

MARTINA KITTLER

VOLLWERT VOM FEINSTEN



MARTINA KITTLER

VOLLWERT VOM FEINSTEN



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite und iBooks (iPad) optimiert. Auf anderen Lesegeräten oder Lese-Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Vorwort

Frisch, leicht und lustvoll – so kommt Vollwertküche heute daher. Längst hat sie sich von ihrem »Körnerfutter-Image« emanzipiert und steht nun für einen neuen, alten Küchentrend: für »clean eating« und wertvolles, überwiegend vegetarisches Essen, das achtsam zubereitet

wird. Vollwertküche ist die neue Feinschmeckerküche! Ihr Geheimnis: Jede Menge frisches Obst und Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte werden abwechslungsreich kombiniert, ab und zu auch mit Fleisch oder Fisch bereichert. Süßes, Sahne und Alkohol sind ebenfalls nicht tabu; das Maß für die perfekte Dosis ist das eigene Wohlbefinden. Und: Vollwertig ist auch das, worauf Gourmets schon immer geachtet haben: frische Zutaten, die so natürlich verwendet werden, wie sie gereift sind, und so schonend verarbeitet werden, wie die wertvollen Inhaltstoffe und ihr Aroma es verdienen.

Dass Vollwertküche sinnlich und von höchstem Niveau sein kann, möchte ich Ihnen mit meinen Rezepten zeigen: Geschmack, Vielseitigkeit und Finesse, Nachhaltigkeit und Gesundheit gehören hier zusammen. Natürlich verwende ich nur qualitativ Hochwertiges: Frisches vom Markt oder aus dem Garten, Kräuter, Sprossen und Keime aus der eigenen Zucht, Bio-Eier, außerdem Fleisch und Geflügel aus nachhaltiger Weidehaltung und fangfrischen Öko-Fisch. Fast vergessene Zutaten wie Buchweizen, Hirse und Pastinaken kommen zu neuen Ehren. Und in mediterranen, orientalischen und asiatischen Gerichten beweisen Hülsenfrüchte, welches Gourmet-Potenzial in ihnen steckt. Außerdem zeige ich Ihnen, wie Sie Joghurt, Marmelade, Vollkorn-Pasta und Eis einfach selbst machen können. Egal, ob Sie nur gelegentlich eine vollwertige Mahlzeit servieren oder Ihren Plan ganz auf die moderne Naturküche umstellen wollen: Nutzen Sie die Vielfalt von über hundert raffinierten Ideen und bedienen Sie sich gern meiner Erfahrung. Jedes Gericht lässt sich »à la saison« wunderbar nachkochen, und zu speziellen Produkten finden Sie im vorderen Teil informative Warenkunden. Sie werden schnell merken: Diese Vollwertküche ist vom Feinsten! Prädikat: Besonders wertvoll!

Guten Appetit und bestes Wohlbefinden wünscht Ihnen

Martina Kittler

Martina Kittler



Service

Vollwert-Superfoods Von A bis Z



Avocados liefern uns so viele ungesättigte Fettsäuren wie kein anderes Gemüse. Die grüne birnenförmige »Fuerte« hat etwas festeres Fleisch als die kleine, fast buttrige »Hass« mit dunkler Schale. Reife Avocados erkennen Sie an der Kennzeichnung »ready to eat« oder »genussreif«. Sie können sie im Kühlschrank rund eine Woche aufbewahren.



Basmati-Vollkornreis zählt zu den edelsten Natur-Reissorten und heißt auf indisch »der Duftende«. Er enthält deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe als die polierte Sorte, muss aber länger kochen. Nach dem Garen verströmen die dünnen, langen Reiskörner ein zart-nussiges Aroma. Der Naturreis ist fettreich und verdirbt rasch. Kaufen Sie am besten nur kleine Mengen, die Sie rasch verbrauchen.



Berglinsen sind kleiner, fester und feiner als Tellerlinsen und schmecken nicht nur in Suppen und Salaten. Auch in herzhaften Gerichten, besonders orientalischen und mediterranen, überzeugen sie mit ihrem kräftigen Aroma. Geschält, und deshalb genau genommen nicht ganz vollwertig, können Sie sie als kleine rote Linsen für die Blitzküche kaufen.



Buchweizen hat mit Weizen nichts zu tun. Er gehört zu den Pseudo-Getreiden. Typisch ist sein leicht bitterer, sehr kräftiger Geschmack. Ganze Körner, Schrot oder Grütze eignen sich für Suppen, Aufläufe, Klöße und Breie. Mit Buchweizenmehl lassen sich lockere Pfannkuchen, Blini und Biskuitteig backen. Das Mehl immer mit anderen Sorten mischen, weil Buchweizen kein Klebereiweiß enthält.



Dinkel ist die Urform des Weizens und bei einer Weizen-Unverträglichkeit meist das Getreide der ersten Wahl. Er schmeckt roh oder gekocht im Müsli, als Bratling, Salat, Auflauf und in Suppen. Auch beim Backen kommt Dinkel groß raus: Das kleberreiche Mehl macht Brot, Kuchen und Gebäck knusprig und locker. Für die schnelle Küche empfehle ich Ihnen Dinkel-Flakes und polierten Dinkelreis.



Getrocknete Aprikosen werden oft mit Schwefel behandelt, um sie zu konservieren und die helle Farbe zu erhalten. Kaufen Sie besser naturbelassene Früchte – sie sind dunkler, aber gesünder und haben keinen Beigeschmack, sondern schmecken fein und fruchtig-aromatisch – ideal zum Snacken, für Müsli, Dessert, Kuchen oder für ein fernöstliches Curry. Praktisch: Die saftigen Soft-Aprikosen lassen sich ohne Einweichen pürieren.



Haferflocken sind kleine Alleskönner: Sie schmecken im Müsli, lockern Pfannkuchen, Frikadellen oder Brot auf, binden Suppen, Saucen und Eintöpfe. Süßen und pikanten Aufläufen verleihen sie eine Kruste und zum Panieren von Gemüse und Fisch sind sie ideal. Große, kernige Flocken aus dem ganzen Korn sind wertvoller als feine Flocken aus geschnittenen Körnern (Grütze). Am besten schmecken mir Haferflocken, die ich aus ganzen Haferkörnern mit der Flockenquetsche frisch herstelle.



Honig ist als reines Naturprodukt in der Vollwertküche ein Muss. Der dickflüssige Saft, den die Bienen aus dem gesammelten Nektar bilden, besteht vor allem aus Trauben- und Fruchtzucker, der Rest sind Wasser, Enzyme, Aroma- und andere Stoffe. Es gibt unterschiedliche Sorten: Tannenhonig z. B. schmeckt würziger als der helle Akazienhonig. Dabei gilt: Je dunkler die Farbe, desto kräftiger der Geschmack! Qualitativ besonders hochwertiger Honig darf als »kaltgeschleudert«, »feiner« oder »bester« ausgezeichnet sein. Er sollte immer roh gegessen werden. Denn beim Erhitzen büßt er viel von seinen

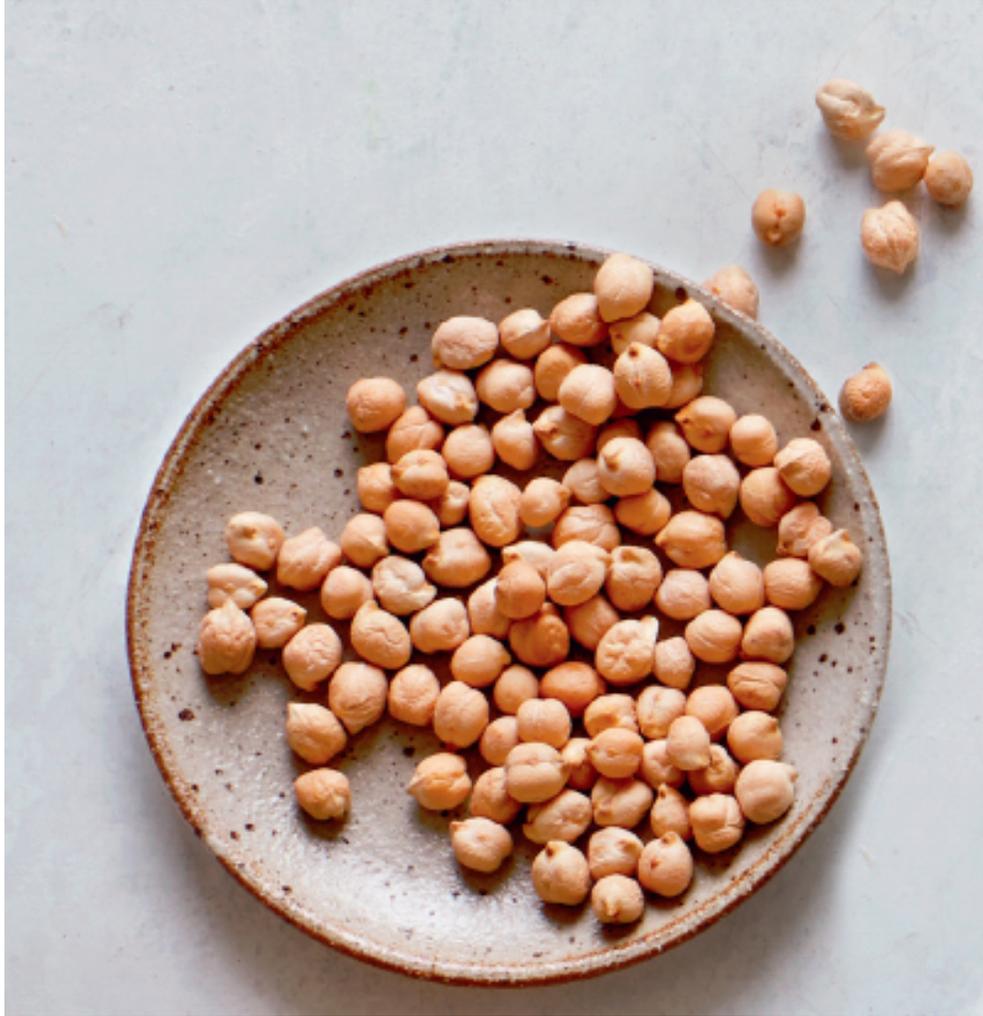
Werten ein . Das wäre viel zu schade! Deshalb verwende ich fürs Backen nur einfachen Honig.



Ingwer schmeckt frisch und fruchtig-scharf. In der asiatischen Küche darf er als Gewürz an fast keinem Gericht fehlen. Die hellbraune Wurzel wird geschält, gerieben oder klein geschnitten und meistens mitgegart. Im Sud oder Sirup verleiht Ingwer auch Kuchen und Desserts dezente Schärfe. Er hilft übrigens auch bei Erkältungen. Verantwortlich dafür sind ätherische Öle, die den Stoffwechsel ankurbeln.



Joghurt gehört bei uns zu den beliebtesten Milchprodukten in der gesunden Küche. Er enthält Milchsäurebakterien mit dem Enzym, das Milchzucker zerlegt und für den Menschen verdaubar macht. Das Original mit dem feinsäuerlichen, frischen Aroma wird mit *Lactobacillus bulgaricus*, linksdrehenden Milchsäure-Kulturen, gereift und kann auch ganz einfach selbst hergestellt werden (siehe [≥](#)).



Kichererbsen schmecken mild-nussig und lassen sich wunderbar mit Gemüse, Kräutern und Gewürzen, vor allem der Mittelmeer- und fernöstlichen Küche, kombinieren. Getrocknet sind sie sehr hart und müssen lange garen. Mein Tipp: Kochen Sie gleich eine größere Menge auf Vorrat. Sie lassen sich prima einfrieren und sind dann schnell im Einsatz – z. B. in Eintöpfen, Suppen, Salaten und Gemüse. Zartgelbes Kichererbsenmehl bereichert Teige, Dips, Pürees und bindet Pfannkuchen statt Ei.



Kidneybohnen (auch rote Bohnen) werden beim Kochen mehlig-weich, behalten aber ihre Form und Farbe. Sie schmecken herzhaft-würzig, leicht süßlich und nehmen das Aroma anderer Zutaten leicht an. In mexikanischen Gerichten wie Chili con carne spielen sie die Hauptrolle, machen sich aber auch gut in Salaten und Gemüse. Wenn ich keine Zeit fürs Einweichen oder Kochen habe, nehme ich auch mal vorgegarte rote Bohnen aus der Dose.



Kräuterseitlinge sind Lieblinge aller Feinschmecker, denn sie erinnern im Geschmack und Aussehen an Steinpilze. Im Gegensatz zu diesen kommen sie aber als preiswerte Zuchtpilze rund ums Jahr auf den Markt. Außerdem machen sie weniger Arbeit. Sie können sie komplett verwenden. Die festen, saftigen Pilze schmecken fein geschnitten gut als Carpaccio und im Salat, aber auch gebraten oder gedünstet in Omeletts, Ragouts, Suppen oder Gemüsegerichten sind sie der Hit.



Kürbiskerne lassen sich einfach pur knabbern und schmecken im Müsli, Pesto und Aufstrich, oder als Topping über Salaten und Suppen. Auch in Broten oder Gebäck setzen sie fein-nussige Akzente und geben kernigen Biss. Wichtig: Die ölhaltigen, schalenlosen Samen immer dunkel, trocken und kühl aufheben, aber nicht länger als vier Monate.



Macadamia ist die edelste unter den Nüssen: süßlich aromatisch, buttrig und knackig zugleich. Da es schwierig ist, die sehr harte Schale zu knacken, kaufe ich geschälte Nüsse – wegen der längeren Haltbarkeit am besten geröstet. Wertvolle Inhaltsstoffe machen die »Königin der Nüsse« zu einer gesunden Knabberei, Macadamia schmecken aber auch gut im Aufstrich, Salat, Eintopf, Dessert, Eis und Gebäck.



Milch sollte täglich auf den Plan, weil sie gesund ist und den Geschmack vieler Speisen abrundet. Top sind unbehandelte Rohmilch (gibt es nur ab Hof) und Vorzugsmilch (auch abgepackt im Handel). Ihre Haltbarkeit ist allerdings auf maximal drei Tage begrenzt. Länger haltbar ist pasteurisierte Frischmilch, die kurz auf ca. 75° erhitzt wird. Das wirkt sich allerdings vitaminmindernd aus. Drinks oder Milk aus Sojabohnen, Hafer, Reis und Mandeln sind bei Laktoseunverträglichkeit eine gute Alternative zu Kuhmilch - sie enthalten aber wesentlich weniger Kalzium.



Miso Diese japanische Würzpaste wird aus Sojabohnen und oft mit Getreide gemischt gewonnen. Dabei sorgen Milchsäurebakterien während der Reifung für den typischen Geschmack. Helle Sorten (Shiro-Miso) sind milder als dunkle (Hatscho-Miso), aber alle eignen sich für Suppen, Saucen, Wokgerichte, für Dips und Dressings. Kaufen Sie Miso (in Asien- oder Bioläden) aus traditioneller Herstellung und möglichst in Bio-Qualität. Dann können Sie auch sicher sein, dass bei der Herstellung keine genbehandelten Sojabohnen verwendet

wurden. Geöffnet hält sich die nährstoffreiche Misopaste mehrere Monate im Kühlschrank.



Nussmuse bestehen aus gerösteten oder getrockneten, dann fein zerkleinerten Nüssen oder Samen (Cashew, Erdnuss, Haselnuss, Macadamia, Mandel, Sesam). Man kann sie geöffnet monatelang aufheben – selbst bei Raumtemperatur im Schrank. Die Ölschicht, die sich absetzt, vor jedem Gebrauch einfach unterrühren. Ich verwende die Pasten nicht nur für süße Drinks oder Desserts, sondern auch gern für pikante Dressings oder Dips.



Parmesan Das Original »Parmigiano reggiano« ist ein ursprungsgeschützter Hartkäse aus der Region Parma, der nur aus Rohmilch hergestellt wird. Es gibt ihn in drei Reifegraden: Ältere Sorten schmecken intensiver als junge, aber alle sind herzhaft und eignen sich fein gerieben oder in Späne gehobelt zum Verfeinern von Pasta, Salaten, Ofen- und Gemüsegerichten. Ich nehme auch gern den ähnlichen, aber preiswerteren Grana Padano. Auch er reift traditionell und wird streng kontrolliert. Wichtig: Italienischen Hartkäse immer am Stück kaufen und erst bei Bedarf reiben oder hobeln.



Pastinaken sind wieder im Trend. Aus den hellen Wurzeln, die schon unsere Urgroßmütter schätzten, lassen sich sowohl deftige Eintöpfe als auch feine Suppen, Pürees und Gemüse zubereiten. Sie schmecken leicht süßlich, würzig und angenehm nussig – je kleiner, desto milder – und können dann auch als Rohkost auf den Teller. Achten Sie beim Kauf darauf, dass wirklich Pastinaken im Einkaufskorb landen und nicht die zum Verwechseln ähnlichen, meist kleineren und dünneren Petersilienwurzeln.



Polenta (Maisgrieß) ist eine typisch italienische Beilage zu Fleisch- und Pilzragouts, die man ganz einfach als cremigen Brei servieren kann. Dazu wird der geformte Maisbrei (z. B. Ecken, Nocken) gebraten oder im Ofen überbacken. Polenta lässt sich auch süß zubereiten. Den gelben Grieß gibt es von fein bis grob. Instant-Polenta lieber meiden. Sie ist zwar im Nu fertig, wird aber leicht klebrig.



Quark ist ein leicht verdaulicher, eiweißreicher Frischkäse, der durch das Säuern entrahmter, pasteurisierter Milch entsteht. Er wird je nach Fettzugabe als Magerquark mit unter 10 %, Half fettquark mit 20 % oder Sahnequark mit 40 % Fett i. d.Tr. angeboten. Dank seines feinen milchsäuerlichen Aromas harmonisiert Quark mit vielen Würzzutaten von süß bis pikant. Er macht Knödel, Schmarren, Aufläufe und Kuchen saftig und locker und verleiht Cremes und Dips eine frisch-säuerliche Note. Bei Bedarf Quark vorher in einem Sieb abtropfen lassen, damit er trocken wird.



Quinoa (sprich: Kinwa) ist ein Newcomer in der Küche – zart nussig im Geschmack, sehr vielseitig und einfach zuzubereiten. Die Körnchen von rotbrauner, gelber oder weißer Farbe garen ohne Einweichen kurz und sind wie Reis eine prima Beilage oder Risotto-Alternative. Quinoa schmeckt süß oder herzhaft als Pfannkuchen, Auflauf, Brei oder Bratling. Wichtig: Die Körnchen vor dem Garen heiß waschen – es können noch bittere Saponine an der Schale haften. Gepoppt peppen sie Müsli auf.