



Barbara Rütting: »Meine Lieblinge für Frühling, Sommer, Herbst



Nach 20 vegetarischen Kochbüchern und Gesundheitsratgebern in den letzten 37 Jahren legt Barbara Rütting jetzt ein rein veganes Kochbuch vor. Es trägt den Titel: »Vegan und vollwertig genießen - Meine Lieblingsrezepte für Frühling, Sommer, Herbst und Winter«. Barbara Rütting stellt eine köstliche, vollwertig-gesunde, saisonale Küche vor - natürlich 100 Prozent tierfreundlich, weil rein pflanzlich.

»Freiheit für Tiere« hat vier Rezepte - passend zur Jahreszeit - für Sie ausgesucht (S. 50 bis 57) und führte ein wirklich interessantes Gespräch mit der Autorin (S. 48/49). Im Folgenden stellen wir Ihnen Auszüge aus dem Vorwort vor, in dem Barbara Rütting ihren Weg zum Vegetarismus beschreibt und erklärt, warum sie vor einigen Jahren auf eine rein vegane Ernährung umgestiegen ist.

»1970 wurde ich Vegetarierin, 1976 erschien mein erstes vegetarisches, nicht unbedingt vollwertiges Kochbuch. Es wurde ein Bestseller, obwohl alle meinten: Keine Fleisch-, keine Fischrezepte - wer soll denn so ein Kochbuch kaufen? Was kann man denn dann überhaupt noch essen?

Ich war auf einen Bauernhof gezogen und konnte mir die Tiere, die ich hautnah kennenlernte, nicht mehr gesotten und gebraten auf dem Teller vorstellen: mein Zwerghuhnparchen Herr und Frau Nebbich am Spieß, Nachbar Gustls Lämmchen als Osterbraten? - Unmöglich!

Hinzu kam, dass ich bereits mit dreißig Jahren die ersten Zeichen einer von meiner Mutter geerbten Rheumaerkrankung spürte und instinktiv fühlte, dass ich meine Ernährung auf vegetarisch umstellen musste. Und das tat ich und aß fortan nichts mehr vom toten Tier - wohl aber noch vom lebenden, also Milchprodukte wie Butter, Sahne, Käse und Eier, und fand das auch ganz in Ordnung.«

Nach 40 Jahren als Vegetarierin: Die große Wende

»Nach vierzig Jahren dann die nächste große Wende. Das sicher allen bekannte Grummeln im Bauch signalisierte, ein weiterer Schritt ist angesagt: Du musst alle tierlichen - ja, so heißt es jetzt: tierlichen, nicht länger tierischen - Produkte weglassen, also auch alles vom lebenden Tier.«

Bilder aus: Vegan und vollwertig - Meine Lieblingsmenüs für Frühling, Sommer, Herbst und Winter

»Lieblingsmenüs für Frühling und Winter«

Aus Liebe zu den Tieren

»Nicht nur gesundheitliche Aspekte spielen eine Rolle, warum sich immer mehr, besonders junge, Menschen einer veganen Ernährung zuwenden. Die meisten von ihnen können und wollen es nicht länger ertragen, durch den Verzehr von Tierlichem am Elend der Tiere mitschuldig zu sein. Denn auch den Bio-Kuhmüttern werden die Kälbchen entrissen, auch männliche Bio-Küken werden vergast oder geschreddert - im Schlachthof ist Schluss mit »bio«. Und an der katastrophalen Klimaveränderung hat, wie immer mehr erkannt wird, die Massentierhaltung einen Hauptanteil. Für viele gilt deshalb: Hauptsache vegan, egal wie gesund oder ungesund es ist.

Tierliches wegzulassen genügt aber nicht! Vegan ist nicht automatisch auch vollwertig. Und es darf bei der veganen Ernährung nicht darum gehen, Fleisch oder Wurst oder Fisch durch etwas Minderwertiges zu ersetzen, sondern darum, eine noch bessere gesunde Alternative zu finden.«

Eine vollwertige vegane Ernährung hat viele gesundheitliche Vorteile

»Die vegane Kost muss abwechslungsreich und sorgfältig zusammengestellt werden, sonst können tatsächlich Mangelerscheinungen auftreten, was allerdings genauso bei Mischköstlern oder Vegetariern vorkommt. Deshalb empfehlen Ärzte, regelmäßig den Vitamin B 12-Spiegel und Eisen untersuchen zu lassen und gegebenenfalls beides zu ergänzen (mit Tabletten, Spritzen oder Infusionen). Das gefällt mir natürlich überhaupt nicht. Trotzdem bin ich dazu bereit, auch in Anbetracht der vielen gesundheitlichen Vorteile, die eine rein vegane Ernährung mit sich bringt. Als Gegenleistung habe ich nämlich eine Chance - eine Chance! -, nicht an Bluthochdruck, Herzinfarkt, Angina Pectoris, Schlaganfällen, Osteoporose, Arteriosklerose, Diabetes, Krebs und weiteren Erkrankungen leiden und sterben zu müssen. All dies sind Erkrankungen, für die viele moderne Ärzte und Wissenschaftler Teile vom Tier verantwortlich machen, was auch die China-Studie beweist. Schließlich wollen wir ja einmal möglichst »fit in die Kiste« (Der Titel ist leider nicht von mir).

Sie ahnen schon, es ist nicht ganz einfach mit der veganen Ernährung, wenn sie eben auch vollwertig sein soll. Fantasie und Kreativität sind gefragt.

Ob Sie sanft oder radikal vorgehen, bestimmen Sie selbst. Jeder noch so kleine Schritt kann ein Beitrag sein, um das entsetzliche weltweite Tierleid zu beenden.« >>>

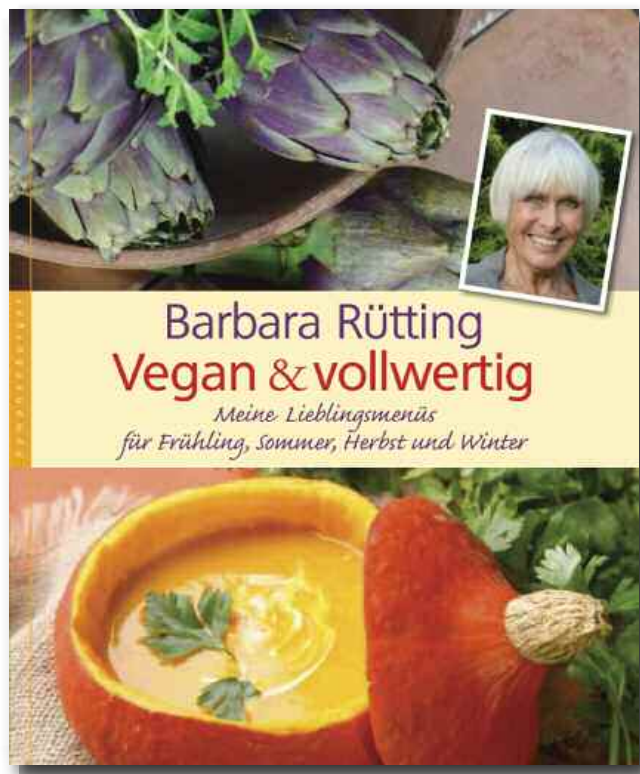
»Vegan und vollwertig genießen«

Eine regional und saisonal ausgerichtete rein pflanzliche Ernährung ist die beste für Mensch, Tier und Umwelt.

Durch viele wissenschaftliche Studien wie zum Beispiel die »China-Studie« ist inzwischen bewiesen: Eine Ernährung ohne Bestandteile vom Tier, richtig und abwechslungsreich durchgeführt, ist die gesündeste!

Die bekannte Gesundheitsberaterin und Kochbuchautorin Barbara Rütting kombiniert vollwertige vegane Rezepte mit einem an die Jahreszeiten angepassten Speiseplan. In ihrem neuen Buch stellt sie ihre Lieblingsmenüs vor, die jeden davon überzeugen, wie köstlich diese Ernährungsweise ist. Sie gibt Tipps für Ein- und Umsteiger und zeigt, wie man auch mit Messer und Gabel die Umwelt schützen und guten Gewissens genießen kann.

Informationen: www.barbara-ruetting.de



Barbara Rütting: Vegan & vollwertig
Meine Lieblingsmenüs für Frühling, Sommer,
Herbst und Winter

ca. 176 Seiten, durchgehend farbig mit Fotos

Nymphenburger Verlag, 1. Auflage 2013

ISBN: 978-3-485-01430-4

Preis: 19,99 EUR D / 20,60 EUR A / 29,90 CHF



Interview mit Barbara Rütting: »Gut für die Gesundheit, die Tiere, die Umwelt und das Klima«



Barbara Rütting, geboren 1927, spielte Hauptrollen in 45 Filmen, darunter in dem Antikriegsfilm »Die letzte Brücke«, »Die Geierwally«, »Operation Crossbow« mit Sophia Loren und »Stadt ohne Mitleid« sowie an allen wichtigen deutschsprachigen Bühnen.

Nach ihrem Umzug aufs Land erschien 1976 der Bestseller »Mein Kochbuch - naturgesunde Köstlichkeiten aus aller Welt«. 1985 folgte »Mein neues Kochbuch«, ebenfalls ein Bestseller.

In den 1980er-Jahren beendete Barbara Rütting ihre Schauspielkarriere und konzentrierte sich auf ihr Engagement für Umweltschutz, Menschenrechte und Tierrechte. Unermüdlich wies sie auf den Zusammenhang von Massentierhaltung, Bodenverseuchung, der Abholzung der Regenwälder und dem Hunger in der Welt hin. Sie kettete sich aus Protest gegen Tierversuche beim Pharmakonzern Schering an und demonstrierte gegen die Nachrüstung.

Barbara Rütting war seit Beginn Mitglied der GRÜNEN. Wegen der Zustimmung der GRÜNEN zum Einsatz im Kosovokrieg trat sie aus, später aus Tierschutzgründen wieder ein.

Im September 2003 wurde sie für die GRÜNEN als Abgeordnete in den Bayerischen Landtag gewählt. 2008 wurde sie zum zweiten Mal gewählt, legte aber 2009 aus Gesundheits- und Gewissensgründen vorzeitig das Mandat nieder. Im September 2009 trat sie aus Protest gegen die Abkehr vom Pazifismus und den mangelnden Tierschutz erneut aus der Partei Bündnis 90/Die Grünen aus.

Im September 2010 erschien ihr Buch »Wo bitte geht's ins Paradies? - Burnout einer Abgeordneten und Neuanfang«, eine Aufarbeitung ihrer 6 Jahre Tätigkeit im Landtag.

Als ich ein Kind war, stand »Mein Kochbuch« von Barbara Rütting in unserer Küche - denn 1977 entschied sich meine Familie aus Liebe zu den Tieren, vegetarisch zu leben. Und da war das vegetarische Kochbuch von Barbara Rütting ein »Muss«. Damals wurden wir Vegetarierkinder angesehen, als kämen wir von einem anderen Stern. Und beide Omas waren felsenfest überzeugt, mein Bruder und ich würden jetzt nicht mehr wachsen. Inzwischen gehört es fast zum guten Ton, Vegetarier zu sein - und die Noch-Fleischesser beeilen sich zu betonen, dass sie »nur wenig Fleisch« essen. Zu dieser Mut machenden Entwicklung hat Barbara Rütting entscheidend beigetragen. Mindestens drei Generationen kochen nun schon mit ihren vegetarischen Kochbüchern. Und im Spätsommer 2013 erscheint ihr erstes rein veganes Kochbuch.

»Freiheit für Tiere«: Einer repräsentativen Umfrage* zufolge bezeichnen sich acht von zehn Bundesbürgern als »sehr tierlieb«. Würdest du dich als »tierlieb« bezeichnen?

Barbara Rütting: Als »tierlieb« wird sich wohl jeder nennen, der oder die ein Tier hat und liebt, aber kein Problem darin sieht, ein anderes Tier, wie ein Schwein oder ein Huhn oder Stück eines Kälbchens, zu verspeisen. Ich würde mich deswegen also eher als Tierrechtlerin bezeichnen.

Jeder weiß, was Rassismus ist oder Sexismus, und die meisten würden wohl auch dagegen sein, das ist in der Gesellschaft angekommen - aber kaum jemand kennt den Begriff »Speziesismus«. Der britische Psychologe und Philosoph Richard Ryder hat 1983 dieses Wort geprägt, damit gemeint ist in Analogie zum Rassismus die Unterdrückung anderer empfindsamer Lebewesen aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu einer als minderwertig angesehenen Spezies. Ryder hat zunächst selbst Tierversuche gemacht und diese später entschieden abgelehnt.

Für mich bedeutet das: respektvoll mit allen Lebewesen umzugehen - sie so zu behandeln, wie ich selbst behandelt werden möchte. Konsequenterweise darf ich sie dann nicht töten und essen.

*Umfrage GfK Marktforschung Nürnberg, 2009: 80,8 % der Deutschen bezeichnen sich als »sehr tierlieb« und 72,3 % meinen, Deutschland sei ein tierfreundliches Land.

Vermutlich und hoffentlich gibt es Lebewesen mit einem höheren Bewusstseinsstand, als wir Menschen ihn haben. Ich möchte ja auch nicht von denen als minderwertiges Wesen eingesperrt, gemästet und aufgegessen werden, ich möchte auch nicht, dass sie in Laboratorien an mir Versuche vornehmen. Wenn ich den Gedanken konsequent zu Ende denke, verändert sich mein gesamtes Leben. So lande ich zwangsläufig beim Vegetarismus oder sogar Veganismus. Aber die Menschen verdrängen diesen Gedanken gern, weil er unbequem ist und ihnen eine Änderung ihres Lebensstils abverlangt.

»Freiheit für Tiere«: Du warst schon in den 1970er Jahren eine der Trendsetterinnen für die vegetarische Lebensweise - nach deinen vegetarischen Kochbüchern kocht inzwischen die dritte Generation. Wann und warum hast du die Entscheidung getroffen, keine Tiere mehr zu essen?

Barbara Rütting: Ich habe es schon oft geschildert: Vor etwa 40 Jahren zog ich auf einen Bauernhof, lernte die Tiere nun hautnah kennen - und konnte sie nicht mehr essen. Der Weg zur Tierschützerin war eingeschlagen und unwiderruflich. Hinzu kam, dass ich erste Anzeichen von Rheuma verspürte und hörte, dass eine vegetarische Lebensweise sich positiv auswirken würde - was tatsächlich stimmt. Ich stellte meine Ernährung auf vegetarisch und vollwertig um und habe das Rheuma seither »im Griff«. Meine Erfahrungen fasste ich in einem Kochbuch mit vegetarischen Rezepten zusammen, das ein Bestseller wurde, was niemand für möglich gehalten hätte. Im Laufe der nächsten Jahrzehnte folgten insgesamt 20 weitere Bücher, daneben ließ ich mich zur Gesundheitsberaterin ausbilden, um meine als kochende Hausfrau gesammelten Erkenntnisse wissenschaftlich untermauern zu können.

»Freiheit für Tiere«: Inzwischen verzichtest du aus Liebe zu den Tieren auch auf Milchprodukte und Eier, lebst also vegan. Was gab den Ausschlag?

Barbara Rütting: Vor einigen Jahren merkte ich, vegetarisch reicht noch nicht aus - ich aß zwar kein Fleisch, keine Wurst und keinen Fisch mehr, also nichts vom toten Tier, jedoch nach wie vor Eier und Milchprodukte. Und mir wurde immer klarer: Die muss ich auch noch vom Speisenzettel streichen - denn auch in Bio-Haltung werden die männlichen Küken geschreddert, die Kälbchen ihren weinenden Müttern weggenommen.

Vegan war und ist die Lösung. Gut für meine Gesundheit, die Tiere, die Umwelt und das Klima.

Allerdings fiel es mir anfangs ziemlich schwer, nun auch noch Butter, Sahne und Käse zu streichen. Darum rate ich allen, die auf vegan umsteigen wollen, in kleinen Schritten vor zu gehen, sonst können regelrechte Entzugserscheinungen auftreten.

»Freiheit für Tiere«: Nach etlichen vegetarischen Kochbüchern aus deiner Feder erscheint jetzt dein erstes Kochbuch mit rein veganen Rezepten.

Barbara Rütting: Nachdem ich mich ausgiebig mit dem Für und Wider veganer Lebensweise beschäftigt habe, entstand das Buch »Vegan und vollwertig genießen - meine Lieblingsrezepte für Frühling, Sommer, Herbst und Winter«. Darin zeige ich, wie gut man mit rein pflanzlicher Kost leben kann.

Ein spannender Prozess - und ich experimentiere nach wie vor. Eine Mousse au Chocolat zum Beispiel mache ich statt mit Kuh-Sahne, Eiern und Honig mit einer Sahne aus Cashewnüssen und Banane. Schmeckt phantastisch!

»Freiheit für Tiere«: Ist es nicht schwierig, manche Rezepte ohne Milch, Eier oder Sahne zuzubereiten?

Barbara Rütting: Aber es geht! Statt Milch und Sahne von der Kuh mixe ich eben eine Sahne aus Cashewnüssen, Banane und/oder Datteln. Statt der Butter schmeckt sehr gut Kokosfett, Nuss- oder Mandelmus oder pflanzliche Aufstriche, die ich selbst zubereite oder im Bioladen kaufe. Eier kann man oft einfach weglassen oder durch Stärkemehl ersetzen - oder Apfelmus oder kohlenstoffhaltiges Wasser verwenden. Statt Käse zum Überbacken nehme ich einen Mix aus gemahlenden Sonnenblumenkernen und Hefeflocken. In Bio-Läden oder vegetarischen Supermärkten gibt es zudem alle möglichen Ei-Alternativen, die mir aber zu künstlich sind, ich bevorzuge die selbstgemachten Varianten.

»Freiheit für Tiere«: Wenn du mit Freunden essen gehst und jemand bestellt Pizza mit Käse - wechselst du den Tisch?

Barbara Rütting: Nein, ich habe ja schließlich keinen Eid abgelegt, ausschließlich vegan zu leben. Wenn ich das Gefühl hätte, unbedingt eine Schwarzwäldertorte essen zu wollen, würde ich sie essen. Allerdings stellt sich der Geschmack interessanterweise um, so dass ich eigentlich gar keine Lust auf Kuh-Sahnetorte habe.

Wichtig gerade im Zusammensein mit unseren Mitmenschen ist: Wir sollten tolerant sein, nicht jeden in die Pfanne hauen, der noch ein Krümelchen Käse auf der Pizza hat oder einen Klacks Sahne in der Soße und vielleicht noch nicht so weit ist, wie wir - zu sein glauben.

»Freiheit für Tiere«: Mir gefällt der Spruch »Vegetarier bleiben länger knackig!« - Mit deinen 85 Jahren bist du dafür das beste Beispiel!

Barbara Rütting: Es geht mir nicht darum, möglichst alt zu werden und das noch möglichst faltenfrei, sondern die Zeit, die ich zu leben habe, so gesund wie möglich zu sein. Ich werde immer für robust und fit gehalten, bin aber alles andere, nämlich in jeder Hinsicht überempfindlich. Wenn man ein pralles Leben führt wie ich, geht es nicht ohne Blessuren ab, mit denen muss ich mich abplagen, wie alle anderen auch. Was mir immer wieder auf die Beine hilft, habe ich in einem Buch gleichnamigen Titels beschrieben - eine vollwertige vegetarische Ernährung, genügend Bewegung, positives Denken - singen, lachen und weinen, mit meinem geliebten Hund laufen, für andere da sein, jeden Tag etwas tun, damit die Welt ein bisschen glücklicher wird. Und da gibt es so viel zu tun!

»Freiheit für Tiere«: Liebe Barbara, vielen Dank für das schöne Gespräch - und vielen Dank für deinen unermüdlichen Einsatz für die Tiere!

Das Gespräch mit Barbara Rütting führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

>>>



Postelein-Salat

»Das ist einer meiner Lieblingssalate - auch, aber nicht nur wegen des poetischen Namens, nein; er sieht auch entzückend aus, die zarten kugelrunden kleinen Blättchen und daran die langen dünnen Haxen: der Postelein. Eine wunderbare Ergänzung dazu die Mungbohnenkeimlinge, die vor Energie regelrecht explodieren zu scheinen. Drübergestreut die roten Granatapfelkerne... den Saft des Granatapfels gleich für die Soße verwenden. Ein Klacks süßes rohes Mangopüree dazu - hmhhh... oder einfach ein paar Mangoschnitze.«

ZUTATEN

Für 4 Personen

2 Hände voll Postelein
1 Handvoll Mungbohnenkeimlinge
1 oder 2 Granatäpfel
Soße aus Himbeeressig oder Zitronensaft,
Olivenöl und Kürbiskern-Feigensenf,
Streuwürze oder Kräutersalz
und dem Saft der Granatäpfel
Einige Mangoschnitze zum Dekorieren

ZUBEREITUNG

Postelein und Keimlinge locker auf den Tellern anordnen.
Soße an den Rand gießen. Mit den Granatapfelkernen bestreuen.
Mit einigen Mangoschnitzen dekorieren (geht sehr gut mit
getrockneten, einige Stunden in Wasser eingeweicht).

Aus:







Quiches

»Eine Quiche (ausgesprochen kisch) ist ein französisches Bauernessen. Quiche heißt Torte. Der Boden einer Quiche besteht aus Mürbe- oder Blätterteig, obendrauf kommt für »Normalesser« ein Gemisch aus Eiern und Sahne und was man an Gemüse im Haus hat: Zucchini, Auberginen, Lauch, Spinat, Paprika, Pilze etc. und ein Guss aus Eiern, Käse und Sahne. Ich habe sie auf vegan abgewandelt.

Die Quiche wird im Ofen gebacken und heiß oder kalt verzehrt - selbstverständlich mit einem oder mehreren Gläsern Wein dazu.

Die Quiche »Marseille« habe ich zum ersten Mal gegessen, als ich den Film »Das zweite Leben« mit Michel Auclair drehte. Die Franzosen haben sehr humane Drehzeiten, zweifellos aus Rücksicht auf die Schönheit der Frauen: Da muss man nicht morgens um fünf aufstehen wie bei uns - wir begannen um 11.30 Uhr, und zwar gleich mit einem üppigen Mittagessen. Auf einer Wiese waren lange Tische aufgestellt, es duftete nach wildem Thymian, Lavendel und Knoblauch. Der Koch Maurice servierte diese köstliche Quiche - und einen wunderbaren Landwein -, gearbeitet wurde trotzdem oder gerade deshalb vergnügt und bis in die Nacht hinein.

Auf Sardinien gab's eine Mangold-Quiche. Dafür Mangold grob hacken oder die Blätter ganz lassen, auf den Quiche-Boden legen und Guss drübergießen. Die Mangold-Quiche wurde für jeden extra gebacken, in einer kleinen feuerfesten Form, und auch so, dampfendheiß, serviert. Sie können eine Quiche auch mit gedünsteten Champignons, gedünstetem Blattspinat, den ich natürlich mit Knoblauch und Muskat abschmecke, oder mit gedünsteten Artischocken belegen.«

Aus:



Hier nun die vegane Variante einer Quiche für 4 Personen

Boden:

250 g Dinkel, fein gemahlen
250 g Cashewsahne* (s. S. 57)
ca. 1/8 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
ca. 1-2 TL Kräutersalz
etwas Paprikapulver

Alle Zutaten verkneten. Den Teig gut 30 Minuten kühl gestellt ruhen lassen. Eine Springform einölen, den Teig ausrollen und die Form damit auskleiden. Die Quiche, je nach Art des Belages, zwischen 35 und 60 Minuten bei 200 °C backen. Wenn Sie die Quiche aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, bevor Sie sie anschneiden, damit der Teig nicht bricht.

Belag:

1 Zwiebel
1-2 EL Öl
250 g Champignons oder Shitakepilze
250 g Zucchini
1 große Aubergine
2 Paprikaschoten
Majoran, Thymian

Zwiebel fein hacken, in dem Öl golden dünsten. Die in grobe Stücke geschnittenen Pilze und das übrige klein geschnittene Gemüse zugeben, Gewürze, gehackte Kräuter und die Cashewsahne. Alles gut vermischen. Die Tomaten brühen, abziehen und würfeln. Tomatenwürfel auf den Tortenboden geben, die Zwiebel-Pilz-Gemüsemischung drübergießen. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad backen.

Guss:

Schnittlauch, Petersilie
Kräutersalz, Pfeffer, Muskat
4-6 EL Cashewsahne
4 Tomaten
100 g (oder mehr) Flockenmix*

* Was nehme ich statt Käse zum Überbacken?

Einen Flockenmix aus geflockten oder fein gemahlenden Sonnenblumenkernen und Hefeflocken zu gleichen Teilen.



Artischocken alla Romana

ZUTATEN

Für 4 Personen

8 junge Artischocken
2 EL Semmelbrösel
5 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
2 EL gehackte Minze oder Petersilie oder andere
Kräuter
Zitronensaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Zitronenspalten zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Die äußeren holzigen Blätter der Artischocken entfernen. Die Spitzen der übrigen Blätter großzügig (ca. zwei Drittel) abschneiden. Stiel ebenfalls abschneiden, schälen und das holzige Ende entfernen. Schnittflächen sofort mit Zitronensaft beträufeln. Blätter etwas auseinanderziehen, mit einem Kugelausstecher das Heu herauslöffeln.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, Artischocken hineinlegen, einige Minuten köcheln, dann herausnehmen und kopfüber abtropfen lassen. Backofen auf 180 C erhitzen. Semmelbrösel mit Olivenöl, gehackter Minze, Salz und Pfeffer vermengen und in das Innere der Artischocken füllen. Artischocken in eine Auflaufform füllen, die Stiele daneben legen. Gemüsebrühe zugießen und abgedeckt eine knappe Stunde backen. Herausnehmen, mit Zitronenspalten dekorieren. Dazu passt ein knuspriges Baguette oder Bratkartoffeln.

Aus:







Rote Grütze mit Sahne

»Aus meiner Zeit in Dänemark mitgebracht: Rote Grütze mit Sahne.
(Die unaussprechliche »rød grød med fløde« - wobei alle »d's«,
ähnlich wie das englische »th« ausgesprochen werden, nur noch weicher!)

ZUTATEN

Für 4 Personen

1 kg gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren oder entsteinte Kirschen)

1 l Fruchtsaft (z. B. Holundersaft)

2 Päckchen Agar-Agar

etwas zermustete Banane zum Süßen

½ TL Vanille

Cashewsahne* zum Servieren

TIPP:

Agar Agar nimmt etwas vom Geschmack weg, deshalb kräftig abschmecken. Und unbedingt die Mengenangaben befolgen. Auch der Säuregrad der Früchte spielt eine Rolle.

ZUBEREITUNG

Beeren waschen und putzen, (große eventuell teilen) und in eine Schüssel geben.

Fruchtsaft mit Agar-Agar erhitzen (Verpackungshinweis beachten) und über die Beeren gießen. Die Grütze erstarren lassen. Mit der Cashewsahne servieren.

Eine raffinierte Variante, die sehr hübsch aussieht: Eine Lage der gesüßten und mit Vanille abgeschmeckten Früchte in die mit kaltem Wasser ausgespülte Glasschüssel geben, einen Teil der Agar Agar-Flüssigkeit drübergießen, in den Kühlschrank stellen, bis die Lage fest ist (restliche Agar Agar-Flüssigkeit warmhalten). Nun die nächste Lage Früchte in die Schüssel geben, wieder eine Schicht Agar Agar drübergießen und so weiter, bis Früchte und Agar Agar aufgebraucht sind. Im Kühlschrank erstarren lassen. Vor dem Servieren die Form kurz in warmes Wasser stellen und stürzen.

* Cashewsahne selbstgemacht

Ich bevorzuge selbst zubereitete Cashewmilch und Cashewsahne. Cashewkerne müssen nicht eingeweicht werden, die Zubereitung geht schnell, sie schmecken gut und enthalten viel glücklich machendes Tryptophan.

Und so wird's gemacht:

Die gleiche Menge Cashewkerne und Wasser fein gemixt ergibt eine sahnähnliche Konsistenz. So fest wie Schlagsahne aus Kuhmilch wird sie allerdings nicht. Für eine Cashewmilch nimmt man entsprechend mehr Wasser.

Statt Cashewsahne kann natürlich auch jede andere vegane Sahne verwendet werden.

