



THEMA

GLÜHEN FÜRS GEMÜSE: VEGETARISCH GRILLEN

Der Sommer ist da und damit ist die Hochzeit der Grillsaison – viele lieben sie, und es gibt zahlreiche Gründe dafür: Grillen ist eine einfache Zubereitungsart, es schmeckt lecker, und wir sind mit allen Sinnen dabei, wenn wir das Essen riechen können, den Rauchgeruch in der Nase haben, das Brutzeln auf dem Grill hören, die Atmosphäre im Freien erleben. Wie zu Urzeiten versammeln sich die Menschen zum Essen um das Feuer.

Nur gesund ist Grillen meistens nicht, und gut für die Umwelt auch nicht. Jedenfalls dann, wenn man traditionell überwiegend Fleisch auf den Grill legt, und davon meist ja auch viel. Denn beim Grillen von Fleisch können krebserregende Stoffe direkt an der dunklen Kruste des Fleisches entstehen oder durch den Rauch, der vom heruntertropfenden Bratensaft wieder aufsteigt und sich aufs Fleisch legt. Fleisch enthält viele Purine, und die fördern z. B. Entzündungen in den Gelenken. Außerdem enthält es viele gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, die u. a. die Gefahr von Herz-Kreislaufkrankungen erhöhen.

Aber nicht nur für den Körper ist Grillen mit Fleisch eine Herausforderung, auch die Natur wird belastet. Das fängt mit den Klimagasen an, die bei der Tierzucht entstehen: Für jedes Kilogramm Rindfleisch, das in Deutschland verkauft wird, entstehen im Schnitt knapp 14 Kilo CO₂, bei Linsen ist es im Vergleich dazu nur gut ein Zehntel davon. Fleischproduktion verbraucht Unmengen von Wasser – je nach Sorte zwischen fünf- und fünfzehntausend Litern. Sie benötigt viel Land, und beim Mästen werden erst einmal siebenmal so viele Kalorien verbraucht wie am Ende im Fleisch enthalten sind. Da in Deutschland 98 % des Fleisches aus Massentierhaltung stammen, kommt neben ökologischen Problemen obendrein noch das Tierleid dazu.

Das bedeutet aber nicht, dass man ganz aufs Grillen verzichten muss. Denn je mehr Pflanzliches und je weniger Fleisch auf dem Grill liegt, desto gesünder wird es: Pflanzliche Lebensmittel enthalten viel weniger Schadstoffe, dafür aber gesunde Inhaltsstoffe wie Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine. Obendrein wird die Natur geschont und lecker schmeckt es auch!



KLEINES NÄHRSTOFFLEXIKON

Purine

Purine sind Eiweißverbindungen, die in vielen Lebensmitteln vorkommen und für zahlreiche Funktionen im Körper notwendig sind – von der Bildung von Körperzellen über die Funktion unseres Immunsystems bis zur Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Wenn der Körper Purine verarbeitet, entsteht Harnsäure, die dann über die Nieren aus dem Blut gefiltert und ausgeschieden wird. Wenn man aber zu viel Purine aufnimmt, kann sich die Harnsäure im Blut nicht mehr lösen; stattdessen lagert sie sich in Form von Kristallen im Körper ab, vor allem in Gelenken und Sehnen, aber auch in inneren Organen wie den Nieren.

Diese Ablagerungen geschehen meist über Jahre und können lange Zeit unbemerkt bleiben, bevor sie erstmals Schmerzen verursachen, etwa als Gicht oder als Nierenstein. Wer dem vorbeugen will, sollte möglichst wenig purinreiche Lebensmittel essen, und das sind vor allem Innereien, Fisch und Meeresfrüchte sowie Fleisch. Alkohol und zuckerhaltige Getränke können den Harnsäurespiegel im Blut zusätzlich erhöhen.

Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: www.foodstamatic.de

iss dich fit! auch online: www.click-dich-fit.de !
Den aktuellen und die vorigen Newsletter finden Sie im Downloadbereich.



lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!

Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen.
Anfragen und Anregungen bitte an: info@soretz.de

Das Projekt iss dich fit! wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an Kitas, Familienzentren und Grundschulen durchgeführt. Die Finanzierung des Projekts erfolgt aus Mitteln der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung.

Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung www.soretz.de



lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 2/2024



THEMA: GLÜHEN FÜRS GEMÜSE: VEGETARISCH GRILLEN

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Endlich ist der Sommer da und mit ihm die warmen, langen Tage. Und die Freiheit, viel Zeit draußen zu verbringen. Zum Sommer gehört das Grillen im Freien und das Eis in der Hitze. Kaum eine Zubereitungsart ist so untrennbar mit ausgelassenem Spaß verbunden wie das Garen über der Glut. Egal, ob im eigenen Garten, auf dem Balkon, mit der Familie, bei Freunden oder in einem Park: Bei schönem Wetter findet sich für jeden ein passender Ort, den Grill auszupacken. Wer im Sommer durch die Straßen oder Parks geht, fängt regelmäßig den Geruch von gegrilltem Fleisch ein, denn das ist meist die wichtigste Zutat, und oft auch nicht zu knapp.

Nur die armen Vegetarier – die müssen mit den Beilagen vorliebnehmen. Von wegen! Inzwischen setzt sich die Erkenntnis durch, dass das viele Fleisch nicht gesund und auch nicht gut für die Umwelt ist. Daher gibt es reichlich Alternativen zum Fleisch, die sich gut grillen lassen und der Gesundheit und der Umwelt guttun. Sie sind mehr als nur Beilagen und können auch gut im Mittelpunkt stehen. In diesem Newsletter haben wir Ihnen ein paar unkomplizierte Rezepte zusammengestellt, für ein entspanntes Grillen ohne Fleisch.

Viel Spaß beim Ausprobieren und einen erholsamen Sommer wünscht

Ihr iss dich fit! Team

Fotos: Soretz, iStock, pixabay (Kornelker)

REZEPTE & TIPPS

IDEAL DAZU:

FRUCHTIGER GRILLSALAT MIT MELONE UND ZUCCHINI

Eine kleine Geschmacksexplosion

Erfrischend, knackig und gesund.

Das Rezept finden Sie unter

www.click-dich-fit.de.



VEGETARISCHER BRATLING VOM GRILL

Der Patty aus dem Gemüsegarten

Zutaten: (für 4 Portionen)

2 mittelgroße Zucchini
150 g kernige Haferflocken
100 g rote Linsen
1 Möhre
40 g Speisestärke
½ Bund glatte Petersilie
2 Knoblauchzehen
2 EL Senf
Rapsöl
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Linsen in einen Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken, zum Kochen bringen, danach die Hitze reduzieren und die Linsen etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Möhre und die Zucchini waschen, putzen und mit einer Reibe raspeln. Minimal salzen und das Wasser auspressen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und in feine Stücke hacken. Die Stängel können bis auf den holzigen Teil auch verwendet werden. Den Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Stücke hacken. Die Linsen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Anschließend die Linsen mit dem Knoblauch und etwas Wasser fein pürieren. Nun das Linsengemisch zusammen mit den Haferflocken, den Zucchini- und Möhrenraspeln sowie dem Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend aus der Masse mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen. Dann die Bratlinge auf beiden Seiten mit etwas Öl bestreichen und auf dem heißen Grill 4–5 Minuten auf jeder Seite grillen.

KRÄUTER-FALTENBROT VOM GRILL

Stockbrot einmal anders

Zutaten: (für 8 Brote)

Für den Teig:
400 g Mehl
230 ml lauwarmes Wasser
3 EL Olivenöl
1 Pck. Trockenhefe (oder ½ Würfel frische Hefe)
2 TL Salz
½ TL Zucker
etwas Mehl zur Teigverarbeitung

ZUBEREITUNG:

Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen. Olivenöl und lauwarmes Wasser zum Teig geben und alles 3 Minuten auf höchster Stufe mit den Kneithaken zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Die weiche Butter mit Knoblauch, Kräutern und den Gewürzen vermengen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, ausrollen und in 8 Streifen schneiden. Die Teigstreifen mit der Kräuterbutter bestreichen, wie eine Ziehharmonika falten (in Wellen legen) und zuletzt auf je 2 dicke Schaschlikspieße aufspießen. Das aufgespießte Faltenbrot nun ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Anschließend auf dem Grill für ca. 10–15 Minuten von allen Seiten wie Stockbrot garen.

Für die Kräuterbutter:

125 g Butter (zimmerwarm)
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll frische Kräutermischung (z. B. Schnittlauch und Petersilie oder Thymian und Oregano, ersatzweise auch tiefgekühlt)
Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker

HERZHAFT GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

Würzig wie Fleisch

Zutaten: (für 4 Portionen)

200 g Frischkäse
100 g Räuchertofu
100 g geriebener Gouda
8 mittelgroße Champignons
1 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Tofu fein würfeln und in einer Pfanne kurz anbraten. Dann den Frischkäse mit dem geriebenen Gouda, der Zwiebel und dem Räuchertofu vermengen.

Die Champignons putzen und das harte Ende des Stiels abschneiden. Dann die Stiele von den Pilzen ablösen und beiseitelegen. Das Innere der Champignons leicht mit einem Teelöffel aushöhlen. Die Stiele und die Pilzstücke vom Aushöhlen klein hacken und ebenfalls zu der Frischkäsemasse geben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in die ausgehöhlten Champignons füllen. Die Pilze auf dem Grill für ca. 10 Minuten garen.

GEGRILLTE WASSERMELONE

Süßes kann auch herzhaft sein

Zutaten: (für 4 Portionen)

¼ Wassermelone
2 EL Olivenöl
Curry Madras
Salz

ZUBEREITUNG:

Die Schale der Wassermelone entfernen und die Melone in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Anschließend die Melonenscheiben von beiden Seiten je ca. 3 Minuten auf dem Grill garen. Zuletzt mit etwas Olivenöl beträufeln und mit einem Curry-Salz-Gemisch bestreuen.