

carpe diem



Glücklich essen

Das Booklet zum 1. carpe diem Longevity-Dinner
mit DR. LUISA WERNER und SIMONE RAIHMANN

Inhalts- verzeichnis

Seite 2	Lerne deine Gastgeberinnen kennen
Seite 5	Fragen, die das Leben stellt
Seite 6	Interview mit Dr. Luisa Werner: Können meine Darmbakterien mich happy machen?
Seite 8	5 Tipps, um dein Darmmikrobiom zu stärken
Seite 10	Das Longevity Dinner-Menü
Seite 11	Kimchi mit Brokkoli und Karotten
Seite 12	Mixed Pickles
Seite 13	Getoastetes Sauerteigbrot mit Smashed Peas und Ricotta
Seite 14	Geschmorte Rote Rüben mit Tahini und Maldon Sea Salt
Seite 15	Baba Ganoush
Seite 16	Okra Stew
Seite 17	Cremige Tomaten-Butter-Beans mit Artischocken und gegrillten Austernpilzen
Seite 18	Kräuter-Quinoa-Perl couscous
Seite 19	Schokolademousse mit frisch geschlagenem Schlagobers und Heidelbeeren
Seite 20	Einkaufsliste

GRUSS AUS DER REDAKTION

Was besteht aus Billionen geschäftiger Winzlinge und zieht an allen Ecken und Enden die Strippen? Richtig, unser Mikrobiom – ein echtes Superorgan.

Die bunt gemischte Truppe aus Bakterien, Viren, Pilzen und Co besiedelt unseren gesamten Körper und mischt bei allen lebenswichtigen Prozessen mit. Die größten Kaliber in der Runde: unsere Darmmikroben. Sie bei Laune zu halten, zahlt sich also besonders aus – und, gute Nachricht, das ist gar nicht so schwierig! Jede Menge Inspiration dafür findest du auf den folgenden 20 Seiten. So tischt „Karma Food“-Köchin Simone Raihmann auf, was unsere Helfer am liebsten füttern, und wir genießen die Gaumenschmeichler so, dass sie auch unsere Seele berühren: achtsam und dankbar, gemeinsam an einer schön gedeckten Tafel, offen für die Vielfalt, Farben und Lebendigkeit auf unseren Tellern. Und wenn uns Ernährungsmedizinerin Luisa Werner dann auch noch verrät, was da genau mit uns passiert, wenn das geballte Gute seine Kraft entfaltet, ist das Glück (fast) perfekt.

Lerne deine Gastgeberinnen kennen



DR. LUISA WERNER
ist Ärztin mit Fokus auf
Ernährung und Darm-
gesundheit. Auf Instagram
(@dr.luisawerner) teilt sie
neueste wissenschaftliche
Erkenntnisse, kombiniert
mit persönlichen Erfah-
rungen – beides bringt sie
auch zum carpe diem
Longevity Dinner mit.



SIMONE RAIHMANN
ist Köchin und Co-Gründe-
rin von „Karma Food“.
Ihre Küche steht für
natürlichen Genuss, vollen
Geschmack und nährnde
Zutaten. Das Menü
hat sie exklusiv für unser
Longevity Dinner kreiert.

Beschreibe dich mit drei Emojis

LUISA: 🥗 😊 👩 **SIMONE:** 🔥 🍴 ☀️

Wie sieht deine Morgenroutine aus?

LUISA: 🔍 💧 ☕ 🚫 📱 🧘 **SIMONE:** ☕ 🚰

Wie happy ist dein Mikrobiom?

LUISA: 😊 **SIMONE:** 😊

Was bedeutet mehr Zeit für ein gutes Leben für dich?

LUISA: 🌳 👥 ✨ 🩺 **SIMONE:** 👥 ❤️

Welches Gericht/Lebensmittel beschreibt dich am besten?

LUISA: 🥗 **SIMONE:** 🍷

Deine Top 3 Longevity Lifehacks

LUISA: 🥑 🥦 🥕
🛌 😴
👩 👥 👩
SIMONE: 🥗 🥑 🍷
😊 👁️ ☀️
👥 ☕ 🌐

Was darf auf deinem Dinner Table nicht fehlen?

LUISA: Eine große Auswahl an Gemüse und ein Nachtisch.

SIMONE: Maldon Sea Salt und ein sehr gutes Olivenöl.

Was bedeutet ein gutes Bauchgefühl für dich?

LUISA: Die Signale des Körpers hören, verstehen und deuten zu können.

SIMONE: Das beste Tool, das wir Menschen haben – man sollte immer darauf hören.

Was findet man in deinem Kühlschrank immer?

LUISA: Karotten, Äpfel, Joghurt, Kefir, Miso, Wasabi, Edamame und gefrorene Heidelbeeren.

SIMONE: Alle Zutaten für einen schnellen Salat: Feta, knackiges Gemüse, Chicorée und Kichererbsen.

Was hast du als Kind nie gegessen, liebst du heute aber?

LUISA: Rosinen.

SIMONE: Sardinen.

Was ist dein Hidden Talent?

LUISA: Ich kann mich immer wieder in neuen Hobbys verlieren.

SIMONE: Ich kann Menschen schnell lesen und habe immer eine Problemlösung parat.

*Jede Mahlzeit
ist eine
Gelegenheit,
meinem
Körper Gutes
zu tun.*

Was besagt die 30-30-30-Regel, und wie integriere ich sie in meinen Alltag?

30 Gramm Ballaststoffe am Tag, 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel in der Woche und jeden Bissen 30 Mal kauen – das erhöht die Diversität unserer Darmmikroben und kurbelt zudem die Verdauung an. Beim nächsten Einkauf also lieber zur Fünfkornmischung statt nur zu Haferflocken greifen, und wer Heidelbeeren mag, nascht ab sofort einfach den Beerenmix. So kriegen die kleinen Helfer weiterhin ihr Lieblingsfutter – nur in noch größerer Vielfalt.

Prä- und Probiotika: Wo liegt da der Unterschied?

Vereinfacht gesagt sind Ersterer ein Festmahl für Letztere. Während Probiotika lebende Mikroorganismen sind, die in ausreichender Menge nachweislich positive Auswirkungen für unsere Gesundheit haben können, stellen Präbiotika das Futter für diese Winzlinge dar. Es handelt sich hier um eine bestimmte Art von Ballaststoffen (z. B. Inulin und Oligofruktose), die intakt in den Dickdarm gelangen, um dort den guten Darmbewohnern als Nahrungsquelle zu dienen. Reich an Präbiotika sind etwa Weizen, Artischocken, Schwarzwurzeln, Lauch und Spargel.

Was ist eigentlich das Bauchhirn, und wie funktioniert es?

Das Bauchhirn, auch enterisches Nervensystem genannt, besteht aus einem vielschichtigen Geflecht von bis zu 100 Millionen Nervenzellen. Was es so besonders macht: Es kann ohne Einflussnahme des Gehirns arbeiten und steht in enger Verbindung zum Darm. Die Kommunikation zwischen Darm und Hirn erfolgt u. a. über den Vagusnerv, wobei von unten zehnmal mehr Infos ans Oberstübchen gesendet werden als andersherum. Das Bauchhirn steuert so etwa die Verdauung, es reagiert auf Stress und unsere Mikroben.



Können meine Darmbakterien mich happy machen?



Ja, sagt Ernährungsmedizinerin Dr. Luisa Werner, unser Glück beginnt auf dem Teller. Denn: Bestimmte Nahrungsmittel boosten bestimmte Mikroben. Wie das funktioniert? Wir nehmen beides unter die Lupe.

TEXT Maria Dorner

Unser Körper ist Lebensraum unzähliger Mikroorganismen – ganze 90 Prozent davon tummeln sich im Darm. Ist diese Community das Headquarter?

Das kann man so sagen. Das Darmmikrobiom ist ein echtes Superorgan und auch deutlich besser erforscht als etwa das Mund- oder Hautmikrobiom. Früher ging man davon aus, dass es uns „nur“ dabei hilft, unverwertbare Nahrungsbestandteile aufzubrechen und für unseren Körper verfügbar zu machen. Mittlerweile ist klar, dass es noch ganz andere wichtige Funktionen für unsere Gesundheit hat.

Was genau tut das Darmmikrobiom denn für uns?

Es sorgt etwa dafür, dass unser Immunsystem reif und fit gegen Krankheitserreger bleibt. Es kurbelt die Verdauung an und bildet kurzkettige Fettsäuren, die gegen Entzündungen wirken – nicht nur lokal im Darm, sondern über die Darmschleimhaut im ganzen Körper, was wesentlich für die Langlebigkeit ist. Außerdem stabilisiert es unsere natürliche Darmbarriere und verhindert so, dass Giftstoffe aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen und Schaden anrichten.

Stimmt es, dass es auch unser Gewicht steuert?

Mikroben sind auch ein Kriterium dafür, ja. Manche von ihnen sind sehr gut darin, Ballaststoffe zu verwerten – sie liefern uns zusätzliche Energie.

Andere beeinflussen Sättigungshormone und wirken so hemmend oder fördernd auf unseren Appetit.

Und wie lenken Mikroben unsere Gefühle?

Darm und Hirn tauschen sich über diverse Kanäle aus, Hauptkommunikationsader ist der Vagusnerv (siehe dazu auch Seite 5) – und dabei mischen die Darmmikroben ordentlich mit. Ist bei ihnen alles im Lot, sorgen sie dafür, dass es auch uns gut geht.

Das heißt also, dass diese Keime, Viren und Bakterien direkten Einfluss auf mein Glück nehmen?

Ja, bis zu einem gewissen Grad. Ganze 90 Prozent des körpereigenen Glücksbotenstoffs Serotonin werden im Darm hergestellt, und die Mikroben leisten zu diesem Prozess einen wichtigen Beitrag. Zwar überwindet dieses Serotonin die Blut-Hirn-Schranke nicht, es wirkt aber an den Nervenenden im Darm. Die wiederum leiten Signale weiter an unser Gehirn und können so die Stimmung beeinflussen.

Und was passiert, wenn in diesem fein abgestimmten Ökosystem etwas aus dem Ruder läuft?

Kurzfristige Schwankungen hält das Darmmikrobiom schon aus, es reguliert sich von selbst. Auf Dauer schlagen störende Einflüsse aber aufs Gemüt und beeinträchtigen auch unseren Schlaf, die kognitive Leistungsfähigkeit und viele andere Funktionen.

Woher weiß diese Mannschaft eigentlich, wie sie sich formieren und organisieren muss, um all diese Prozesse reibungslos abzuwickeln?

Das Grundgerüst des Darmmikrobioms kommt von der Mutter, da das Baby bei der Geburt – egal ob vaginal oder per Kaiserschnitt – unterschiedlichste Keime schluckt. Besonders prägend sind dann die ersten drei Lebensjahre, in denen sich die Bakteriengemeinschaft so zusammenfindet, wie sie uns im Wesentlichen für das restliche Leben begleiten wird.

Aber wovon genau hängt diese Aufstellung ab?

Alles, was das Kind isst, trinkt oder sich in den Mund steckt und das so seinen Weg in den Darm findet, hat Einfluss auf das Mikrobiom. Ab dem dritten Lebensjahr ist es dann relativ stabil.

Das klingt spannend. Und wie schaut es nun im Detail aus, das perfekte Darmmikrobiom?

Tja, wenn wir das wüssten! So weit ist die Forschung leider noch nicht. Dafür ist es einfach zu komplex. Auch, weil jedes Darmmikrobiom einzigartig ist.

Aber weiß man zumindest, wer das Sagen hat?

Wer sind die Helden und wer die Bösewichte?

Zu den Übeltätern zählen Kolibakterien oder Fäulnisbakterien wie Clostridien. Sie können Darmentzündungen verursachen oder die Darmbarriere angreifen. Die Folge sind Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfungen und vieles mehr.

Und welche Mikroorganismen wollen wir unbedingt als Untermieter anheuern?

Pro-Kulturen, zu ihnen zählen Laktobakterien und Bifidobakterien. Zwei spezifische Arten, von denen wir wissen, dass sie Gutes tun, sind das *Faecalibacterium prausnitzii* und das *Akkermansia muciniphila*. Sie zählen zu den häufigsten und wichtigsten Bewohnern unseres Dickdarms.

Diese zwei Zungenbrecher-Zampanos halten den Trupp da unten also zusammen?

So einfach ist das nicht, denn: Der wichtigste Faktor für ein stabiles und gesundes Mikrobiom ist die Vielfalt. Es geht nicht um einzelne, besonders gesundheitsförderliche Bakterienstämme, sondern um möglichst viele verschiedene Arten. Diese mikrobielle Diversität sorgt für Stabilität. Außerdem kommt es auf das Verhältnis und das Zusammenspiel an. Oft sorgen nämlich auch „gute“ Bakterien, die sich an der falschen Stelle zusammenrotten, für Probleme.

Okay, und wie kann ich meine Mikroben nun dabei unterstützen, divers und teamfähig zu bleiben?

Die größte Stellschraube ist sicher die Ernährung, da wir jeden Tag essen und somit lenken können, was unser Mikrobiom zu essen bekommt. Die gesundheitsförderlichen Darmbakterien mögen vor allem Ballaststoffe (*wo die drinstecken, liest du auf Seite 8*). Super sind auch fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut und Kimchi, weil sie wertvolle Probiotika liefern (*auch dazu gibt's mehr Infos auf Seite 5*), sowie Lebensmittel in Knallfarben, etwa Karotten oder Babyspinat. Diese enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe, also schützende Antioxidantien.

Und womit schade ich meinem Mikrobiom?

Wann schlägt der Darm Alarm?

Antibiotika fegen schon kräftig durch. Sie zerstören ja nicht nur die schädlichen Zielbakterien, sondern auch nützliche Darmbakterien – man sollte sie also nie leichtfertig nehmen. Negative Effekte haben auch das Rauchen, Bewegungsmangel, anhaltender Schlafmangel sowie physischer und psychischer Stress. Vor allem Letztgenannter reduziert die Diversität und lässt die Entzündungswerte hochgehen.

Welche Lebensmittel sind mit Maß zu genießen?

Die üblichen Verdächtigen: Zucker, Fett, verarbeitetes rotes Fleisch und, natürlich, Alkohol. Es zahlt sich wirklich aus, bewusst darauf zu achten – denn: Geht es unserem Darmmikrobiom gut, geht es uns gut. Und es unterstützt uns bei dem Vorhaben, möglichst lange möglichst gesund zu leben.

5 Tipps, um dein Darm-Mikrobiom zu stärken

1

Her mit dem Ballast!

Wenn's eine Sache gibt, die unsere guten Darmbakterien lieben, dann sind das Ballaststoffe. Sie sind das Futter, das sie am besten gedeihen lässt. Idealerweise stammt eine Hälfte davon aus Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten (z. B. Linsen, Erbsen, Kichererbsen), Nüssen und Mandeln; die andere Hälfte aus Obst (z. B. Beeren, Trockenfrüchten) und Gemüse. Wobei für Letzteres gilt: Feste Sorten wie Karotten, Fenchel, Paprika oder Kohlgemüse enthalten mehr Ballaststoffe als wasserreiche Sorten wie Salatgurken, Blattsalate oder Zucchini.

2

Eine Handvoll Walnüsse pro Tag

Das Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität in München fand heraus: Wer täglich 43 Gramm Walnüsse isst – die Studie zog sich über acht Wochen –, erzielt eine positive Wirkung auf das Darmmikrobiom. Konkret fanden sich bei den Testpersonen mehr probiotische und Buttersäure produzierende Bakterien im Stuhl als bei den Probanden mit nussfreier Ernährung. Obendrein wurde eine Verbesserung des Fettstoffwechsels sowie des Cholesterinspiegels festgestellt. Win-win quasi.

3

Der Wuff-Trick

Im Haushalt lebt ein Hund? Oder im Freundeskreis findet sich ein Kläffer, den man sich für ein paar Stunden ausleihen kann? Wunderbar. Hunde mischen das Darmmikrobiom positiv auf. Vor allem bei Kleinkindern, die mit Haustieren aufwachsen, trägt das zu einer vielfältigeren Entwicklung der Bakterien-Gemeinschaften im Körper bei. In diesem Sinne: Einfach mal eine Runde mit dem nächsten Fellball kuscheln – und alle sind happy.

4

Om Shanti (oder was einen sonst runterbringt)

Stress verändert Atmung, Herzschlag – und auch die Verdauungssäfte, was wiederum die Mikrobengemeinschaft im Dickdarm irritiert. Darum: Meditieren. Bewusst atmen. Stresspunkte massieren. Tagträumen. Irgendwie entspannen. Fünf, zehn Minuten reichen für den Anfang völlig.

5

Stay „clean“

Kopfweg, Hangover oder Muskelkater – und schon wird eine Schmerztablette eingeworfen? Merke: Jedes Medikament beeinflusst das Darmmikrobiom. Sich vorher die Frage zu stellen: Fehlt es mir vielleicht nur an Wasser, Schlaf und Ruhe?, ist für das Gleichgewicht der Darmbakterien wichtig.

GUTER GEDANKE

*Ich esse
in Ruhe und
spüre, wie
Energie in mir
wächst.*

Menü

VORSPEISEN

Kimchi mit Brokkoli und Karotten

Mixed Pickles

Getoastetes Sauerteigbrot

mit Smashed Peas und Ricotta

Geschmorte Rote Rüben

mit Tahini und Maldon Sea Salt

Baba Ganoush

HAUPTSPEISEN

Okra Stew

Cremige Tomaten-Butter-Beans

mit Artischocken und

gegrillten Austernpilzen

Kräuter-Quinoa-Perl couscous

NACHSPEISE

Schokolademousse

mit frisch geschlagenem Schlagobers

und Heidelbeeren

Brokkoli Karotten Kimchi



ZUTATEN

1 großer Kopf Chinakohl
2–3 Karotten
1 Brokkoli
1 mittelgroßer
weißer Rettich
1 Bund Frühlingszwiebeln
20g frischer Knoblauch
30g frischer Ingwer
1 Zwiebel
20–40g Chiliflocken
(koreanisches Gochugaru)
Salz
2 EL Sojasauce

ZUBEREITUNG

Chinakohl, Karotten, Brokkoli, Rettich und Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse abwägen, 2 % Salz zugeben und gut durchkneten.

Für die Kimchipaste Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Chili und Sojasauce pürieren, bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Die Paste unter das Gemüse mischen und gründlich miteinander vermengen.

Anschließend in ein Glas füllen, gut andrücken und darauf achten, dass das Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt ist. Etwa 3 cm Platz zum Rand lassen.

Das Glas 5–7 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann kühlstellen. Nach 2–3 Wochen ist die Fermentation abgeschlossen.

Mixed Pickles



ZUTATEN

Gemüse nach Wahl
(z. B Cherrytomaten,
Karotten, Chili und
Radieschen)

Einlegefond

500 ml Wasser

500 ml (Apfel-)Essig

60 g Zucker

20 g Salz

4 g Koriandersamen

4 g gelbe Senfkörner

ZUBEREITUNG

Die Zutaten für den Einlegefond mischen und über das Gemüse gießen. Die Mixed Pickles sind zwar schon nach 2 Stunden fertig, aber am besten schmecken sie, wenn sie mindestens eine Nacht im Kühlschrank ziehen.

Getoastetes

Sauerteig brot

mit Smashed Peas
& Ricotta



ZUTATEN

4 Scheiben Sauerteigbrot
etwas Butter zum Anbraten
300g Tiefkühlerbsen
1 EL Olivenöl
Salz nach Belieben
40g Ricotta

ZUBEREITUNG

Die aufgetauten Erbsen in einen Behälter geben, mit Olivenöl und Salz abschmecken und dann cremig pürieren.

In einer Pfanne Butter schmelzen und die Brotscheiben goldbraun rösten.

Anschließend das warme Brot mit dem Erbsenpüree bestreichen und mit frischem Ricotta toppen.

Geschmorte Rote

Rüben & Tahini

mit Maldon Sea Salt



ZUTATEN

4 Rote Rüben

1 EL Olivenöl

Meersalzflöcken

Tahini nach Belieben

ZUBEREITUNG

Rote Rüben schälen, halbieren und auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl und Salz beträufeln, dann bei 250°C Umluft für 30–35 Minuten garen, bis sie weich sind und eine goldene Kruste haben.

Tahini auf den Tellern verteilen und die Rote-Rüben-Hälften darauflegen. Mit Meersalzflöcken und Kräutern garnieren.

Baba Ganoush



ZUTATEN

3 Melanzani
1 Knoblauchzehe
1 TL Tahini
Saft einer halben Zitrone
½ TL Smoked Paprika
½ TL Kreuzkümmel
(gemahlen)
Salz nach Belieben
2 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Melanzani rundum mit einer Gabel einstechen, auf ein Backblech legen und bei 250°C Umluft ca. 40–45 Minuten garen, bis die Schale schrumpelig und dunkel ist. Nach etwa 20 Minuten einmal wenden.

Das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und zusammen mit Knoblauch, Zitronensaft, Tahini, Kreuzkümmel, Salz und Olivenöl fein pürieren.

Okra Stew



ZUTATEN

1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
5 Kartoffeln
1 Zucchini
500g Okraschoten
900g Tomatenpassata
1 Liter Wasser
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
1 TL Oregano
½ TL Kreuzkümmel
(gemahlen)
½ Bund frische Dille

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und mit dem Tomatenmark glasig dünsten.

Kartoffeln und Zucchini in größere Stücke schneiden, begeben und ein paar Minuten mit anbraten. Die Okra hinzufügen und noch einige Minuten weiterbraten.

Mit Tomatenpassata und Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze 40 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Oregano und Kreuzkümmel abschmecken und mit Dille garnieren.

Cremige Tomaten

Butter Beans

mit Artischocken & gegrillten Austernpilzen



ZUTATEN

2 Dosen dicke weiße Bohnen
2 weiße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
500g Tomatenpassata
1 Bund Petersilie
1 Scheibe Salzzitrone
Saft einer frischen Zitrone
1 Glas eingelegte
Artischockenherzen

Für den Grill/Grillpfanne
200g Austernseitlinge

ZUBEREITUNG

Die Riesenbohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gründlich abtropfen lassen. Die Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenpassata begeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen hinzufügen und in der Tomatensauce einköcheln lassen. Petersilie und Salzzitrone fein hacken, den Saft einer frischen Zitrone auspressen und alles zusammen in die Sauce geben. Die Austernseitlinge in Streifen reißen und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten.

Beim Servieren die Austernseitlinge und Artischockenherzen auf die cremigen Butterbohnen geben.

Kräuter
Quinoa
Perlcouscous



ZUTATEN

250g Quinoa

250g Perlcouscous

1 Bund frische Petersilie

½ Bund frische Dille

ZUBEREITUNG

Quinoa und Perlcouscous nach Packungsanweisung kochen. Frische Kräuter fein hacken und daruntermischen.

Schoko mousse

mit frisch geschlagenem
Schlagobers
& Heidelbeeren



ZUTATEN

400g Seidentofu
200g geschmolzene
dunkle Schokolade
1 Päckchen Vanillezucker
1 Becher Schlagobers
1 Tasse Heidelbeeren
1 Rippe dunkle Schokolade

ZUBEREITUNG

Seidentofu, geschmolzene Schokolade
und Vanillezucker cremig mixen.
In Förmchen füllen und mindestens
3 Stunden kühlstellen.

Beim Servieren das Schlagobers
cremig aufschlagen, darübergeben
und mit Heidelbeeren garnieren.
Mit einem Zestenreißer die Schokolade
darüberreiben.

Einkaufsliste

GEMÜSE & OBST

1 großer Chinakohl
2–3 Karotten
1 Brokkoli
1 mittelgroßer weißer Rettich
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Zwiebeln
8 Knoblauchzehen
30g frischer Ingwer
4 Rote Rüben
3 Melanzani
500g Okraschoten
5 Kartoffeln
1 Zucchini
200g Austernseitlinge
2 Zitronen
1 Salzzitrone
1 Glas eingelegte Artischockenherzen
Gemüse (für Mixed Pickles)
1 Tasse Heidelbeeren

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

250g Quinoa
250g Perlcouscous
2 Dosen dicke weiße Bohnen (ca. 800 g)
300g Tiefkühlerbsen

GEWÜRZE & KRÄUTER

Chiliflocken
Kreuzkümmel (gemahlen)
Smoked Paprika
Oregano
Salz und Pfeffer
Koriandersamen
gelbe Senfkörner
1 Bund frische Dille
2 Bund frische Petersilie

SAUCEN, ESSIG & ÖL

Olivenöl
500ml (Apfel-)Essig
2 EL Sojasauce
Tahini
1.400g Tomatenpassata
2 EL Tomatenmark

SONSTIGES

40g Ricotta
400g Seidentofu
1 Becher Schlagobers
Butter (zum Anbraten)
60g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
215g dunkle Schokolade
4 Scheiben Sauerteigbrot



IN KOOPERATION MIT:



Redaktion: Maria Dorner, Julia Freytag | Art Directorin: Flora Seidl-Kietreiber
Fotos: Babs Zobl, Julia Rotter, Sabina Sauer | Illustration: Bodil Jane