

Superfood aus Bayern, Regional und Saisonal

Tut Dir und der Umwelt gut“

Was fällt Dir zu diesem Thema ein? 🤔

Superfood:

Die Bezeichnung Superfood ist nicht gesetzlich geschützt, aber dennoch wird er mit gesunder Ernährung in Verbindung gebracht.

Es sind exotische Lebensmittel mit hohem Gehalt an Nährstoffen, sekundären Pflanzen- und Ballaststoffen.

Es gibt sie als getrocknete Früchte, Samen, Säfte, Pflanzenpulver oder Nahrungsergänzungsmittel.

Hast Du schon mal überlegt, wo diese Lebensmittel herkommen? 🤔

Ich kann dazu nur sagen sie haben alle eine weite Reise hinter sich...

Aber ! Es gibt auch einen bayerischen Superfood, der eine bessere Klimabilanz aufweist und weniger stark den Geldbeutel beansprucht.

Ich möchte Dir ein paar näher vorstellen und vielleicht bekommst Du ja Lust diese in Deinen Speiseplan einzubauen.

Kurzportrait:

Leinsamen anstatt Chiasamen

Die Leinsamen sind die Samen der Flachspflanze. Ihr nussiger Geschmack macht sie zu einer beliebten Zutat in Gebäck und Müsli. Er wirkt verdauungsfördernd, enthält den höchsten Gehalt an Omega 3 Fettsäuren.

Rote Bete anstatt Cranberries

Rote Bete, auch bekannt als Rote Rübe, hat von September bis März Saison. Rote Bete ist für einen hohen Vitamin C-Gehalt bekannt. Sie regt den Stoffwechsel an und gleichzeitig stärken die sekundären Pflanzenstoffe das Immunsystem.

Quinoa

Quinoa gehört zum sogenannten Pseudogetreide. Die Körnerfrüchte sehen ähnlich aus wie Weizen, stattdessen handelt es sich aber um Samen. Quinoa ist glutenfrei, schmeckt nussig und zählt zu den Vollkornprodukten. Und wird in Haimhausen bei Dachau in Oberbayern produziert.

Linsen anstatt Amaranth

Linsen gehören zu den ältesten Kultur- und Nutzpflanzen. Die Beluga-Linsen werden in Oberbayern im Rupertiwinkel, im äußersten Südosten von Oberbayern, produziert. Sie schmecken nussig und erinnern im Aussehen an Kaviar. Beluga-Linsen sind eiweißreich, haben viele Ballaststoffe und enthalten dabei kaum Fett.

Um dies zu erleichtern habe ich schnelle und einfache vegetarische Rezepte zusammengestellt.

Rezepte:

Linsencurry

Bayerische Art

Zutaten:

400 g festkochende Kartoffeln
300 g Blumenkohl
300 g Brokkoli
3 EL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
200 g rote Linsen
1 EL Rapsöl
einige Blätter Bärlauch oder Petersilie
100 g Sahne
Kräutersalz, Pfeffer und 1/2 TL Curry

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen.
- Die Kartoffeln und das Gemüse im heißen Öl anbraten. Mit der Brühe aufgießen und zugedeckt 10-15 Minuten köcheln lassen.
- Die Linsen im heißen Öl kurz anbraten. Zum Gemüse geben und ca. 5 Minuten mitkochen.
- Den Bärlauch (Petersilie) waschen und putzen. Zur Sahne geben und mit dem Stabmixer pürieren, unter das Gemüse rühren und würzen.

Süßer Auflauf

Quinoa mit Äpfel

Zutaten:

100 g Quinoa
1 Bio- Zitrone
1 Vanilleschote
80 g Zucker
300 ml Milch
1 Zimtstange
2 Äpfel
100 ml Johannisbeersaft
150 g Joghurt
15 g Speisestärke
20 g Haselnuskerne oder Walnüsse
Für die Form: 1 EL Öl und 1 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

- Die Quinoa in ein Sieb geben und mit heißem Wasser abbrausen. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft 1/2 Zitrone auspressen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark heraus kratzen.
- Die Quinoa mit Milch, Zucker, Vanilleschote, Zitronensaft und Zimtstange in einen Topf geben. Alles bei starker Hitze aufkochen und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Zimtstange und Vanilleschote entfernen.
- Die Äpfel schälen, in einen Topf geben, mit dem Johannisbeersaft 1 mal aufkochen und ca. 3 min köcheln lassen.
- Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.
- Den Joghurt mit Speisestärke glatt rühren, unter die Quinoa heben und in die Auflaufform einfüllen. Zum Schluß das Apfelkompott und Haselnuskerne gleichmäßig darauf verteilen und leicht andrücken. Backzeit: ca. 30 min.

Wurzelbildung

Rote Bete mit Wurzelgemüse und Pilzen

Zutaten:

250 g Champignons

500 g Rote Bete

200 g Karotten, 150 g Petersilienwurzel, 100 g Pastinaken

200 g weiße Bohnen

150 g Schalotten

250 ml Traubensaft

750 ml Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter

60 g Tomatenmark

60 g Mehl

40 g Rapsöl

Gewürze: Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer.

Zubereitung:

- Champignons putzen und halbieren. Möhren und Rote Beete schälen, (Einmalhandschuhe tragen - Rote Bete färbt stark!) waschen und in grobe Stücke schneiden. Schalotten schälen und halbieren. Knoblauch schälen und hacken. Kräuter waschen und trocken tupfen.
- Öl in einem großen Topf erhitzen. Pilze darin anbraten und herausnehmen. Übrige vorbereitete Zutaten und Lorbeerblatt im heißen Bratenfett circa 3 Minuten braten. Mehl und Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Die Gemüsebrühe hinzufügen und mit dem Rotwein bzw. Traubensaft aufkochen lassen.
- ca. 25 Minuten zugedeckt schmoren lassen.
- Kräuter ohne Stiele grob hacken. Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wintersalat

Spitzkohlsalat mit Apfel und Kernen

Zutaten:

Salat:

1 kl. Spitzkohl

1 Apfel

40 g Walnüsse

Schnittlauch

Salz, Pfeffer, mildes Chillipulver

Dressing:

3 EL Zitronensaft frisch gepresst

2 EL Olivenöl

2 EL Joghurt

3 EL Wasser

1 TL Honig

Zubereitung:

- Den Spitzkohl in feine Streifen und den Apfel in kleine Stücke schneiden. Die Walnüsse zerbröseln. Den Schnittlauch in Stücke schneiden.
- Alles in eine Schüssel geben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Chillipulver würzen.
- Aus den angegebenen Zutaten ein Dressing anrühren und über den Salat gießen. Alles gut vermengen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
- Danach nochmals abschmecken und ggf. noch etwas Flüssigkeit (Wasser, Zitronensaft oder Öl) dazugeben.

Müsli-Riegel... für Zwischendurch

Zutaten:

200 g Haferflocken
2 EL Agavensirup
1 Apfel
100 g Walnüsse
40 g Rapsöl
30 g Leinsamen geschrotet

Zubereitung:

- Den Leinsamen mit Wasser bedeckt einweichen und ca. 30 Minuten quellen lassen.
- Den Apfel zusammen mit den Walnüssen im Mixer fein zerkleinern.
- Haferflocken, Agavensirup, Rapsöl und den gequollenen Leinsamen zugeben.
- Alle Zutaten gut mit den Händen vermischen und sanft drücken so dass eine bindige Masse entsteht.
- Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech drücken und circa bei 160-180° mit Ober und Unterhitze ca. 15 Minuten backen.
- Nach dem Backen herausnehmen und sofort die Riegel schneiden.

Viel Spaß beim Ausprobieren!