



IKK classic Kochschule

t.akt kocht gesund

mit Maik Kämmerer **Pier 37** & Alexander Fischer



Thema: Vegetarische Ernährung

Hurra! Es ist Sommer geworden! Deshalb haben unsere beiden Köche nicht nur auf vegetarisches Essen geschaut, sondern den Vorschlag gemacht: Wir grillen! Natürlich fand das riesigen Beifall bei unseren Gästen. Die IKK classic hatte die Gewinnerin Claudia Henschel plus Begleitung eingeladen und die t.akt mit Frau Wenner und Kollegin zwei Mütter, die plötzlich von ihren Kindern (16 Jahre jung) gesagt bekamen: „Wir in unserer Klasse essen jetzt alle vegetarisch und sogar vegan! Auch die Jungsi!“ Aber nicht nur sie wollten mehr über gesunde vegetarische Kost wissen. Zwei Schriftstellerinnen (zudem Zwillinge!), die Bücher über das Leben im Mittelalter und über die berühmte Uta von Naumburg schreiben, sagten ebenfalls ihr Kommen zu. Und so ergab sich mit ihnen, Claudia & Nadja Beinert, eine ansehnliche Runde mit viel Gesprächsstoff. Dazu dann (natürlich!) auch eine kleine Lesung aus „Die Herrin der Kathedrale“ inklusive Infos über die Ernährungsgewohnheiten im Mittelalter. Denn damals ging

es überwiegend vegetarisch zu bei Hirsebrei und Co. Fleischkost konnten sich nur die Reichen auf den Schlös- sern und Burgen leisten ...



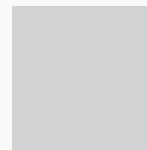
Nadja Beinert liest aus ihrem Roman „Die Herrin der Kathedrale“

Die beiden Autorinnen schreiben übrigens zurzeit bereits an ihrem vierten Werk, das dritte in der Reihe der Erzählungen um Uta von Naumburg erscheint am Ende dieses Jahres. Im Herbst also dann mehr dazu.

Das Menü des Tages stellte abermals vorrangig eine Anregung dar, wie man einen geselligen Nachmittag bzw. Abend auch vegetarisch zubereiten kann in der gerade beginnenden Hochzeit des Grillens. Die Speisefolge samt Zubereitung, die sich die beiden Köche Thomas und Maik ausgedacht hatten, fand allseits großen Beifall und das Zubereiten steht bei allen Beteiligten auf dem Plan der nächsten Sommer-Tage. Nicht nur die gegrillten Gemüse-Spezialitäten fanden großen Anklang, vor allem die Zubereitung der verschiedenen superleckeren Dips (Tomaten-Feta, Guacamole, Mango-Chili / s. auch Fotos und Rezepte) sorgten für absolute Begeisterung.

TEXT UND FOTOS: SYLVIA OBST

Das Video zum Kochen >



Auf den Grill kommen:

1 Aubergine, 1 Paprika, 1 Zucchini, 8 Pilze, 400g Halumikäse. Dazu Rosmarin, Thymian, Olivenöl, Salz.

Das Gemüse waschen und in Portionen schneiden. Mit den Gewürzen plus Olivenöl marinieren und auf den Grill legen.

Folien-Kartoffeln aus der Glut:

Kartoffeln waschen, mit Öl und Salz in Aluminium-Folie einrollen und je nach Größe 20-60 Minuten in die Glut legen.

Rezepte vegetarisches Grillen

Stockbrot: 1000 g Mehl, 50 ml lauwarme Milch, 4 EL Olivenöl, 1 Würfel Hefe, Salz, Kräuter.

Mehl in Schüssel sieben, Milch, Öl, Salz, Hefe und Kräuter dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. 30 Min. abgedeckt an einem warmen Ort stehen lassen. Zum Grillen den Teig in ca. 1-2 cm dicke Stränge rollen und spiralförmig um passende Stöcker wickeln. 10-15 Minuten über die Glut des Grill- oder Lagerfeuers halten und gleichmäßig drehen.

Tomaten-Feta Dip: 200g Feta Käse, 60g Naturjoghurt, 50g getrocknete Tomaten, 1 Knoblauchzehe, Salz Pfeffer. Alles (sehr) klein schneiden und miteinander verrühren.

Guacamole Dip: 2 Avocados, 2 Tomaten, 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Naturjoghurt, Salz, Pfeffer.

Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Die Tomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Nun alles miteinander vermengen und abschmecken.

Mango-Chili Relish: 1 Mango, 1 Chili, 1 Limette, Minze, Salz, Honig.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und klein schneiden. Die Chili entkernen und (sehr) klein schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben Minze klein hacken. Alle Zutaten im Mixer pürieren und mit Salz und Honig abschmecken.

Kathrin Heß, Ernährungsbaterin der IKK classic



Zum Thema „Vegetarisch oder vegan – wo liegt der Unterschied?“

Was sagen Sie zum Menü des heutigen Tages?

Es ist auf jeden Fall ausgewogen. Die Milchprodukte als Eiweißlieferant sind gut. Gemüse und Obst sind ja sowieso die Grundlage einer gesunden Ernährung.

Vegetarisch oder vegan – was schlagen Sie vor?

Das muss wirklich jede/r für sich selbst entscheiden. Vegetarisch bedeutet fleischlos, aber nicht fischlos. Auch Honig, Eier und Milch – Produkte der Tiere, sind dabei. Bei veganem Essen wird auf alles, was vom Tier kommt, verzichtet. Ausgewogen ernähren muss sich aber jeder und nicht einseitig. Das Eiweiß, was im allgemeinen aus dem Fleisch kommt, muss durch pflanzliche Ernährung ersetzt werden (Hülsenfrüchte, Soja, Erbsen, Bohnen, Linsen). Zum Beispiel sollte jeder Körper 1 Gramm Eiweiß pro 1 kg Körpergewicht pro Tag zu sich nehmen.

Jetzt ist Sommer, da wird man doch sowieso verleitet, nicht so viel Fleisch und mehr Obst und Gemüse zu essen – oder?

Klar. Der Sommer ist günstig, zum Beispiel für Einsteiger ins vegetarische Essen. Man liebt dann die leichte – auch mediterrane – Kost. Und wie wir heute sehen: Gemüse und Obst kann man auch grillen!

Und alles gibt es zurzeit in Hülle & Fülle!

In der Tat. Zu dieser Jahreszeit kann man damit viel anfangen. Erdbeer-Shakes herstellen, was ja auch mit Heidelbeeren oder Himbeeren lecker schmeckt. Pesto mit Kräutern aus dem Garten kann man in der Pfanne mit Schupfnudeln anrichten – sehr lecker! Die Möglichkeiten auch für Pizzas mit Tomaten und Kräutern sind vielfältigster Natur. -SO

Die nächste IKK classic Kochschule findet wieder statt am Mittwoch, den 12. August um 16 Uhr.

Dann wieder im völlig neu gestalteten rationat Kücheinrichtungshaus in Erfurt, am Juri-Gagarin-Ring 21.

Thema: „Natürlich kochen mit Wildkräutern, Pilzen und Co.“. Ihr könnt Euch auch dafür unter info@takt-magazin.de und www.ikk-classic.de, Stichwort