

Lust auf Herbst

Und Zeit für währschafte Gerichte. En Guete!



RAPUNZEL GRÜNE LINSEN

Die kleinen, grün gesprenkelten Linsen, auch «Du Puy-Linsen» genannt, zeichnen sich durch ihr nussig-würziges Aroma aus. Durch ihre bissfeste Konsistenz eignen sie sich auch hervorragend für Salate und als Beilage. Eine fein-nussige Delikatesse.

GRÜNE-LINSEN-SUPPE

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

vegan

150 g	Rapunzel Grüne Linsen	2 Würfel	Rapunzel Gemüsebrühe Original
	Rapunzel Olivenöl		Salz und schwarzer Pfeffer
2	Zwiebeln gehackt		
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten	2 EL	frischer Koriander gehackt, zum Garnieren
1 TL	Kreuzkümmelsamen, zerdrückt		
½ TL	gemahlene Curcuma		
500 ml	Wasser		

Zubereitung

1 Die Linsen in einem Topf mit Wasser bedecken und 10 Minuten kochen, dann abgiessen.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und darin eine Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel und Curcuma anbraten.

Linsen, Wasser und Brühwürfel dazu geben und zum Kochen bringen. Bei niedriger Temperatur 30 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.

3 Die Suppe pürieren, wieder erwärmen und mit den Gewürzen abschmecken.

4 2 EL Öl erhitzen und die zweite Zwiebel darin braten. Etwas frischen Koriander in die gebratene Zwiebel rühren und über die Suppe streuen. Mit warmem, knusprigem Brot servieren.

Tipp: Linsensuppe ist ein Klassiker aus der östlich mediterranen Küche. Je nach Region ist die Würze sehr unterschiedlich. Für diese Suppe können auch Rapunzel Rote Linsen verwendet werden.



GEFÜLLTER KÜRBIS

MIT WILDREIS, CRANBERRIES
UND PEKANNÜSSEN

Zutaten

für 4 – 5 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

vegan

4	kleine Kürbisse
250 g	Rapunzel Reismischung mit Wildreis
300 g	Krautstiel (ca. 2 grosse Stangen), klein geschnitten
2	Knoblauchzehen, gepresst
3 EL	Rapunzel Olivenöl fruchtig, nativ extra
60 g	Rapunzel Pekannüsse
60 g	Rapunzel Cranberries
1 EL	Rapunzel Ahornsirup Grad A
3 TL	Rapunzel Meersalz, Atlantik Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

1 Backofen auf 185 °C Umluft vorheizen.

2 Kürbisse waschen und ca. 4 cm unterhalb des Stiels aufschneiden. Mit einem Esslöffel Kerne und Fäden aus den Kürbissen entfernen. Die Kürbiskerne kann man bei Bedarf zur Seite stellen und später rösten.

3 Die ausgehöhlten Kürbisse und die Stiele auf ein Backblech legen, mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen etwa 15 Minuten garen.

4 Währenddessen die Reismischung nach Packungsbeilage zubereiten. Nebenbei Krautstiel mit Knoblauch in ca. 1 EL Olivenöl 5 Minuten anbraten, dann Pekannüsse, Cranberries und Ahornsirup dazugeben und weitere 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Sobald der Reis fertig ist, mit der Krautstielmischung vermengen, Kürbisse aus dem Ofen nehmen, mit der Reismischung füllen und Kürbisdeckel aufsetzen. Anschliessend die Kürbisse weitere 15 min im Ofen backen,

bis der Reis heiss ist und die Kürbisse ganz durch sind. Dazu am besten mit einer Gabel in einen Kürbis stechen.

RAPUNZEL REISMISCHUNG MIT WILDREIS

Kulinarische Kombination für Reisliebhaber aus Langkorn Spitzenreis natur, rotem Camargue-Reis und original kanadischem Wildreis. Diese Reismischung bietet farbenfrohe Abwechslung und einen leicht nussigen Geschmack – als Beilage, für Suppen, Aufläufe und ausgefallene Reissalate.



RAPUNZEL

Der Bio-Pionier

Rapunzel Naturkost ist einer der führenden Bio-Hersteller in Europa. Begonnen hat alles ganz klein: 1974 gründeten Joseph Wilhelm und Jennifer Vermeulen eine Selbstversorger-Gemeinschaft auf einem Bauernhof mit kleinem Naturkostladen im bayerischen Augsburg. Daraus hat

sich in den fast 45 Jahren Unternehmensgeschichte ein international agierendes Unternehmen mit über 350 Mitarbeitern entwickelt. Die Idee ist stets die gleiche geblieben: kontrolliert biologische, naturbelassene und vegetarische Lebensmittel herzustellen.

«Ich wurde zum Pflanzen-Foodscout»

«Steinbeisser»-Gründer Martin Kullik über seinen Weg zum Veganismus, Sauerteigbrot und Sternekoch Alexandre Gauthier. Interview: Stéphanie Erni

Herr Kullik, was war Ihre erste vegane Erfahrung?

MARTIN KULLIK: Seit ich 17 Jahre alt bin, lebe ich vegetarisch. Und vor 7 Jahren habe ich angefangen, immer weniger Milchprodukte zu verzehren, weil ich merkte, dass ich darauf allergisch reagiere. Den eigentlichen Kick zur Umstellung auf vegane Ernährung gaben mir in dieser Zeit aber meine Recherchen zu pflanzlichen Lebensmitteln. Weil ich herausfinden wollte, wo es besonders gutes Getreide und Gemüse gibt, wurde ich zum Foodscout. Und entdeckte zahlreiche Kleinproduzenten, die erstklassige Lebensmittel anboten, in Bio- und Demeter-Qualität. Nach zwei Jahren hatte ich eine Liste mit gut 500 Produzenten und 3000 Produkten. Auf diese Liste greife ich auch heute für unsere Events zurück.

Hat Sie in letzter Zeit etwas besonders geärgert?

MK: Wir begleiten aktuell eine Bäckerin auf ihrem Weg zu mehr Nachhaltigkeit im Geschäft. Und um einen Eindruck von der konventionellen Herstellung von Brot zu erhalten, haben wir den industrialisierten Bäckersbetrieb ihres Vaters besucht. 8 000 Brote werden da pro Stunde gefertigt, in Laufbandproduktion, die mit dem Grundnahrungsmittel nicht mehr viel zu tun hat. Ich fand das grausam mitanzusehen, vor allem wenn man bedenkt, wie diese Energie und die Rohstoffe anderweitig genutzt werden könnten.

Und was hat Sie besonders gefreut?

MK: Dass es eben auch anders geht: Wir führten kürzlich eine Sauerteigbrot-Verkostung durch. Die Auswahl war beeindruckend und es freut mich, dass immer mehr Bäckerinnen und Bäcker, vor allem auch junge, die Brotkultur wieder entdecken.

Wenn Sie über Nacht die Welt verändern könnten, womit würden Sie anfangen?

MK: Ich würde alles Wasser aus privatem Besitz nehmen und in die öffentliche Hand geben. Das Wasser sollte allen gehören.

Und mit welcher berühmten Persönlichkeit würden Sie gern einmal eine vegane Mahlzeit teilen?

MK: Mit der japanischen Modedesignerin Rei Kawakubo, die Mode für «Comme des Garçons» macht. Ich komme selber aus dieser Branche und habe über das Kuratieren von Modeschauen zum Eventmanagement gefunden.

Heute führen Sie Ihre gastronomischen Events in ganz Europa und auch in New York durch. Was tun Sie, wenn Sie nicht für den Steinbeisser unterwegs sind?

MK: Ich recherchiere noch immer sehr gerne, lese viel, klettere, fotografiere oder sammle Wildkräuter. Und ich habe kürzlich mein Trekking-Fahrrad reparieren lassen, mit dem ich die Umgebung erkunde.

Gibt es für Sie einen magischen Ort?

MK: Ja, das Restaurant und die Herberge «La Grenouillère» im nordfranzösischen La Madeleine-sous-Montreuil. Sternekoch Alexandre Gauthier serviert dort in einer wundervollen Umgebung und Atmosphäre hervorragendes Essen.

Was würden Sie denn für uns kochen, wenn wir Sie zuhause besuchen? Und mit welchem Besteck würden wir essen?

MK: Ich würde euch einen Bohneneintopf servieren mit einem Wildkräutersalat und Sauerteigbrot und natürlich müsstet ihr das mit experimentellem Besteck essen. Einem Besteck, dass euch etwas herausfordert und so die Tischkultur entschleunigt und gleichzeitig die Sinne schärft.



Foto: Arne Kaiser

Martin Kullik (31)

Wuchs in Deutschland und Portugal auf und studierte Modedesign. Seit 2011 lebt er in Amsterdam und organisiert mit Jouw Wijnsma Gastro-Events.

Den nächsten in Basel mit Starkoch Yoji Tokuyoshi. An den Events wird mit von Künstlern gefertigtem Besteck gegessen.

www.steinbeisser.org



«Warum der Vergleich von Pflanzendrinks mit Kuhmilch unsinnig ist».

Suche nicht, was Google rät

Tippt man in das Suchfeld von Google «Pflanzendrink», schlägt einem die Suchmaschine vor, die Recherche mit «Vergleich Kuhmilch» zu ergänzen. Die Menschen wollen Gewissheit, welche Sorte die beste ist. Und Swissmilk hat dieses Bedürfnis erkannt. Die Organisation publiziert Inserate mit Texten, welche die Leserschaft von ihrem Zaudern in der Milchwahl erlösen sollen. Darunter eines mit dem Titel «Pflanzendrinks. Kein Milcherersatz». Nährstoffarm seien sie, die Pflanzendrinks. Viele würden Zusätze wie Salz, Zucker und Verdickungsmittel enthalten. «Aus gesundheitlicher Sicht» seien sie darum kein Ersatz für Kuhmilch. Klar, von diesem Absender war kein anderes Fazit zu erwarten.

Auch neutrale Medien wie das SRF beschäftigen sich mit dem Thema. Etwa in der Radiosendung Espresso mit dem Beitrag «Sojamilch & Co: Weder gesünder noch natürlicher». Vorgestellt wird eine Studie, in der die Kuhmilch besser abschneidet als die pflanzlichen Alternativen. Bemängelt wird deren tieferer Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Kalzium und Aminosäuren.

Vergleiche zwischen Pflanzendrinks und Kuhmilch sind also da.

Aber: dieser Ansatz führt in die Irre. Er suggeriert, Pflanzendrinks müssten die Kuhmilch eins zu eins ersetzen, also die exakt gleichen Nährwerte enthalten. Tun sie das nicht, ist das ein Argument gegen die gesamte vegane Ernährung.

Wer vegan isst, merkt rasch, dass nicht Produkte paritätisch ausgetauscht werden können, um eine Versorgung mit allen nötigen Nährstoffen sicher zu stellen. Vielmehr wird ein neues Fundament gebaut aus verschiedensten Lebensmitteln.

Mit Vergleichen von Tierprodukten und ihren pflanzlichen Pendanten bleibt man in einem Richtig-Falsch-Schema stecken. Dabei verkennt man den Kern der Ernährung – nicht nur der veganen: Das Gesamtbild entscheidet, nicht einzelne Produkte.

Flavia von Gunten studiert Rechtswissenschaft. Seit der Lektüre des Buches «Vegan For Fit» setzt sie sich mit der veganen Ernährung auseinander und treibt viel Sport.

Die Kolumnisten äussern ihre persönliche Meinung. Diese muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.



Snacks Ahoi!



Finde deinen Lieblings snack unter www.pural.bio