



ZITA STEYN

GREEN EATING

Superfood Gemüse

MATTHAES





ZITA STEYN

green eating

Superfood Gemüse

Fotografie: Nassima Rothaker

MATTHAES VERLAG GMBH

Ein Unternehmen der dfv Mediengruppe

Für meine Mutter, die nie zauderte in ihrer Hingabe
für das Wohl ihrer Liebsten. Niemals.

Wenn Budget, Verfügbarkeit und Zeit es erlauben, empfehle ich die Verwendung folgender Produkte:

- Fleisch, Milchprodukte, Gelatine und Eier aus Bio-Landwirtschaft, von gut behandelten Tieren aus artgerechter Freilandhaltung.
- Hochwertige Brühen, am besten selbst gemacht.
- Fisch und Meeresfrüchte aus nachhaltiger Fischerei und sauberen Gewässern.
- Rohe/r (oder nicht-pasteurisierte/r) Apfelessig, Milchprodukte, Kokosfett, Kokoswasser und Honig.
- Natives Olivenöl extra und andere hochwertige, kalt gepresste Öle.
- Frisches und saisonales Obst und Gemüse aus der Region, möglichst aus Bio-Anbau oder nur minimal gespritzt, am allerbesten aus biodynamischem Anbau.
- Nicht gewachste Bio-Zitrusfrüchte, vor allem, wenn der Abrieb verwendet werden soll.
- Bio-Zutaten ohne Konservierungsstoffe, wie zum Beispiel Würzmittel, Wurst, Wein, Kokosmilch und Trockenfrüchte (gesüßt mit Fruchtsaft, wenn überhaupt).
- Gefiltertes Wasser, vor allem dann, wenn es zum Fermentieren oder Einmachen verwendet werden soll.
- Getreide, Nüsse, Samen und Kerne sowie Hülsenfrüchte vor dem Kochen und/oder Essen eingeweicht (und sogar gekeimt)



Inhalt

Einführung	6
Grüne Alleskönner	8
Flüssiges Grünzeug	18
Grünes Gemüse als Sauce und Aufstrich	38
Grüne Beilagen	56
Grüne Hauptspeisen	78
Salate mit grünem Gemüse	108
Gebackenes Gemüse	128
Grundrezepte	152
Bezugsquellen	157
Rezeptregister	158
Dank/Impressum	160

Einführung

Meine Herangehensweise an Lebensmittel wurde vor allem durch meine Kindheit in einem aktiven, bodenständigen und lebhaften Haushalt beeinflusst. Meine Mutter nahm ihre Verantwortung, uns – ihre vier übermütigen Kinder – gesund zu ernähren, immer sehr ernst. Und obwohl es mir damals auch ein klein wenig peinlich war, kann ich mich noch gut an die Ehrfurcht erinnern, die ich empfand, wenn ich die von ihr vorbereitete Brotbox öffnete. Als ich auf der Grundschule war, erkrankte meine Mutter für einige Jahre am chronischen Erschöpfungssyndrom. Es gelang ihr nur, sich aus diesem dunklen Loch zu befreien, indem sie ihre – und unsere! – Lebensweise komplett umstellte. Sie beschäftigte sich ausführlich mit Ernährungswissenschaften und ganzheitlicher Medizin, verwendete nur noch wenig Zucker und noch weniger raffinierte Lebensmittel, und bereitete Mahlzeiten zu, die auch bei strengster Prüfung als vollwertig, gesund und gesundheitsförderlich bestanden hätten. Aber das Beste daran war, dass dieses Essen immer auch fantastisch schmeckte!

Dieses Buch entstand aus der einen Frage, die fast alle meine Klienten und Freunde mir irgendwann einmal gestellt haben: „Wie schaffe ich es, mehr grünes Gemüse in meine Ernährung zu integrieren?“ Mehr Inspiration brauchte ich nicht, um diese Sammlung von ehrlichen, köstlichen und interessanten Rezepten zusammenzustellen, die alle aus den tatsächlichen Bedürfnissen echter Menschen heraus entstanden sind.

Grünes Gemüse, vor allem dunkelgrünes Blattgemüse, gehört zu den Lebensmitteln mit der höchsten Nährstoffdichte überhaupt. Es enthält eine Reihe wirkungsvoller chemischer Verbindungen, die in ähnlicher Konzentration nur selten in anderen Lebensmitteln zu finden sind. Grünes Gemüse ist reich an Ballaststoffen, Folsäure, Betakarotin, Vitamin C, Vitamin K, Kalium und Magnesium. Es enthält eine Menge sekundärer Pflanzenstoffe, die Entzündun-

gen hemmen und Karzinogene bekämpfen können. Und außerdem enthält es noch eine Vielzahl von Karotinoiden, Flavonoiden und anderen wirkungsvollen Antioxidantien, welche die Oxidation von Molekülen im Körper unterbinden, und von denen man daher annimmt, dass sie degenerative Krankheiten verhindern können. Einige Sorten grünes Gemüse sind außerdem wichtige Quellen für Eisen und Kalzium. Meeresgemüse (das häufig dunkelgrün bis schwarz ist) enthält darüber hinaus und in für den Körper verwertbarer Form noch all die 56 Elemente, die für die Gesundheit des Menschen absolut essenziell sind. Dazu kommen wichtige Spurenelemente wie Selen, die in auf dem Land gewachsenem Gemüse wegen der De-Mineralisierung der Böden häufig nicht vorhanden sind.

Vor über 2000 Jahren sagte Hippokrates, dass alle Krankheit im Darm beginnt. Und auch heute noch sind viele Experten davon überzeugt, dass in dieser Aussage viel Wahrheit steckt. Und warum sollten wir unsere schwer arbeitenden Motoren auch anfeuern ohne darauf zu achten, mit welchem Brennstoff wir sie betanken? Für einige Rezepte in meinem Buch werden ein paar mehr Zutaten benötigt, als das in gewöhnlichen Rezepten der Fall ist, und einige sind etwas zeitaufwendiger, als Sie es vielleicht gewöhnt sind. Trotzdem sind die Rezepte nicht schwer umzusetzen und die Mühe wert.

Jeder kann irgendetwas auftischen und es eine Mahlzeit nennen, aber nur diejenigen, die wissen, wie man die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und Aromen, welche die Natur uns bietet, am besten kombiniert, werden Mahlzeiten servieren, die nicht nur Medizin für den Körper, sondern auch eine Wohltat für die Seele sind.

Zita





Palmkohl-Shiitake-Cremesuppe

Ich liebe diese Suppe. In Anbetracht der zugefügten Sahne ist es ja auch kein Wunder, dass sie so köstlich schmeckt. Und wenn Sie nicht-pasteurisierte Sahne von Kühen aus Freilandhaltung bekommen können, dann ist sie nun wirklich keine Sünde. Vor allem, weil Palmkohl (auch als Schwarzkohl oder Toskanischer Kohl bekannt) und Shiitake-Pilze als sehr gesundheitsförderlich gelten. Verwenden Sie für die knusprigen Shiitake-Pilze große Exemplare, da sie beim Backen deutlich schrumpfen.

FÜR 4 PORTIONEN

Zuerst die knusprigen Shiitake-Pilze vorbereiten. Dafür Salz und Paprikapulver mischen, die Pilzscheiben vorsichtig darin wenden und dann nebeneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten. Mit Olivenöl beträufeln, sodass die meisten Pilze etwas davon abbekommen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen, damit die Pilze die Gewürze aufnehmen. Inzwischen den Backofen auf 160 °C vorheizen.

Die Pilze im vorgeheizten Ofen 20–30 Minuten backen, bis sie deutlich geschrumpft und an den Seiten schön knusprig geworden sind. Dabei das Backblech etwa nach der Hälfte der Backzeit wenden und vor allem gegen Ende darauf achten, dass die Pilze nicht anbrennen. Aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.

Inzwischen die getrockneten Pilze in einer kleinen Schüssel mit warmem Wasser bedecken und 15 Minuten einweichen.

Das Öl in einem großen Topf sanft erhitzen und die Zwiebel darin bei schwacher Hitze ein paar Minuten glasig dünsten. Die frischen Shiitake-Pilze zufügen und bei starker Hitze goldbraun braten.

Die eingeweichten Pilze (inkl. der Flüssigkeit), Palmkohl, Süßkartoffel und Brühe ebenfalls in den Topf geben und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffelstücke zart sind.

Die Suppe im Mixer pürieren, bis sie eine glatte und samtige Konsistenz hat. Dann zurück in den Topf geben und die Sahne unterrühren. Nachdem die Sahne zugefügt wurde, die Suppe warm halten, aber nicht mehr aufkochen.

Mit Zitronensaft, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Zum Servieren etwas Steinpilzöl und Sahne auf die einzelnen Portionen träufeln und ein paar knusprige Shiitake-Pilze darauflegen.

10 g getrocknete Pilze
etwas natives Olivenöl extra
1 mittelgroße Zwiebel, grob gehackt
125 g Shiitake-Pilze, Stiele entfernt,
in Scheiben geschnitten
200 g Palmkohl, zähe Stiele entfernt,
grob gehackt
1 mittelgroße Süßkartoffel, geschält und
in große Würfel geschnitten
500 ml Gemüse- oder frische Hühnerbrühe
500 ml Sahne (von Kuh-, Ziegen- oder
Schafsmilch), plus mehr zum Servieren
1 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft,
zum Abschmecken
Meersalz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
Steinpilzöl zum Servieren

FÜR DIE KNUSPRIGEN SHIITAKE-PILZE
1 Prise feines Meersalz
1 TL geräuchertes Paprikapulver
125 g große Shiitake-Pilze, Stiele entfernt,
in feine Scheiben geschnitten
1 EL Olivenöl



Reichhaltige Tomatenbrühe mit Mangold, Borlotti-Bohnen und Petersilien-Pistou

Hier ein gutes Beispiel für ein Rezept, das je nach Laune, verfügbarer Zeit und dem Geschmack der Leute, die es essen werden, angepasst werden kann. Es sieht vielleicht kompliziert aus, die Zubereitung dauert aber wirklich nicht lange. Für eine dickflüssige, herzhafte Suppe, können Brühe und Gemüse einfach zusammen püriert werden. Das schmeckt besonders gut, wenn man zum Schluss etwas Crème fraîche unterrührt. Das Petersilien-Pistou sorgt für den nötigen aromatischen Frischekick.

FÜR 4–6 PORTIONEN

Für die Brühe zunächst das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Sellerie und Karotte zufügen und mit 1 Prise Salz würzen. Unter gelegentlichem Rühren ein paar Minuten dünsten, bis die Zwiebel glasig ist.

Den Knoblauch und die getrockneten Kräuter untermischen und noch 1 oder 2 Minuten dünsten. Dann die restlichen Zutaten für die Brühe zufügen. Zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren und das Ganze ohne Deckel 30 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die äußeren Blätter der Fenchelknolle für die Suppe mit dem Gemüseschäler entfernen. Die einzelnen Blätter der Fenchelknolle voneinander trennen und dann fein würfeln.

Die fertige Brühe leicht abkühlen lassen und abseihen. Das Gemüse im Sieb mit einer Kelle oder einem großen Metalllöffel gut ausdrücken, damit so viel der Flüssigkeit wie möglich genutzt wird und die Brühe mehr Körper bekommt. Das ausgepresste Gemüse entsorgen.

Die Brühe zurück in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann die gewürfelten Kartoffeln und die Karotte zufügen. Abgedeckt 5 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln fast zart sind. Fenchel, Mangoldstiele und Zucchini zufügen und abgedeckt noch ein paar Minuten weiter köcheln lassen, bis die Mangoldstiele zart sind. Jetzt die gehackten Mangoldblätter unterrühren und ebenfalls noch ein paar Minuten köcheln lassen, bevor die Dicken Bohnen oder Erbsen zusammen mit den gegarten Borlotti-Bohnen zugefügt werden. Vom Herd nehmen, sobald die Dicken Bohnen/Erbsen und Borlotti-Bohnen aufgewärmt sind. Zu diesem Zeitpunkt nicht länger erhitzen als nötig, sonst verliert das grüne Gemüse seine leuchtende Farbe. Sofort servieren, garniert mit jeweils einem Löffel Petersilien-Pistou. Dazu schmeckt getoastetes Sauerteigbrot.

1 Menge Petersilien-Pistou (Seite 41)

FÜR DIE BRÜHE

- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Selleriestangen, fein gehackt
- 1 kleine Karotte, geputzt und fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 2 TL getrockneter Oregano oder Majoran
- 1 kg (etwa 8 große oder 12 kleine) reife Tomaten, Stielansatz entfernt und grob gehackt
- 2 TL Tomatenmark
- 1 große Prise brauner Rohrohrzucker
- 2 Lorbeerblätter
- 1,25 l heiße Gemüsebrühe
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE SUPPE

- 350 g Fenchel (1 große Fenchelknolle), geputzt
- 250 g (etwa 2 mittelgroße) Kartoffeln, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 150 g (etwa 1 mittelgroße) Karotte, geputzt und in kleine Würfel geschnitten
- 200 g Mangold, die Stiele gewürfelt und die Blätter fein gehackt
- 200–250 g (1 große oder 2 kleine) Zucchini, in kleine Würfel geschnitten
- 110 g frische Dicke Bohnen (Saubohnen) oder Erbsen
- 280 g gegarte Borlotti-Bohnen (120 g getrocknet, Seite 152)

Gegrillte Zucchini und Spargel mit Estragon-Dressing

Ich grille Gemüse nicht häufig und noch seltener so stark, dass die Grillspuren darauf zu erkennen sind, denn sanfte Garmethoden gelten als besonders gesund, da sie die Nährstoffe erhalten. Aber ab und zu ist das Grillen eine schöne Alternative zum Dämpfen, außerdem wirken die Grillspuren irgendwie festlich. Wenn Sie keinen frischen Estragon bekommen können, verwenden Sie einfach fein gehackten frischen Majoran oder Thymian und mischen noch eine Prise gemahlene Anissamen unter. Sie können das Dressing im Voraus zubereiten und auch das Gemüse schon grillen, aber kombinieren Sie beides erst kurz vor dem Servieren.

FÜR 4 PORTIONEN

Den Spargel dämpfen, bis er gerade eben zart ist. Unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und dann mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Grillpfanne auf dem Herd erhitzen. Die Zuchinischeiben und Spargelstangen in etwas Traubenkernöl schwenken und dann so in die Grillpfanne legen, dass sie möglichst gut aussehende Grillspuren bekommen (zwischendrin einmal wenden, um ein gekreuztes Muster zu erhalten).

Beim Grillen die Zuchinischeiben einmal, die Spargelstangen mehrmals wenden – aber nicht zu früh, sonst entstehen keine richtigen Grillspuren. Das Gemüse sollte von jeder Seite einige Minuten gegrillt werden. Das gegrillte Gemüse beiseitestellen und warm halten. (Alternativ kann das Gemüse natürlich auch auf dem Grill gegart werden.)

Inzwischen die Knoblauchzehen mit 1 Prise grobem Meersalz im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Diese Paste zusammen mit Öl, Essig und Senf in ein Einmachglas füllen und mit etwas Pfeffer würzen. Das Glas mit dem Deckel verschließen und kräftig schütteln, bis eine Emulsion entstanden ist. Abschließend die fein gehackten Kräuter unterrühren.

Das gegrillte Gemüse im Dressing schwenken, sodass es rundherum benetzt ist. Auf einer Servierplatte arrangieren, die gerösteten Mandelsplitter daraufstreuen und sofort servieren.

450 g grüner Spargel (nicht die ganz dünnen Stangen), die holzigen Enden abgeschnitten

2 mittelgroße Zucchini (300–350 g), diagonal in 1–1,5 cm breite Scheiben geschnitten
Traubenkernöl, oder ein anderes neutrales Öl nach Belieben

30 g Mandelsplitter, ohne Fett in einer Pfanne goldbraun geröstet

FÜR DAS DRESSING

1 Knoblauchzehe

3 EL natives Olivenöl extra

1 EL Estragonessig oder Apfelessig

½ TL Dijon-Senf


1 EL fein gehackte Estragonblättchen

1 EL fein gehackter Schnittlauch

1 EL fein gehackte Petersilie

grobes Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer





Grün ist die Farbe der Lebendigkeit, Vitalität und Erneuerung. So sind auch Grünes Gemüse, Salate und Kräuter mit ihren unzähligen Nährstoffen in vielen Bereichen unschlagbar. Sie können verschiedene Mängel vorbeugen, den Stoffwechsel anregen, Gifte aus dem Körper ziehen und stimulieren im Allgemeinen das Immunsystem.

Die große Überraschung ist jedoch, dass diese Nahrungsmittel auch noch fantastisch schmecken. Zita Steyn zeigt in über 90 Rezepten, dass Gemüse und Salate längst nicht mehr nur Beilagen sind, sondern auch als Suppe, Hauptgericht oder sogar als Süßspeise ein wahres Geschmackserlebnis auf den Teller zaubern.

ISBN: 978-3-87515-416-0



9 783875 154160