

## Neues von Barbara Rütting

09.11.2018



**Miau!**

### **Da bin ich mal wieder, Barbaras Kater Fettucini!**

„Bunt sind schon die Wälder, gelb die Stoppelfelder – und der Herbst beginnt...“ singen die Kinder. Die grünen Blätter der Bäume haben sich rot und gelb gefärbt, wenn die Sonne scheint, sieht der ganze Wald aus wie in flüssiges Gold getaucht, märchenhaft. Aber ein Sturm – und die ganze Pracht ist dahin. „Bunte Blätter fallen, graue Nebel wallen - kühler wehet der Wind“, heißt es dann auch weiter im Lied. Den Erwachsenen wird in dieser Zeit oft wehmütig ums Herz. Das Jahr neigt sich dem Ende zu, und sie fragen sich, wo es geblieben ist, ob sie das Beste daraus gemacht haben – und damit scheint es oft gar nicht gut auszusehen.

Ich als Kater habe damit kein Problem, ich lebe von Natur aus immer total im Hier und Jetzt, sonst würde ich keine einzige Maus fangen, was aus Sicht der Maus allerdings sicher besser wäre. Da sieht man mal wieder, wie relativ alles ist. Also mir ist jede Jahreszeit recht. Man muss nur die Augen aufmachen, dann sieht man in jeder etwas Schönes.

Apropos Jahreszeit. Mein Frauchen kocht ja möglichst saisonal und regional. Und wie gesagt, stellen wir in diesem Buch sowohl vegetarische Rezepte vor, die also noch Milchprodukte und Eier enthalten, wie auch vegane, rein pflanzliche. Die **vegetarischen** sind **grün** markiert, die **vegane** **lila**, damit besonders Neulinge sich in der vegetarisch/vegane Küche besser zurechtfinden und nach Herzenslust experimentieren können. (Leider ist die farbliche Darstellung auf Facebook und der Homepage nicht möglich, da geht nur schwarz/weiß.)

Jetzt ist vor allem der Kürbis dran!

Rund und goldgelb lacht er uns in den Herbstmonaten überall an, oft sogar am Straßenrand zu ganzen Bergen aufgetürmt und zum Verkauf angeboten. Besonders der Hokkaido erfreut sich großer Beliebtheit. Auf ihn muss ich geradezu ein Loblied singen. Er strotzt nur so von gesunden Inhaltsstoffen, wie z.B. Beta-Carotin, das von unserem Körper in Vitamin A umgewandelt wird und gut für unsere Sehkraft ist und für Haut und Haar. Zudem liefert er B-Vitamine, Vitamin C und reichlich Mineralien. Und er lässt sich kinderleicht zubereiten, z. B. in Spalten geschnitten und im Ofen gebacken, vielleicht kombiniert mit Kartoffelspalten.

Probiert es mal! Wie üblich ist jedes der beiden folgenden Rezepte für 4 Personen gedacht.

Wenn ihr also beides macht – Kürbis- und Kartoffelspalten – braucht ihr von jedem Rezept nur die Hälfte.

### **Kürbis- und Kartoffelspalten**

Zutaten für die Kürbisspalten

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)

3 Knoblauchzehen

3–4 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

#### **Ihr braucht**

scharfes Messer, Schneidbrett, kleine Schüssel,  
Auflaufform oder Backblech

#### **So wird`s gemacht**

Da der Hokkaido mit Schale gegessen wird, muss man ihn mit heißem Wasser gründlich waschen. Den Stiel abtrennen, Kürbis längs halbieren, entkernen, in 2–3 cm dicke Spalten schneiden. Die Kürbisspalten in die Auflaufform oder auf auf das Backblech geben - **wichtig**: sie müssen nebeneinander liegen, nicht übereinander! Knoblauch schälen und hacken, mit dem Öl, Salz und Pfeffer verrühren und auf den Spalten verteilen. Wer mag, kann auch noch Kreuzkümmel, Paprikapulver oder getrockneten Majoran drüberstreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

### **Zutaten für die Kartoffelspalten**

1 kg Kartoffeln

3–4 EL Öl

1 TL Salz

1–2 Knoblauchzehen

2 TL Kräuter der Provence oder Kümmel

ca. 2 Prisen Paprikapulver

#### **Ihr braucht**

Messer, Schneidbrett, Schüssel mit Deckel  
oder Frischhaltebeutel

### **So wird's gemacht**

Die Kartoffeln waschen, bürsten, nicht schälen, nur schlechte Stellen und „Augen“ entfernen. In Spalten schneiden und mit den übrigen Zutaten (Knoblauch grob hacken oder durch die Presse drücken) in eine Schüssel mit Deckel oder in einen Frischhaltebeutel füllen – so können wir sie ordentlich schütteln, bis alle Zutaten gut vermengt sind.

Die Kartoffelspalten ebenso wie die Kürbisspalten in einer Auflaufform oder auf einem Backblech verteilen und bei 200 Grad in 30–45 Minuten knusprig goldbraun backen.

Danach empfehle ich Euch meine **Mousse au chocolat**. Die macht glücklich! Stimmt wirklich, denn ihr Kakao enthält Tryptophan, eine stimmungsaufhellende Substanz – gut für graue, nebelige Herbsttage. Unsere Mousse ist sogar vegan, dafür braucht kein Tier zu leiden.

### **Mousse au chocolat - auf deutsch Schokoladenmus**

#### **Zutaten**

½–1 Banane  
125 g Cashewkerne  
125 ml Wasser  
2 EL Kakao (natürlich bio und aus fairem Handel)  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Prise Salz,  
½ –1 T L Zimt

#### **Ihr braucht**

Mixer, Schüssel

### **So wird's gemacht**

Banane schälen und in Stücke schneiden, mit den übrigen Zutaten zu einer Creme mixen – fertig!

*Da fällt mir ein: Habt ihr heute schon genug getrunken? Wieviel „genug“ ist, darüber streiten sich die Fachleute allerdings wieder mal. Bei einem neugeborenen Kind bestehen 70–80 % des Körpergewichts aus Wasser, hättet ihr das gewusst? Im Laufe des Lebens nimmt der Wasseranteil immer mehr ab, sodass er bei Menschen, die älter als 85 Jahre sind, nur noch bei 45–50 % liegt. Auch deshalb sehen sie oft etwas verschrumpelt aus. Ein persischer Arzt ist dafür bekannt, dass er häufig zu seinen Patienten sagt: „Sie sind nicht krank, Sie sind nur durstig!“ Das könnt ihr ja mal Oma und Opa erzählen. Das beste Getränk ist natürlich Wasser, aber auch ungesüßte Kräutertees könnt ihr trinken und Säfte, aus Gemüse oder Obst – die Säfte immer als Schorle, d. h. gemischt mit Wasser: 1 Teil Saft und 3 Teile Wasser. Vorsicht: Manche Menschen vertragen den Fruchtzucker im Obst nicht und bekommen davon Blähungen oder sogar Durchfall.*

## Das macht Spaß:

Wir backen uns ein Bild!

### Zutaten für den Teig

300 g Butter / Öl

700 g Vollkornmehl aus Dinkel

2–3 EL Honig / Kokosblütenzucker

1 Ei / ½ Banane

1 Prise Salz

1 Päckchen Backpulver

5 Prisen Naturvanille (oder auch mehr,  
nach Geschmack)

abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

### Für die Verzierung nach Lust und Laune

Kokosflocken, Mohn, Sesamsamen, Walnüsse und Haselnüsse, Mandeln, Rosinen, Pistazienkerne, Lakritze, Apfelscheiben und Apfelschalen, Mandarinspalten, Bananenstückchen, getrocknete Datteln, Pflaumen und Feigen, rote Marmelade.

### Ihr braucht

Rührschüssel, Backblech, Kuchenpinsel,  
Nudelholz, Messer, Esslöffel

### So wird's gemacht

Alle Zutaten (die Butter und die Banane in Würfel schneiden) in der Rührschüssel kräftig zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten, evtl. noch etwas Wasser zugeben. Das Backblech mit dem Pinsel einfetten. Den Teig zu einer länglichen Rolle formen, längs auf die Mitte des Backblechs legen und mit dem Nudelholz ausrollen. Mit den Händen nachhelfen und drücken, bis der Teig gleichmäßig über das ganze Blech verteilt ist. Mit einem scharfen Messer den Teig in Felder ritzen (so viele, wie ihr Kinder seid). Jedes Kind gestaltet nun darauf sein Bild: ein Männchen oder ein Haus, einen Baum oder einen Osterhasen, einen Fliegenpilz oder einen Elefanten, ein Kamel oder ein Zebra. Der Elefantenrüssel kann aus Mohn sein und der Hase aus Kokosflocken, der Fliegenpilz hat einen Hut aus roter Marmelade auf, den Kater zierte ein Bart aus einer aufgeschnittenen Vanillestange. Unser Männchen auf der Zeichnung hat einen Apfelscheibenkopf (Zitronensaft drüberträufeln, sonst wird der Apfel braun); es schaut aus Rosinenaugen in die Welt;

Mandarinspalten bilden Ohren, Hände und Füße; Arme und Beine sind aus Bananenstückchen gemacht. Es trägt ein Hemd aus Kokosflocken, Hose und Hosenträger aus getrockneten Feigen.

Der *gestiefelte Kater* stolziert in Mohnstiefelchen daher. Wenn ihr ihm eine Hose aus Korinthen anzieht (Korinthen sind kleine Rosinen), dann habt ihr den berühmten *Korinthenkater*. Vielleicht macht ihr auch einfach einen Kater-Wettbewerb, jedes Kind entwirft seinen eigenen Kater. Dann könnt ihr euer Bild nennen: *Vier Kater (oder mehr) auf einem Blech*.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen, und dann ab mit der ganzen Pracht in den Ofen! 20 Minuten backen, dann ist das Bild fertig. Und fast zu schade zum Aufessen. Oder? Auch ein schönes Mitbringsel für Oma und Opa!

**Ein Tipp:** Wenn ihr zum ersten Mal so ein Bild backt, könnt ihr vorher die Figuren, die ihr backen wollt, auf Pappkarton zeichnen, ausschneiden und die Schablone auf den ausgerollten Teig legen – mit einem Messer die Umrisse nachfahren und einritzen.

Barbaras geliebter - auch in diesem Buch wieder zitierter - Lehrmeister Dr. Max Otto Bruker hat bereits vor fast einem halben Jahrhundert u. a. in seinem Buch „Zucker, Zucker: ... krank durch Fabrikzucker“ auf die Schädlichkeit des Zuckers hingewiesen, und damit einen wahren Sturm der Entrüstung hervorgerufen, und ist dafür als unwissenschaftlicher Panikmacher verlacht und verspottet worden: Die fabelhafte von Tilo Bode gegründete Organisation Foodwatch e. V. berichtet nun brandaktuell:

### **„Die größten Zuckerbomben! [...]**

*Wir müssen über Zuckergetränke reden. Ja, schon wieder... Wie wichtig das Thema ist, zeigen aktuelle Zahlen: Verbraucherinnen und Verbraucher in Deutschland nehmen laut Daten des Marktforschungsinstituts Euromonitor International mehr Zucker über sogenannte Erfrischungsgetränke zu sich als über Süßigkeiten. Der Pro-Kopf-Verbrauch von Zucker über Softdrinks lag im Jahr 2016 bei durchschnittlich 26 Gramm pro Tag beziehungsweise etwa 9,5 Kilogramm pro Jahr. Der Zuckerverbrauch über Süßigkeiten lag hingegen "nur" bei 18 Gramm beziehungsweise rund 6,5 Kilogramm pro Kopf und Jahr.*

*Dabei gelten Zuckergetränke laut der Weltgesundheitsorganisation als eine der Hauptursachen für die Entstehung von Adipositas (Fettleibigkeit) und Typ-2-Diabetes.*

*[...] Zucker liefert nicht nur ‚leere Kalorien‘ ohne Mineralien und Mikronährstoffe, sondern trägt unmittelbar zur Entstehung einer Fettleber und Insulinresistenz bei. Kinder nehmen relativ zum Körpergewicht noch mehr Zucker mit Limonaden auf als Erwachsene. Die Zuckerreduktion ist nach weltweiter Erfahrung nur durch gesetzliche Maßnahmen erfolgreich. Steuerliche Anreize für eine Reduktion von Zucker, Fett und Salz lehnt die Bundesregierung jedoch bislang ab. (Foodwatch, wenn möglich, bitte fördern!)*

Mein Frauchen kann das alles aus eigener Erfahrung bestätigen: Selbst die Anschlapppflicht im Auto konnte sich erst durch Androhung einer Strafe bei Nichteinhaltung durchsetzen. Das gleiche gilt für das Rauchverbot in öffentlichen Einrichtungen. Ein so genannter freiwilliger Verzicht hat bisher nie etwas gebracht.

Warum sind die Menschen bloß so dumm...

Dass sich auch gesund schlemmen lässt, zeigen unsere **Bratäpfel**. Die gehören einfach zum Herbst!

### **Zutaten für die Bratäpfel**

4 große Äpfel

1–2 EL gehackte Mandeln oder Nüsse

1 EL Rosinen

4 TL Fruchtmus (z.B. Erdbeer-, Himbeer-, Preiselbeer-, Aprikosenmus) oder Marmelade

Öl zum Einfetten der Schüssel

### **Ihr braucht**

Apfelausstecher, feuerfeste Schüssel, Teelöffel, Esslöffel

### **So wird's gemacht**

Die Äpfel waschen und abtrocknen. Mit einem Apfelausstecher vorsichtig das Kerngehäuse herausstechen – der Apfel darf nicht kaputtgehen!

Die feuerfeste Schüssel einfetten. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. In die ausgehöhlten Äpfel Mandeln/Nüsse und Rosinen stecken, darauf 1 TL Fruchtmas. Die Äpfel nebeneinander in die gefettete Schüssel setzen und in den Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Ca. 20–30 Minuten backen, die Äpfel dürfen nicht zerfallen.

Auch wenn man schon sehr alt ist, der Duft von Bratäpfeln weckt immer wieder die Erinnerung und vielleicht auch die Sehnsucht nach der Kindheit.

Bald ist Weihnachten...mein Frauchen will Euch aber auch noch etwas sagen;

### **Hallo Ihr Lieben!**

Unser Buch hat es nicht leicht. Den einen ist es zu vegan – den anderen zu wenig. Ich habe ja bewusst vegane **und** vegetarische Rezepte ausgesucht, weil es ein Buch nicht nur für Veggies sondern für alle sein soll, die ein pflanzenbasiertes Leben – über die Ernährung hinaus – anstreben, ganz unabhängig davon ob sie nun schon vegan leben oder vegetarisch oder noch „Normalesser“ sind. Damit wurde bereits sehr vielen Menschen der Einstieg erleichtert und sie brauchen kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn sie noch nicht so weit sind, wie sie gern wären. Immerhin - sogar Wissenschaftler verkünden heute bereits „die Zukunft wird vegan sein, oder sie wird nicht sein.“

Mit dem wunderbaren Buchtitel „Lust auf Zukunft“ von Franz Alt verabschieden wir uns für heute - mit ganz neuer Lust auf Zukunft ...

Barbara und Kater Fettucini