


Die besten Rezepte für den Spiralschneider





Die besten Rezepte für den Spiralschneider

Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse

ALI MAFFUCCI

FOTOS VON EVAN SUNG

Weltbild

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild GmbH & Co. KG,
Werner-von-Siemens-Str. 1, 86159 Augsburg

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der
Münchener Verlagsgruppe GmbH

© der Originalausgabe 2015 by Alissandra Maffucci.

All rights reserved.

This translation published by arrangement with
Clarkson Potter, an imprint of the Crown Publishing
Group, a division of Penguin Random House LLC.

Die englische Originalausgabe erschien 2015 bei
Crown Publishing Group unter dem Titel *Inspiralized*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung
und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Foto-
kopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwen-
dung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, verviel-
fältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Birgit Gläser

Umschlaggestaltung: Laura Osswald,

in Anlehnung an das Cover der

US-Ausgabe von La Tricia Watford

Umschlagabbildung: Evan Sung

Fotos Innenteil: Evan Sung

Innenlayout: in Anlehnung an

das Layout der US-Ausgabe

von Ashley Tucker

Satz: inpunkt[w]o, Haiger

Druck: Florjancic Tisk d.o.o.,

Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-8289-2858-9

2018 2017 2016


Die letzte Jahreszahl gibt die

aktuelle Lizenzausgabe an.

Einkaufen im Internet:

www.weltbild.de





Leben ist die Kombination aus Magie und Pasta.

—FEDERICO FELLINI

Einige werden mit einem silbernen Löffel im Mund geboren, andere mit einem aus Plastik und wieder andere mit gar keinem. Was mich betrifft, triefte der meinige ohne jeden Zweifel vor Tomaten-Basilikum-Sauce.

Dieses Buch ist meinen italienisch-amerikanischen Großeltern gewidmet, die über das Essen Liebe und Freude in unsere Familie brachten. Danke dafür, dass ihr uns so viel Spaß am Kochen und natürlich vor allem am Essen geschenkt habt.

Besonderer Dank gebührt:



Meiner **Mutter** für ihre niemals nachlassende Unterstützung, ihre Liebe und ihr Vertrauen in mich.

Meinem **Vater** dafür, dass er mich gelehrt hat, für meine Ziele hart zu arbeiten. **Lu**, der mich zu »Inspiralized« inspiriert hat und Tag für Tag mein Vorkoster war. Ich liebe dich.

Meiner **Großmutter Ida**, auf die mein Wissensdurst zurückgeht.

Meinen »*inspiralisierten*« Lesern: Dank eurer loyalen Unterstützung und Treue wurde dieses Kochbuch Realität.

Und natürlich allen, die Pasta und Kohlenhydrate lieben. *Salute!*







INHALT

EINFÜHRUNG 9

Lassen Sie sich »inspiralisieren« 15

Auf die Plätze, fertig, Spirale marsch! 21

Frühstück 35

Snacks & Beilagen 43

Suppen, Eintopfgerichte & Salate 55

Sandwiches, Wraps & mehr 71

Ofengerichte 81

Reisgerichte 91

Pasta & Nudeln 103

Desserts 117

DANKSAGUNG 124

REGISTER 126



Hätte ich jedes Mal, wenn meine Großeltern sagten: »Wir machen Diät – keine Pasta mehr, kein Wein und kein Käse«, einen Dollar bekommen, hätte ich nicht zu Hause gesessen, um dieses Buch zu schreiben. Ich würde mit meinen Reichtümern auf einer Insel leben.

Das sonntägliche Abendessen bei meinen Großeltern väterlicherseits war immer ein ganz besonderes Ereignis. Meine süße Großmutter – die zur Messe stolz ihr bestes Sonntagsgewand anzog und mir den Mund mit Seife auswusch, wenn ich »pissen« statt »Pipi machen« sagte – ließ immer irgendetwas im Ofen anbrennen. Außerdem lief sie ständig mit einem Löffel durch die Küche, von dem es auf den gefliesten Küchenboden tropfte. Doch in dem ganzen Chaos schaffte es mein Großvater mit seinem großen Goldring am kleinen Finger, seiner markanten Nase und der überwältigenden Liebe zu seinem Heimatland jedes Mal, einen makellosen Fleischklops oder das perfekte Pesto zu zaubern.

Das Kochen an sich war immer die Hauptsache. Das Fest fing nicht damit an, dass alle zum Abendessen eintrafen – es begann, als der erste Schuss Olivenöl in der Pfanne landete und den Auftakt für ein wunderbares, köstliches italienisches Essen bildete. Wir wurden alle einbezogen, nicht nur durch den Duft der frisch zubereiteten, leise vor sich hin köchelnden Marinara-Sauce, sondern auch durch das Klirren der mit körperreichem Rotwein gefüllten Weingläser und die Songs von Opus bevorzugtem Frank-Sinatra-Album (wenn er sie nicht mit seinem eigenen Gesang übertönte). Der Anblick meines Großvaters, wie er meine Großmutter zu den Klängen von »That's Amore« herumwirbelte, ist unvergesslich.

Das Essen war das nächste Schauspiel. Mein Vater tat alles, um das letzte Stück Brot zu erwischen, damit er den letzten Rest Sauce

auf seinem Teller aufnehmen konnte – Gnade uns Gott, wenn wir einen Tropfen übrig ließen. Der Wein floss reichlich und meine Großmutter stand immer wieder auf, um noch etwas auf den Tisch zu bringen, sei es Olivenöl, mehr Brot oder frisch geriebener Parmesan. Ganz gleich, ob sich die Unterhaltung um positive oder negative Dinge drehte, waren wir immer guter Stimmung, einfach weil wir aßen.

Wir schwelgten in Pasta, Fleisch, Wein und Käse, bis uns fast schlecht war – trotzdem ließen wir nie den Nachtisch aus. Und der bestand immer aus einer Auswahl an italienischem Gebäck von einer *molto bene* Bäckerei – Biscotti, Sfogliatelle und Pignoli. Ich persönlich mochte Cannoli und Sambuca am liebsten: den Geschmack der kleinen Espressobohnen in süßem Likör mit Anisaroma, dazu das dekadente, mit Ricotta gefüllte Gebäck. Wenn wir uns dann von meinen Großeltern verabschiedeten, hatten wir unser Gewicht in Kohlenhydraten zu uns genommen, doch wir waren glücklich.

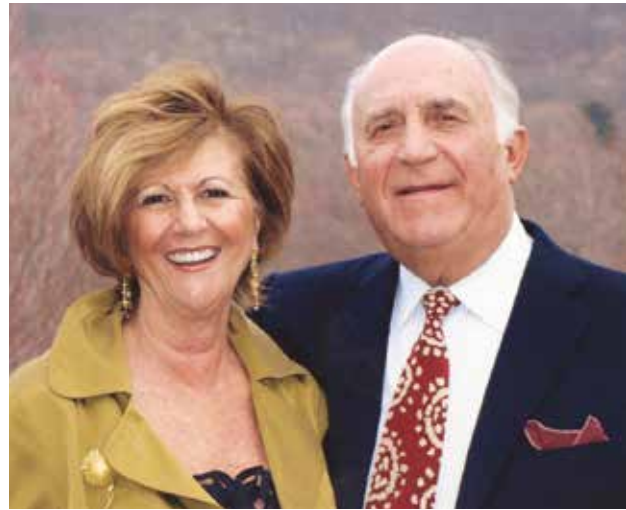
Meine Großeltern brachten uns jedes Mal zur Haustür und winkten uns von dort aus zum Abschied nach, bis wir aus der Einfahrt herausgefahren waren. Jeder freute sich schon auf den nächsten Sonntag.

Als ich die Gelegenheit hatte, ein Auslandssemester zu machen, wählte ich natürlich Italien. Ich aß jeden Tag so, wie ich es von den Sonntagen bei meinen Großeltern her gewöhnt war. Ich verdrückte Pizzas, schwelgte in aromatischem Chianti, futterte mich durch Tomaten mit Mozzarella, vertilgte riesige Portionen Pasta bolognese und tunkte frisches Semolina-Brot in alles, was ich erwischen konnte. Ich hätte ebenso gut Olivenöl direkt aus der Flasche trinken können. Als ich wieder nach Hause kam, wurde ich mit den Konsequenzen meiner Völlerei konfrontiert: Der

Zeiger der Waage war in die Höhe geschossen. Ich hatte während meines »Genuss-Semesters« in Europa beschämende 18 Pfund zugelegt – und seit dem Beginn meines Studiums mittlerweile 45 Pfund. Als ich diese Zahl sah, wusste ich, dass etwas passieren musste.

Ich ging nicht zu hart mit mir ins Gericht, da ich ja immerhin unter dem Abschied von *La Dolce Vita* litt. Dann gab mir meine Freundin Sarah ein Buch – sitzen Sie gut? – über vegane Ernährung. Obwohl ich den schmerzlichen Abschied von Würsten, Mozzarella, üppigem Pesto, Fleischbällchen, Hartweizenpasta und Weißbrot fürchtete, ließ ich mich rasch von den Aussichten auf schlanke Arme und schmale Oberschenkel begeistern. Im August 2008 begann meine zwei Jahre dauernde vegane Phase, und sie funktionierte: Ich verlor fast 55 Pfund und bekam die Arme und Oberschenkel meiner Träume. Es gab dabei nur ein großes Problem: Das sonntägliche Abendessen bei meinen Großeltern war von nun an nicht mehr das, was es einmal war. Als ich meiner Familie sagte, ich sei Veganerin, hätte ich ihnen auch erzählen können, dass ich in den entlegensten Winkel dieser Erde ziehen würde. Vollkornpasta und Mehrkornbrot kamen im Vokabular meines Großvaters einfach nicht vor. Glücklicherweise behielt die bedingungslose Liebe meiner Großeltern die Oberhand und sie bereiteten für mich spezielle Gerichte zu: mehr Gemüse, Vollkornspaghetti und Pasta Fagioli. Und doch war es nicht mehr dasselbe.

Da ich mich nun vegan ernährte, lernte ich, kreativ und gesund zu kochen, entdeckte neue Nahrungsmittel und eignete mir viel Wissen über die Ernährung mit frischen, unverfälschten Produkten und die damit verbundenen enormen gesundheitlichen Vorteile an. Als Italo-Amerikanerin und Liebhaberin von Pasta und leckerem Essen hatte ich noch immer Schwierigkeiten mit der Größe meiner Essensportionen – bis mir meine Mutter den Spiralschneider zeigte. Danach veränderte sich mein Leben.



Wie fing nun alles an?

Meine Mutter ist Typ-1-Diabetikerin. Diese Art des Diabetes beginnt oftmals schon in der Kindheit. Man bezeichnet sie als insulinabhängigen Diabetes, da die Bauchspeicheldrüse dabei zu wenig oder gar kein Insulin produziert – ein Hormon, das im Normalfall Glukose (Zucker) in Energie umwandelt. Wird er nicht entsprechend behandelt, kann dieser chronische Diabetes zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen, etwa zu Nierenversagen, Erblindung, Nervenschädigungen, tödlichen Herzerkrankungen und Schlaganfällen. Für den Diabetes gibt es viele verschiedene Ursachen. Bei meiner Mutter entwickelte er sich aus einem Schwangerschaftsdiabetes. 2012, als ich in Hoboken, New Jersey, lebte, konsultierte sie einen Gesundheits-Coach, der ihr vorschlug, sich rohvegan zu ernähren – eine Kost, die nicht nur auf jegliche tierischen Produkte verzichtet, sondern auch auf Lebensmittel, die bei mehr als 48 °C gekocht werden.

Einige Wochen später, während eines Urlaubs in Florida, suchte sie nach rohveganen Restaurants und fand tatsächlich eines in der Nähe. Sie hatte vor, die rohvegane Ernährung zunächst in Restaurantqualität auszuprobieren, bevor sie sich diesem Lebensstil verschrieb. Sie

bestellte einen »Dragon Bowl«, bei dem in der Zutatenliste unter anderem von Zucchini-Nudeln die Rede war. Meine Mutter war beeindruckt und positiv überrascht – so sehr, dass sie mir gleich von diesem Gericht erzählte. Sie wollte diese Zucchini-Nudeln zu Hause nachmachen, wusste aber nicht, wie sie das anstellen sollte.

Ein paar Monate später gingen wir in New York City in ein Rohkost-Biorestaurant namens *Pure Food and Wine*. Wir genossen ein unglaublich leckeres Mahl und meine Mutter beschloss, zukünftig mehr vegane und pflanzenbasierte



Nahrungsmittel auf ihren Speiseplan zu setzen. Sie kaufte das vom Restaurant herausgegebene Kochbuch und darin entdeckte sie den Spiralschneider. Eines der Rezepte in dem Buch war das für Zucchini-Nudeln.

Meine Mutter bestand darauf, dass ich diese Nudeln kosten sollte, aber ich war skeptisch: Wie sollte eine Gemüse-Nudel wie Pasta schmecken, insbesondere jemandem, der mit so viel Pasta aufgewachsen war? Dann, an einem Sonntagabend, bereitete sie für mich ein Gericht mit Zucchini-Nudeln zu. Ich war geplättet. Ich hatte

etwas erwartet, was entweder knackig und roh oder matschig und zu lange gekocht war, doch was ich schließlich im Mund hatte, besaß die gleiche geniale Konsistenz wie Pasta al dente. Hand aufs Herz, bei geschlossenen Augen hätte ich gedacht, sie hätte mir echte Spaghetti serviert!

Da ich ständig nach neuen Wegen für gesundes Essen Ausschau hielt, war ich fasziniert. Und was am Allerwichtigsten war: Ich bedauerte, dass ich dies nicht schon längst ausprobiert hatte. Ich entschuldigte mich für meine Dickköpfigkeit und bedankte mich bei meiner Mutter. Als ich nach Hause ging, gab sie mir ihren Spiralschneider mit und kaufte sich einen neuen.

Am nächsten Tag konnte ich es kaum abwarten, bis ich nach der Arbeit nach Hause gehen und mir zum Abendessen Zucchini-Nudeln machen konnte. Ich entschied mich für Tomaten-Basilikum-Pasta mit Cannellini-Bohnen, gerösteten Artischocken und Shrimps. Innerhalb kürzester Zeit war ein Pastagericht fertig, das wenig Kalorien und wenig Kohlenhydrate hatte und dennoch nahrhaft war. Und es schien völlig natürlich zu sein. Obwohl mir meine Mutter die Zucchini-Nudeln als Ersatz für Spaghetti verkauft hatte, erkannte ich das weitaus größere Potenzial dieser »Nudeln«. Sobald ich begann, die Kurbel meines Spiralschneiders zu drehen, schossen mir die Rezeptideen nur so in den Kopf.

Lu, damals noch mein Freund, ahnte nicht im Geringsten, was ich in der Küche trieb, bis ich ihn eines Tages mit einer meiner Kreationen überraschte. Er hatte nur Hunger, wie gewöhnlich. Als ich fertig gekocht hatte, kostete ich das Gericht und wusste, dass es etwas ganz Besonderes war. Lu nahm den ersten Bissen, warf den Kopf zurück und stieß ein überzeugendes »Mmmm!« aus.

»Echt super, oder?«, fragte ich aufgeregt.

Er antwortete sofort: »Wieso weiß das eigentlich kaum jemand?«

Während der nächsten drei Monate konnte ich an nichts anderes als an meinen Spiralschneider

denken. Wenn ich am Wochenende in ein Café ging, nahm ich meinen Laptop mit, um Rezepte zu notieren, und sobald ich nach Hause kam, wollte ich nichts anderes, als sie am Abend auszuprobieren. Ich fühlte einen wahren Schaffensdrang in mir. Nach jahrelanger Arbeit in einem starren Unternehmensgefüge hatte ich endlich ein Ventil gefunden: Der Spiralschneider hatte mich inspiriert! Man kann es auch einfach mit einer Wortschöpfung sagen, ich fühlte mich »inspiralisiert« und hatte den Wunsch, auch andere zu »inspiralisieren«.

Je häufiger ich Mahlzeiten mit dem Spiralschneider zubereitete, desto überzeugter wurde ich von dem Potenzial dieser Methode. Ich begann, Bilder meiner Spiralschneider-Gerichte in den sozialen Medien zu posten, und bekam viel Resonanz von meinen Freunden, die nach den Rezepten fragten. Als ich ihnen schrieb, dass ich die Nudeln mithilfe eines Spiralschneiders herstellte, legten sie sich so ein Gerät zu und machten sich ans Werk. Ich sorgte in meinem sozialen Netzwerk für Begeisterung, daher wusste ich, die Idee würde ebenso schnell auch in anderen Kreisen Verbreitung finden.

All denjenigen, die gerade eine Low-Carb-Diät durchzogen, konnte ich sagen, dass Pasta- und Nudelgerichte wieder erlaubt waren – und das nicht nur an »Schummeltagen«. Darüber freute ich mich ganz besonders. Denn genau wie sie war ich der grünen Säfte und der eintönigen mageren Eiweiß- und Gemüsekost zum Abendbrot müde. Außerdem gelang es mir nicht, wirklich diätfreundliche Lebensmittel zu finden, die auch noch supergut schmeckten. Aber jetzt hatte ich den Schlüssel zum Erfolg in der Hand!

Als ich begann, im Internet nach Rezepten mit in Spiralstreifen geschnittenen Zutaten zu suchen, stieß ich nur auf rohe oder vegane Gerichte oder auf eine Kombination aus beiden. Die einzigen Rezepte, die ich fand, basierten auf nur drei Gemüsesorten: auf Möhren, Gurken und Zucchini. Noch niemand hatte das wahre Potenzial des Spiralschneiders erkannt.

Schließlich marschierte ich im Juni 2013, nachdem ich meinen ganzen dafür notwendigen Mut zusammengenommen hatte, in das Büro meines Chefs und kündigte meinen Job. Dann eilte ich quietschfidel nach Hause und sicherte mir den Domainnamen Inspiralized.com. Am nächsten Morgen ging ich in ein Café auf der gegenüberliegenden Straße, klappte meinen Laptop auf, schrieb meinen ersten Blog-Beitrag – ohne die leiseste Idee, wie man einen Blog ins Leben ruft – und fing an, einen Businessplan zu entwerfen.

Um Rezepte zu entwickeln und zu testen, die allen Essern gerecht werden, probierte ich alles aus, von vegan über pescetarisch bis hin zu omnivor. Meine Lieblingslebensmittel wieder auf meinen Speiseplan zu setzen, machte mir keine Angst, sondern ich freute mich darüber. Ich begab mich auf eine kulinarische Entdeckungsreise, die es mir ermöglichte, meinen Taillenumfang im Griff zu behalten. Der Schlüssel dazu war mein Wissen über Nahrungsmittel, das ich in diese neue Art des Kochens mit dem Spiralschneider einbrachte. Ich bin dadurch schlanker geworden, meine Haut strahlt und ich habe mehr Energie als je zuvor.

Und das Wichtigste? Das sonntägliche Abendessen bei meinen Großeltern ist wieder so beglückend und köstlich, wie es immer war.









LASSEN SIE SICH »INSPIRA- LISIEREN«

Erlauben Sie sich und Ihrem Essen, »inspiralisiert« zu werden – entdecken Sie eine gesunde und inspirierte Variante der Originalgerichte! Wenn Sie Nudeln und Reis, die aus Gemüse bestehen, in Ihre Kost integrieren, werden Sie fast sofort positive Auswirkungen bemerken: strahlende Haut, bessere Verdauung, mehr Energie und generelle Zufriedenheit beim Essen. Sie werden kein Verlangen mehr nach Kohlenhydratbomben, Zucker oder verarbeiteten Lebensmitteln verspüren. Ihr Körper wird so zufrieden und gut ernährt sein, dass Sie echte Pasta bzw. Nudeln und echten Reis völlig vergessen und dafür nach mehr mageren, unverfälschten und unverarbeiteten Nahrungsmitteln verlangen. Und – ganz wichtig – Sie werden Lust bekommen, eigene Rezepte zu erfinden, ganz gleich ob dies nun bedeutet, dass Sie die klassischen bzw. Ihre Lieblingsrezepte anpassen oder mit neuen Ideen experimentieren. Sie werden sehen, dass es Sie drängt, nach Hause zu kommen und Neues auszuprobieren.

Übrigens: In der Rezeptsprache versteht man unter »Gemüse-Nudeln« oder »Gemüse-Reis« normale Nudeln oder normalen Reis mit Gemüse als Zutat. Genau genommen müsste ich jetzt dauernd von »Nudeln, Pasta oder Reis, die aus Gemüse bestehen« reden. Was ziemlich umständlich wäre, zumal klar sein dürfte, worum es in diesem Buch geht. Doch dieser Hinweis sei der Genauigkeit geschuldet.

Der gesundheitliche Nutzen

Heutzutage ist das Wort »gesund« ein relativer und verwirrender Begriff geworden. Wir wissen nicht mehr, was wirklich gesund ist, und beziehen diese Bezeichnung häufig auf strenge Diäten, denen wir eher folgen als darauf zu achten, was für unseren eigenen Körper am besten ist. Natürlich können strenge Richtlinien ei-

nigen von uns dabei helfen, beim Abnehmen am Ball zu bleiben oder eine Krankheit zu behandeln. Ganz gleich, welche Einstellung Sie zum Essen haben: Sie werden kaum eine Ernährungsstrategie finden, die nicht dafür plädiert, mehr Gemüse zu verzehren.

Wenn Sie mehr Gemüse in Ihre Kost integrieren, sind die gesundheitlichen Vorteile immens. Hierzu gehören:

HÖHERE AUFNAHME VON BALLASTSTOFFEN:

Die im Gemüse enthaltenen Ballaststoffe tragen dazu bei, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken, und können daher das Risiko für Herz-erkrankungen mindern. Außerdem fördern sie das Sättigungsgefühl bei einer verringerten Kalorienzufuhr, wodurch das Abnehmen erleichtert und die Gesundheit gefördert wird.

GRÖßERE NÄHRSTOFFDICHTHEIT: Einfach ausgedrückt, enthält Gemüse jede Menge Nährstoffe. Die Vitamine A und C tragen zur Gesundheit der Haut bei und stärken das Immunsystem. Kalium und Folsäure unterstützen die Muskelfunktion und den Zellaufbau im Körper. Insgesamt sorgen diese Nährstoffe dafür, dass Ihr Körper optimal funktioniert und Sie sich wohl und leistungsfähig fühlen.

KRANKHEITSPRÄVENTION: Viele Studien zeigen, dass eine gemüse- und obstreiche Kost die Aufnahme von Zucker in den Blutstrom verlangsamt, wodurch das Risiko für Diabetes herabgesetzt wird. Außerdem trägt eine Ernährung mit reichlich Gemüse und Obst dazu bei, dass sich fetthaltige Substanzen nicht an den Blutgefäßwänden ablagern, und vermindert so die Gefahr von Herzkrankungen.

Stellen Sie sich vor, Sie würden sich nach dem Genuss eines großen Tellers Hartweizenpasta weder unwohl noch lethargisch fühlen. Sie hätten kein Bedürfnis, sich hinzulegen, sondern ganz im Gegenteil Lust, mit Ihrer Dinner-Verabredung tanzen oder spazieren zu gehen. Anstatt sich schuldig zu fühlen, schwach geworden zu sein, hätten Sie den Eindruck, Ihrem Körper etwas Gutes getan zu haben. Genau so fühlt es sich an, wenn Sie einen Teller Gemüse-Nudeln essen – der gleiche fantastische Geschmack, aber mit einem sehr viel besseren Nachklang.

Keine Angst, ich will nicht darauf hinaus, dass Sie nie wieder einen Teller normale Pasta oder normalen Reis essen sollten. Kohlenhydrate leisten einen wesentlichen Beitrag zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und sollten täglich in der empfohlenen Menge verzehrt werden. Damit ihre gesundheitlichen Vorzüge voll zur Geltung kommen, sollte man sie jedoch in möglichst wenig verarbeiteter Form genießen. Reichert man eine Mahlzeit beispielsweise durch in Spiralstreifen geschnittene Süßkartoffeln an, ist dies ein wirkungsvoller Weg, um an unverfälschte Kohlenhydrate zu kommen. Besuchen Sie jedoch gerade ein Restaurant und haben Lust auf einen Teller Spaghetti bolognese, nur zu – alles in Maßen, lautet die Devise.

Pasta im Vergleich zu Gemüse-Nudeln

	PORTIONSGRÖSSE	KALORIEN	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	FETT
Hartweizenspaghetti	140 g	221	43 g	8 g	1,3 g
Möhren-Nudeln	190 g	77,9	19 g	1,7 g	0,4 g
Gurken-Nudeln	398 g	30,4	6,84 g	1,14 g	0,19 g
Beten-Nudeln	150 g	64,5	15 g	2,4 g	0,3 g
Butternusskürbis-Nudeln	180 g	81	21,6 g	1,8 g	0,18 g
Kohlrabi-Nudeln	385 g	71,82	15,96 g	4,5 g	0,27 g
Zucchini-Nudeln	245 g	41,7	7,6 g	2,9 g	0,7 g

Nährwertangaben: herkömmliche Pasta versus Gemüse-Nudeln

Lassen Sie uns jetzt zu den Fakten und Zahlen kommen, die hinter allem stehen. Ein Vergleich der Nährwertangaben zwischen herkömmlicher Hartweizenpasta und den gängigsten in Spiralstreifen geschnittenen Gemüse-Nudeln zeigt die großen Unterschiede. In der nachfolgenden Tabelle wird eine angemessene Portion Gemüse-Nudeln mit der empfohlenen Menge an Hartweizenpasta verglichen. Wenn Sie ein Pastagericht im Restaurant essen, bekommen Sie übrigens oftmals doppelt oder dreimal so viele Nudeln wie in der Tabelle empfohlen!

Alle Portionsangaben für die unterschiedlichen Varianten von Gemüse-Pasta basieren auf einer großzügig bemessenen Schale (tiefer Teller) ungekochter Gemüse-Nudeln. In gegartem Zustand entspricht diese Gemüse-Nudel-Menge 1,5 bis 2 großzügig abgemessenen Tassen mit einem Volumen von 250 ml, was dem Inhalt eines gängigen Kaffeebechers entspricht. Lassen Sie sich von den genauen Grammangaben in der Tabelle nicht irritieren, dabei geht es um Vergleichswerte, die für die Nährstoffberechnung nötig sind. Ihre Gemüse-Nudeln-Portionen brauchen Sie nicht grammgenau abzumessen. In meinen Rezepten orientiere ich mich an bewährten Mengen, die ich selbst ausprobiert und für gut befunden habe.

Der Einsatz des Spiralschneiders ermöglicht es Ihnen natürlich auch, verschiedene Gemüsesorten zu kombinieren und auf diese Weise unterschiedliche Kombinationen von Vitaminen und Mineralstoffen zu bekommen. So können Sie Mahlzeiten kreieren, die auf Ihre eigenen Ernährungsbedürfnisse zugeschnitten sind, was mit normaler Pasta und normalen Nudeln nicht funktioniert. Wer beispielsweise unter einem Eisenmangel leidet, tut sich mit in Spiralstreifen geschnittenen Kartoffeln und Brokkoli viel Gutes,

da beide Gemüse einen hohen Eisengehalt aufweisen. Wenn Sie dann noch Spinat und ein paar Bohnen hinzufügen, haben Sie mehr als genug Eisen in ein köstliches Gericht gepackt. Ist das auch mit normaler Pasta möglich? Gewiss nicht.

Täglicher Gemüsekonsum

Wir werden ständig aufgefordert, Gemüse zu essen. Nun, ich habe gute Nachrichten für all diejenigen, die Gemüse eher skeptisch gegenüberstehen. Indem Sie Gemüse-Nudeln oder Gemüse-Reis essen, nehmen Sie locker die pro Tag empfohlene Menge an Gemüse auf – aber ohne dass es auch so schmeckt. Anstatt das Gemüse widerwillig in einem Smoothie zu pürieren oder es in Form eines langweiligen Beilagensalates zu verzehren, können Sie es in ein richtig leckeres Essen integrieren. Ganz im Ernst: Wenn Sie einen großen Teller Zucchini- oder Butternusskürbis-Nudeln mit cremigem Basilikum-Pesto genießen, kommen Sie auf die täglich empfohlene Menge an Gemüse – aber es schmeckt so, als würden Sie dekadente Spaghetti vertilgen.

Was den generellen gesundheitlichen Aspekt von Gemüse und Obst betrifft, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine klare Empfehlung, die auch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannt wird: »Täglich mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst essen (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst). Das entspricht täglich rund 400 g Gemüse (z. B. 200 g gegartes Gemüse und 200 g Rohkost/Salat) und etwa 250 g Obst.«

Dieses Ziel erreichen Sie locker mit köstlichen Gemüse-Nudeln, ohne einen grünen Saft oder irgendwelchen gedämpften Brokkoli herunterwürgen zu müssen.

Kurzum: In Spiralstreifen geschnittenes Gemüse kann als Pasta, Nudeln oder Reis getarnt und auf diese Weise in beliebter und allgemein

geschätzter Art und Weise serviert werden. Gut verstecken lässt es sich überraschenderweise auch

IN EINER FRITTATA (Chorizo-Avocado-Zucchini-Frittata, Seite 36)

IN EINER SUPPE (Nudelsuppe mit Hühnchen und Möhren, Seite 56)

IN EINEM DESSERT (Mandelbutter-Riegel mit Pekannüssen, Möhren und Schokoguss, Seite 118)

Das sind nur einige der vielen einfallreichen Möglichkeiten, Gemüsestreifen und -spiralen einzusetzen. – Das ganze Buch ist voll davon! Sie werden schnell herausfinden, was für Sie am besten funktioniert.

FAMILIEN- UND KINDGERECHTES KOCHEN

So viele Eltern stöhnen: »Ich kann mein Kind nicht dazu bringen, Gemüse zu essen!« Nun, welches Kind mag keine Spaghetti? Die meisten Kinder lieben Nudeln – ganz gleich, ob sie sich die Teigwaren im Alter von einem Jahr mit den Händen in den Mund stopfen oder mit vier Jahren eine Gabel dafür nehmen. Bereiten Sie einfach einen Teller Zucchini-Nudeln mit Tomatensauce zu und beobachten Sie, wie Ihr kleiner Hosenmatz reinhaut – er oder sie hat keine Ahnung, dass es sich dabei um das »eklige« Grünzeug handelt. Sollte es mit den Zucchini-Spaghetti nicht klappen, bereiten Sie Hörnchennudeln aus Möhren zu und servieren sie mit einer leichten Käsesauce (siehe Seite 82). Wenn Sie bereits wissen, wie man spiralisierte Gemüse-Brötchen herstellt (siehe Seite

26), können Sie aus herzgesundem Gemüse wie etwa Süßkartoffeln leckere Sandwiches zubereiten. Schwören Sie auf das altbewährte Hühnersüppchen, das kranken Kindern so gut tut? Nur zu, die Nudelsuppe mit Hühnchen und Möhren (Seite 56) hilft, Ihr Kind wieder gesundzupflegen. Anstelle der üblichen Nudeln sind darin Möhren-Nudeln enthalten, die uns mit Betacarotin versorgen, einem schlagkräftigen Phytonährstoff, der das Immunsystem zur Bildung von Immunzellen anregt. Doch das bleibt unser kleines Geheimnis.

Was noch besser ist: Kleine Kinder und auch größere lieben es, wenn sie beim Spiralschneiden mitmachen dürfen. Wer wäre nicht davon fasziniert, wie sich Gemüse auf fast magische Art und Weise in Nudeln verwandelt? Es gibt keinen besseren Weg, um Ihre Kinder mit gesunden Essgewohnheiten vertraut zu machen, als sie in der Küche mithelfen zu lassen. So lernen Ihre Kinder ganz nebenbei, dass Gemüse Spaß macht.

Die Essenszubereitung mit dem Spiralschneider geht schnell und ist daher familienfreundlich. Wenn Sie Fußballtraining, Tanzauführungen, Hausaufgaben und so weiter unter einen Hut bringen wollen, haben Sie nicht viel Zeit, um nahrhafte Gerichte zu zaubern. Aber es dauert nur rund 30 Sekunden, um eine Zucchini in Spiralstreifen zu schneiden und nur 2 bis 3 Minuten, um die Gemüse-Nudeln al dente zu garen – bei Hartweizenpasta beträgt die Kochzeit im Schnitt 10 bis 15 Minuten. Um wirklich Zeit zu sparen, können Sie die Gemüse-Nudeln auch im Voraus zubereiten. Wie das geht, erfahren Sie in den Tipps auf den Seiten 28 bis 29.



