

# Küchenhelfer: Triblade

Kenwood



Erst kürzlich haben wir uns einen neuen Pürierstab (+Zusatzausstattung) geleistet und ich bin wirklich schwer begeistert:

- 1) klassischer Pürierstab
- 2) Aufsatz zum Pürieren von Suppen
- 3) Aufsatz für Kartoffelpüree
- 4) Becher + Aufsatz zum Mixen (Schneebeesen) und Trommelwirbel: Mein Lieblingsteil
- 5) großer Becher (ca 700ml) mit Hackmesser zum Zerkleinern (z.B. Kartoffeln für Puffer zerkleinern oder Wurzelwerk )

Der Vorteil gegenüber einer Küchenmaschine ist der geringere Platzverbrauch. Becher mit Hackmesser steht bei uns immer auf der Arbeitsfläche und ist somit immer einsatzbereit.

---

## Karottensalat



Für den Karottensalat nach Belieben **Karotten** waschen und den Blätteransatz wegschneiden und danach entweder mit einer Reibe oder Küchenmaschine zerkleinern. Mariniert wird dieser Salat minimalistisch mit einer Prise **Salz**, einem Hauch **Staubzucker**, ein paar Tropfen Öl (**Rapsöl**, **Leinöl**) und **frisch gepresstem**

## Zitronensaft.

Der Salat passt hervorragend zu den meisten pikanten Gerichten und ist zudem ein schöner farbiger Aufputz.

---

# Rotkraut mit Kartoffelpuffern



Dieses Gericht braucht zwar etwas mehr Zeit und Aufmerksamkeit, ist aber eine ausgesuchte Gaumenfreude.

Für das **ROTKRAUT** eine **Zwiebel** schneiden und in wenig **Fett** anrösten, einen Teelöffel **Zucker** dazugeben und den Zucker karamelisieren lassen. Bevor das ganze verbrutzelt, klein geschnittenes **Rotkraut** (bequemer als Schneiden ist eine Küchenmaschine oder Kenwood) dazu geben und mitdünsten lassen. Da ist es klug, die Herdplatte etwas zurückzuschalten. Wenn das Kraut angedünstet ist und die Flüssigkeit verdampft ist, mit einem Schuss **Essig** löschen, **Kümmel** dazugeben und dann mit etwas Wasser aufgießen, um das Kraut fertig zu garen. Eine geriebener Apfel harmonisiert toll mit dem Rotkraut. Wer hat, kann auch einen Schuss Apfelsaft dazugeben. Aber es schmeckt auch ohne Apfel und ohne Apfelsaft.

## KARTOFFELPUFFER:

**Kartoffeln** schälen und reiben oder in der Küchenmaschine klein machen. Die ganze Masse portionsweise mit den Händen auspressen und die Flüssigkeit auffangen. Die gesammelte Flüssigkeit etwas stehen lassen und dann vorsichtig abgießen: am Boden der Schüssel hat sich die Stärke abgesetzt, die jetzt zu den Kartoffeln gegeben wird. **Salzen** und **pfeffern** und wer es deftiger mag, kann gerne Knoblauch oder andere Gewürze

hinzufügen.

Eine (Keramik-) beschichtete Pfanne heiß werden lassen, mit wenig Fett auspinseln und einen Teil der Masse für den Riesenpuffer ca 1cm dick in der Pfanne auftragen. Das ganze etwas anpressen, damit es kompakter wird. Deckel drauf und braten lassen. Nach ca 3-5 Minuten wenden und mit Deckel drauf fertig braten lassen. That's it! Mahlzeit!

---

## Esthers göttliche Kürbissuppe



Einfach und köstlich= einfach köstlich!!!!

Eine **Zwiebel** schneiden und in wenig Fett anrösten, einen **Apfel** (leicht säuerlich wenn vorhanden) zerkleinern und mit ca 1kg in Würfel geschnittenen **Kürbis** (idealerweise Hokkaido, den muss man nicht schälen) dazugeben und mit 1 Liter **Wasser** aufgießen und weich kochen lassen. Das dauert je nach Größe der Kürbisstücke 10-15 Minuten. Mit dem Pürrierstab zerkleinern, salzen und pfeffern und FERTIG! Guten Appetit!

Wer mag kann natürlich mit Sojacuisine oder Sojarahm auffetten, aber eigentlich ist das überhaupt nicht notwendig, so lecker schmeckt es. Danke Esther für das tolle Rezept!

---

# Laktosefrei – ein Qualitätsmerkmal?



Links und rechts außen  
Sojaprodukte, in der Mitte  
großflächig laktosefreie  
Milchprodukte

Viele Milchprodukte werden seit geraumer Zeit „laktosefrei“ angeboten. – Was steckt dahinter?

## **Laktose und Laktase:**

**Laktose** ist das Kohlenhydrat der Milch von Säugetieren (einschließlich Mensch). Sie ist ein Zweifachzucker, der aus Glukose und Galaktose besteht. Um Laktose aufzuspalten, bedarf es eines Enzyms namens **Laktase**.

Säuglinge sind mit diesem Enzym ausgestattet, damit sie die Muttermilch verdauen können. Bei den meisten Menschen weltweit und einer erheblichen Anzahl der Europäer wird im Erwachsenenalter keine Laktase mehr produziert. Die so genannte **Laktoseintoleranz** ist in den meisten Teilen der Welt ein völlig normaler Zustand, der niemanden stört, so lange man nicht auf die Idee kommt, im Erwachsenenalter Milch oder Milchprodukte einzunehmen. Bei Laktoseintoleranz kann der Milchzucker nicht aufgespalten werden, was zu Durchfall, Blähungen, Völlegefühl und dergleichen führt. Weiß man über seine eigene Intoleranz Bescheid, kann man theoretisch (und viele machen es auch praktisch) das Enzym Laktase in Tablettenform zuführen und der Laktoseverdauung steht nichts mehr im Weg.

Nun ist es aber so, dass bei uns in der westlichen Welt Milch und Milchprodukte als sehr wertvoll und unentbehrlich verkauft werden. Da ist es natürlich sehr störend, wenn Menschen diese Produkte nicht mehr gut vertragen. Deshalb haben findige Leute nach Methoden gesucht, die für einen Großteil der Menschen

schwer verträglichen Milchprodukte bekömmlicher zu machen.

– Bei laktosefreien Produkten wurde die Laktose mittels künstlicher Enzymzufuhr bereits in der Milch aufgespalten. Der menschliche Körper nimmt mit der laktosefreien Milch **Glukose und Galaktose** auf. Die Galaktose selbst kann vom menschlichen Körper nicht verwertet werden und muss erst in der Leber zu Glukose umgebaut werden. **GALAKTOSE** steht im Verdacht, maßgeblich an Linsentrübung und weiblicher Unfruchtbarkeit beteiligt zu sein: Egal ob wir den Milchzucker nun selbst aufspalten können oder nur mit Unterstützung von äußerlich zugeführten Enzymen, die Mengen an Galaktose, die Milch freisetzt, sind der Gesundheit nicht dienlich.

Wer Milch schlecht verträgt, ist mit den **pflanzlichen Alternativen** wie **Soja-, Hafer- oder Reismilch** besser dran als mit laktosefreier Milch. Damit vermeidet man auch die anderen Gesundheitsrisiken, die mit dem Konsum von Milch verbunden sind, wie z.B. das erhöhte **Krebsrisiko**. Wer die tierquälerischen und umweltzerstörenden Bedingungen heutiger Milchwirtschaft nicht mittragen will, greift ohnehin nur zu den pflanzlichen Alternativen.



Laktosefreie und Soja  
Produkte gemeinsam im  
Regal: jetzt bloss  
nicht danebengreifen!

---

## Fleischatlas 2014

Die Heinrich-Böll-Stiftung, Le Monde Diplomatique und der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) haben vor einigen Tagen den „Fleischatlas 2014“ veröffentlicht. Darin

sind die aktuellen globalen Daten und Fakten zu Fleischproduktion und -vermarktung nachzulesen. Bis 2050 sollen weltweit jährlich fast 470 Millionen Tonnen Fleisch produziert werden – das sind 150 Millionen Tonnen mehr als heute. Logischer Weise müssen dafür Futterproduktion, Land- und Wasserverbrauch im selben Verhältnis wachsen, was eine Umweltzerstörung von bisher unbekanntem Ausmaß bedeutet. Hoffnungsschimmer: In Europa ist der Fleischverbrauch leicht rückläufig, woran wohl auch der boomende Vegan-Trend einen kleinen Anteil hat.

Den Fleischatlas kann man unter dieser Adresse herunterladen: [http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/landwirtschaft/140108\\_bund\\_landwirtschaft\\_fleischatlas\\_2014.pdf](http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/landwirtschaft/140108_bund_landwirtschaft_fleischatlas_2014.pdf)

Dazu gibt es auch im heutigen Kurier einen lesenswerten Artikel:

<http://kurier.at/wirtschaft/marktplatz/neuer-fleischatlas-dramatisch-hoehere-produktion-erwartet/45.931.239>

---

## Szegediner gulasch



Ein Klassiker!

**Zwiebel** und **Knoblauch** schneiden und in wenig Fett anrösten. 1-3 Teelöffel **Paprikapulver-edelsüß** kurz mitrösten lassen (Vorsicht!!! nicht zu lange rösten, sonst wird der Paprika bitter) und mit Wasser aufgießen. Das **Sauerkraut** und eventuell eine paar Stücke **Karotten** und Sellerie dazugeben. Ein Esslöffel **Tomatenmark** und etwas **Kümmel** runden das Ganze ab.

Eigentlich wären das schon alle Zutaten, aber wir mögen es

total gern mit Erdäpfel und geben nach Belieben geschälte und geviertelte Erdäpfel dazu. Im Druckkochtopf ca 10-15 Minuten kochen lassen. Ohne Druck ca eine halbe Stunde köcheln lassen. Abschließend noch mit Salz abschmecken und fertig!

Wer es lieber ohne Erpfis und stattdessen mit Knödeln mag:

2 **Semmeln** würfelig schneiden und in einer Schüssel mit 3 gehäuften Esslöffeln (Dinkel-Vollkorn) **Mehl**, einer Prise **Kurkuma** (der färbt das ganze ein wenig gelb ein), etwas **Salz**, wenn vorhanden **Petersilie** (Tiefkühl-) und einer **Sojamilch-Wasser** Mischung verkneten, sodass ein kompakter und formbarer Gatsch daraus wird. Etwas durchziehen lassen und dann Knöderl machen.

Diese Knöderl (von 2 Semmeln werden es 5 kleine) einfach in den Topf mit dem Szegediner legen mitdämpfen lassen, oder in einem Extratopf ca 15 Minuten sanft köcheln.

---

## **Ich verzichte auf gar nichts!**

Wenn in den Medien über Veganismus berichtet wird, kommt früher oder später dieses Wort: „verzichten“.

Ich persönlich kann mich da nicht wiedererkennen, ICH VERZICHTE AUF GAR NICHTS.

Beim Wort Verzicht schwingt immer Schmerz mit, man versagt sich etwas, das das man eigentlich gern genießen würde. Die Entscheidung, vegan zu leben, ist aber nicht mit Schmerz verbunden, auch nicht mit Verzicht. Man isst bewusst nur noch pflanzliche Lebensmittel um Tierleid zu vermeiden, und/oder aus anderen Gründen wie Gesundheit, Umwelt, Weltfrieden, Spiritualität. Hat man sich einmal gründlich mit dem Thema

beschäftigt, wird unter ganz vielen Blickwinkeln völlig klar, dass es die richtige Entscheidung ist. Auch und gerade unter dem Aspekt von Genuß und Gaumenfreude: Wenn bei den Mahlzeiten nicht mehr das Fleisch die Hauptrolle spielt, sondern die pflanzlichen Lebensmittel, tut sich eine ungeahnte geschmackliche Vielfalt auf – etwa mit Getreide und Hülsenfrüchten, die so nicht in der traditionellen Küche vorkommen. Vielleicht bewirkt die vegane Lebensweise auf Dauer eine Verfeinerung des Geschmacksempfindens – ich habe jedenfalls manchmal diesen Eindruck.

Und was macht der Veganer, die Veganerin mit Fleisch und tierischen Produkten? Ablehnen, vermeiden, trifft es für mich eher. Lobbyisten der Agrarindustrie sprechen manchmal von „Fleischverweigerern“, und mir scheint sogar das Wort „verweigern“ ehrlicher als „verzichten“.

Ich finde, wer von der veganen Lebensweise spricht, sollte auf das Wort „verzichten“ verzichten.



---

## Kartoffelsuppe



Nach Belieben **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen, klein schneiden und in wenig Fett anbraten. Währenddessen **Kartoffeln** schälen (bei Bio-Erpfis nicht notwendig) und in Scheiben oder Würfel schneiden. Wenn Zwiebel und Knoblauch etwas Farbe haben, Kartoffeln dazugeben, kurz mitrösten und dann mit Wasser aufgießen.

Gewürzt wird mit **Salz**, **Pfeffer** (viiiiiel) **Majoran** und wer Lust hat, kann noch Lorbeerblatt und Liebstöckl dazugeben. Im Druckkochtopf 5 Minuten, ohne Druck 15 Minuten köcheln lassen



und danach nach Bedarf binden („Fixeinbrenn“ selbstgemacht oder Biokartoffelpüreepulver). Wer will, kann noch mit Sojacuisine oder Sojarahm verfeinern („auffetten“).

---

## Reis ohne Fleisch



Eine kleine **Zwiebel** schneiden und mit ein paar **Karotten** und einem Stück **Zeller** in wenig Fett anbraten. Eine Tasse gewaschenen **Naturreis** dazugeben und mit 2 -3 Teelöffel Paprikapulver und Salz würzen. Noch schnell ein bisschen anbraten lassen (aber bitte nicht zu lang, weil sonst der Paprika bitter wird) und dann mit der eineinhalb-fachen Menge Wasser aufgießen und fertig dünsten lassen. Im Druckkochtopf sind das ca 25 Minuten, ohne Druck ca 50 Minuten. Dazu passen supergut **Essiggurkerl** und /oder ein Salat. (Wir haben auf dem Foto Käferbohnsalat)