



## Klimaschutz auf dem Teller

*Wie Sie sich mit einer überwiegend pflanzlichen Ernährung anfreunden*

*Ruth* liebt Käse: Eine dick damit belegte Pizza – mmmh! *Tiki* mag Eierspeisen und sehr gern ab und zu Wurst, Schinken oder ein Schnitzel. Im Kopf wissen wir zwar: Rund zwei Drittel der landwirtschaftlichen Treibgasemissionen gehen auf das Konto der Nutztierhaltung. Auch aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist eine überwiegend pflanzliche Ernährung das Beste.\* Doch weniger tierische Produkte zu konsumieren fällt uns beiden schwer. Wir haben die Diplom-Ökotrophologin *Sabine Schulz* um Tipps gebeten, die wir hier an Sie weitergeben:

### Auf die Kombi kommt es an

*Problem:* „Ohne eine gescheite Portion Fleisch, Wurst oder Käse werde ich nicht

satt oder bekomme nach kurzer Zeit schon wieder Hunger.“

**Tipps:** Wenn Sie Ihre Mahlzeiten vielfältig gestalten, müssen Sie (anders als Elefanten, die tonnenschweren Vorzeige-Vegetarier aus dem Tierreich) nicht ständig essen! Verdrücken Sie anstelle tierischer Produkte nicht extra viel Nudeln oder Kartoffeln, sondern nehmen Sie bei jeder Mahlzeit genügend Fett und Eiweiß pflanzlicher Herkunft zu sich. Fett ist etwa in Nüssen (auch geröstet oder als Mus), Kernen (Kürbis, Sonnenblumen, Pinien) und Ölsaaten. Eiweiß steckt z. B. in Sojajoghurt, Kichererbsen (Hummus), Linsen, Bohnen, aber auch in Reis und anderem Getreide. Optimal: In einer Mahlzeit verschiedene Träger

von Eiweiß kombinieren, dazu Fetthaltiges und Buntes. Grünes (Gemüse und Kräuter) und Rot-Orangerfarbenes (Gemüse, Obst) liefern reichlich Mineralien und Vitamine – und tragen ebenfalls zur Sättigung bei.

Vielseitig zu kochen muss nicht aufwendig sein: Mischen Sie etwa beim Kochen etwas Amaranth und rote Linsen in den Reis. Streichen Sie Hummus oder Sesammus aufs Brot. Bröseln Sie in die Linsensoße (pflanzliches Eiweiß) ein wenig Schafskäse (tierisches).



## Kommen Sie auf den Geschmack

*Problem:* „Immer nur schlabbrigtes Gemüse – das schmeckt total langweilig!“

**Tipps:** Nutzen Sie als natürlichen Geschmacksverstärker Zitrone. Bei Biozitrone können Sie Saft und Schale nutzen (abreiben oder mit Sparschäler hauchdünn abschälen). Eine Alternative ist Essig – probieren Sie verschiedene Sorten aus, vom Apfelessig bis zum Himbeer-Balsamico. Würzen Sie mit frischen Kräutern. Wenn Sie Dill oder Petersilie mit einem scharfen Messer klein schneiden und in einem Schraubglas mit Öl zu einer Paste verrühren, wird der Ge-

schmack noch intensiver. Die Mischung eignet sich für Salat, gekochte Gerichte oder als Brotaufstrich und hält etwa eine Woche lang.

Umami, die fünfte Geschmacksrichtung neben süß, salzig, sauer und bitter, wird mit Fleisch oder Käse assoziiert. Sie können Ihre Lust darauf auch mit getrockneten Tomaten befriedigen. Kurz einweichen, ausdrücken und dann klein schnippeln – Sie brauchen gar nicht viel davon. Wenn Sie im Ofen einen Auflauf mit Hartkäse wie Parmesan überbacken, genügt ebenfalls eine kleine Menge: Mit Sesamkörnern oder Sesamknäckebrötchen (mit dem Nudelholz zerkleinern) können Sie den Käse wunderbar strecken. Umami schmecken auch (gebratene) Austern- und Shiitakepilze, Sojasoße, rotes Pesto, Gemüsebrühe mit Hefeextrakt, Oliven, Sardellen.

Variieren Sie die Konsistenz. Schon wenn Sie Gemüse mal in größere Stücke schneiden und mal stifteln, fühlt sich das auf der Zunge anders an. Wenn Sie Gemüse garen, braten Sie es vorher kurz in heißem Öl an, damit sich Röststoffe bilden.

## Schnelle Küche

*Problem:* „Ich habe keine Zeit, endlos in der Küche zu stehen.“

**Tipps:** Am einfachsten sind Gerichte, für die Sie nur eine Herdplatte brauchen. Beispielsweise im Topf: Kochen Sie beim Reis das Gemüse gleich mit, und wer-

fen Sie noch eine Handvoll roter Linsen mit dazu. Oder in der Pfanne: Kreieren Sie aus Ihren Gemüseresten ein italienisches Gemüse-Omelett, die Frittata (mit oder ohne Ei).

Kochen Sie einzelne Essensbestandteile auf Vorrat: Einmal kommt die Hirse ins Ratatouille, einmal machen Sie Frikadellen daraus. Wenn Sie Karotten, Pastinaken, Kartoffeln & Co. aus Bio-Anbau beim Waschen gründlich abbürsten und schadhafte Stellen ausschneiden, können Sie sich das mühsame Schälen sparen (und erhalten die Nährstoffe unter der Schale).

## Kein Fall für die Apotheke!

**Problem:** „Hülsenfrüchte blähen doch ganz fürchterlich!“

**Tipps:** Gewöhnen Sie Ihren Darm daran, indem Sie mit kleinen Mengen anfangen. Wenn Sie gekochte Hülsenfrüchte heiß direkt in saubere Schraubgläser füllen, halten sie sich im Kühlschrank mehrere Tage; Sie können also trotzdem energie- und zeiteffizient größere Mengen kochen. Faustregel: Je kleiner eine Hülsenfrucht, desto besser verträglich ist sie. Getrocknete Hülsenfrüchte (rote Bohnen, Kichererbsen) vor dem Kochen gut einweichen und das Wasser anschließend weggießen.



Mit Gewürzen wie Fenchel, Majoran, verschiedenen Kümmelsorten oder einem am Schluss beigegebenen Löffel Essig helfen Sie Ihrer Verdauung. Und kauen Sie gründlich! Dann müssen Sie nicht in die Apotheke rennen, um die im Vorabendfernsehen viel beworbenen Medikamente gegen Blähungen oder Reflux zu erstehen. 

\* Die von der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* offiziell empfohlenen Mengen an tierischen Lebensmitteln finden Sie auf [dge.de](http://dge.de). Wer sich komplett vegan ernähren möchte, sollte sich eingehend damit befassen. Zumindest Vitamin B12 muss unbedingt supplementiert werden.

## Betreten Sie Neuland

Als Fleischfan oder Käseliebhaber müssen Sie bei vegetarischen bzw. veganen Gerichten oft erst buchstäblich auf den Geschmack kommen. Geben Sie Ihrer Zunge Zeit, sich umzugewöhnen.

**Tipps:** Wenn Sie für Ihre bewährten Gerichte typische Ersatzprodukte wie Sojageschnetzeltes oder vegane Würstchen verwenden, werden Sie vermutlich enttäuscht sein. Denn der Geschmack ist meist doch „irgendwie anders“. Probieren Sie lieber neue Gerichte aus, die bisher noch nicht in Ihrem Geschmacksgedächtnis verankert sind. Wildern Sie dazu auch in den Rezepten anderer Länder. Besonders in Indien wird (anders als es indische Restaurants hierzulande vermuten lassen) viel vegetarisch gegessen.