Hülsenfrüchte helfen!

Die neueste Empfehlung, um einer trägen Verdauung auf die Sprünge zu helfen, ist resistente Stärke, die unverdaut zum Dünndarm reist und dort die gute Darmflora fördert. Diese wiederum bringt alles schön in Schwung. Mit resistenter Stärke versorgt man sich am einfachsten mit einer guten Portion Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Hülsenfrüchten, die gekocht wurden und wieder kalt geworden sind und die man wieder aufwärmt.

Während der Backofen an ist...

... machen Sie veganes »Hackfleisch« (Seite 120) oder Kohl-Hummus (Seite 121).

GEKOCHTE UND TIEFGEFRORENE ROTE BETE

4–5 Rote-Bete-Knollen (Blätter für Reste-Pesto aufheben – Seite 49), geputzt, gewaschen und mit der Gabel eingestochen (nicht schälen!)

Backofen auf 180 °C vorheizen. Rote Beten auf ein Backblech legen (kein Öl, kein Salz, kein Backpapier) und 30 Minuten backen, bis sie gerade weich sind. Abkühlen lassen und schälen (tu ich nicht, weil ich die Textur der Schale mag), dann im Gefrierschrank lagern.

GERÖSTETE WURZELGEMÜSE

Geröstetes Gemüse schmeckt nach ein paar Tagen noch besser. Verwenden Sie es in Mischmasch-Gerichten aus Resten (Seiten 164–175) und meinen Super Bowls (Seiten 86–95). Abhängig von der Saison können Sie wählen aus:

1 Kürbis, geschält, entkernt (geht gut mit einem großen Löffel) und in 4 cm große Stücke geschnitten

2–3 Süßkartoffeln, abgebürstet und in 4 cm große Stücke geschnitten

4–5 Pastinaken, Karotten und/oder Rüben, in 4 cm große Stücke geschnitten

Rosenkohl, geputzt (halbieren, wenn die Röschen sehr groß sind)

ein paar Zweige Rosmarin

1–2 Knoblauchknollen, Spitze abgeschnitten

Butter, Ghee oder Kokosöl, geschmolzen, zum Beträufeln

Meersalz

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Gemüse, Rosmarin und Knoblauch auf einem großen Backblech verteilen. Butter, Ghee oder Kokosöl und Salz darüber verteilen und alles mit den Händen vermischen. Auf der mittleren Schiene 40–60 Minuten backen. Knoblauchzehen herausdrücken und Rosmarinnadeln von dem verkohlten Stiel abzupfen. Abkühlen lassen und im Kühlschrank drei bis vier Tage lagern.

KÜRBIS- ODER SÜSSKARTOFFELPÜREE

ERGIBT 1–1,5 L

1 Kürbis (etwa 2–3 kg), in Viertel geschnitten,

↪ Geht mit allen Kürbisarten

oder 4 große Süßkartoffeln, abgebürstet und ganz gelassen

2 EL Butter, Ghee oder Kokosöl

1 Prise Meersalz

Backofen auf 180 °C vorheizen. Kürbiskerne und faseriges Inneres herauskratzen und wegwerfen. Kürbis oder Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und mit Butter, Ghee oder Kokosöl und Salz einreiben. Auf mittlerer Schiene backen, bis das Fleisch weich ist – etwa eine Stunde. (Wenn Sie nicht viel Zeit haben, Kürbis oder Süßkartoffeln in kleinere Stücke schneiden und 30 Minuten backen.) Das Kürbisfleisch herauslöfen (oder Schalen der abgekühlten Süßkartoffeln abziehen) und mit dem Pürierstab oder einem Kartoffelstampfer pürieren. Abgekühlt in Portionen von 250 g oder in Eiswürfelformen einfrieren.

SÜSSKARTOFFELSCHALEN VERWENDEN

In Kokosöl oder Bacon-Fett mit etwas Salz bei hoher Temperatur braten, um Chips herzustellen.

GRÜNKOHL ODER ROTE-BETE-BLÄTTER MASSIERT

Lachen Sie nicht! Das gibt es wirklich. Grünkohlblätter und Blätter von Roten Beten sind faserig und können roh schwer verdaulich und ziemlich bitter sein. Das Gemüse mit Öl und einer Säure zu »kneten« oder zu »massieren« macht es weniger hart. Die Blätter werden dunkler, etwas kleiner, seiden in ihrer Textur und süßer im Geschmack. Und ein kräftig massierter Blattsalat aus Grünkohl oder Rote-Bete-Blättern hält sich im Kühlschrank bis zu einer Woche.

1 Kopf Grünkohl, Rippen entfernt, Blätter klein gerissen (oder Blätter von einem Bund Rote Bete, klein gerissen)

75 ml Powerhouse-Dressing (Seite 47) oder je 2 EL Olivenöl und Zitronensaft

1 TL Meersalz

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und die Blätter fünf Minuten oder bis sie weich und welk sind massieren – wie eine Tiefengewebsmassage, quetschen und kneten. Solo essen oder für einen Salat verwenden.