

Linsenpfanne mit Tomaten & Zucchini

Zutaten für 4 Portionen

2 Zucchini; 2 gelbe Paprikaschoten; ½ Knoblauchzehe; 2 Frühlingszwiebeln; 2 Stängel Liebstöckel; 2 Zweige Thymian; 1 Bund Basilikum; Öl zum Braten; 4 Blätter Salbei; 500 g rote Linsen; Salz; Pfeffer; 4 Tomaten; 400 ml Gemüsebrühe; 1 TL Speisestärke; optional 125 g scharfer veganer Käse (z.B. Vegourmet Volcano)

Zubereitung

Zucchini und Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Den frischen Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Liebstöckel und Thymian hacken, das Basilikum mit den Händen grob zerpfücken.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Gemüsewürfel sowie die Salbeiblätter darin anschwitzen. Nach ca. 3 Minuten die Linsen, den Knoblauch, Liebstöckel, Thymian sowie die Frühlingszwiebeln in den Topf geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und weitere 3 Minuten andünsten.

Nun die Tomaten klein würfeln. Die Tomatenwürfel in den Topf geben, anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und dem Basilikum würzen. Alles für ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Stärke in kaltes Wasser einrühren und unter ständigem Rühren in den Topf geben. Den Käse in feine Würfel schneiden, dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept aus: „Vegan kochen für alle“, einem von insgesamt drei beim Südwest-Verlag erschienenen Koch- und Backbüchern von Björn Moschinski.

Björn ist Inhaber des Restaurants „Mio Matto“ in Berlin und führt zudem regelmäßig Vegan-Schulungen für Mensen und andere Großkantinen durch.
www.bjoernmoschinski.de



Fotos (Buchcover & Gericht): Florian Bolk/André Wagenzik (LE SCHICKEN)

Headline

Umfragen zeigen:

68 Prozent der 15- bis 24-Jährigen haben ein Bewusstsein für nachhaltige Entwicklung: Sie wissen, dass eine intakte Umwelt die Grundlage für jede weitere wirtschaftliche, soziale und kulturelle Entwicklung ist. Das gilt in besonderem Maße für die Studierenden.

Die Studentenwerke sind sich ihrer Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung bewusst. Umweltbewusstes Handeln sowie der sparsame Umgang mit Rohstoffen und Energie ist in allen Bereichen der Studentenwerke ein großes Thema.

Auch in der Hochschulgastronomie: Nachhaltigkeit heißt hier nicht nur „Bio-Essen“ kochen. Es bedeutet ein weites Feld von Planung und Einkauf, über Produktionsabläufe bis zum Abfallmanagement. Bei der Angebotsplanung für die Mensen und Cafeterien spielen vegetarische und vegane Gerichte eine immer größere Rolle.

Das SW XX bietet täglich/wöchentlich in der XX Linien bis zu XX vegetarische und vegane Gerichte an.

Kontakt

Studentenwerk

Postanschrift

Telefonnummer

E-Mail

www.studentenwerk.essen-duisburg.de



Jetzt probieren!

Weltvegantag – tut gut, schmeckt gut

Mach dir selbst ein Bild davon, wie köstlich und gesund veganes Essen sein kann – heute/am XY in deiner Mensa.

www.studentenwerk.essen-duisburg.de

Gesundheit

Der gegenwärtige Konsum von Fleisch ist doppelt so hoch, wie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen. Vielleicht auch deshalb entscheiden sich zugleich immer mehr Menschen, regelmäßig ohne Fleisch zu kochen. Immer öfter wird auch zu pflanzlicher Milch gegriffen und beim Backen das Ei ersetzt.

Angesehene Ernährungswissenschaftler und -Organisationen¹ bewerten angemessen geplante vegetarische und vegane Ernährungsformen als vollwertig gesund und für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet. Einen positiven Einfluss können sie haben auf z. B.:

**Körpergewicht | Bluthochdruck | Typ-2-Diabetes
Blutfett- und Cholesterinwerte | Dickdarmkrebs**

... und wie setze ich das um?

- Bereite deine Gerichte mit einer vielseitigen und bunten Auswahl an pflanzlichen Nahrungsmitteln zu,
- bevorzuge dabei viel frisches Obst und Gemüse,
- decke deinen Eiweißbedarf über Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse und Vollkornprodukte (auch Fleischalternativen auf Weizen- oder Sojabasis sind proteinreich),
- wenn du dich ganz ohne tierliche Produkte ernähren möchtest, achte auf deinen Vitamin B12-Haushalt: Dieses Vitamin erhältst du über angereicherte Lebensmittel oder auch über eine B12- Zahnpaste².

„Grundsätzlich kann man ohne Einschränkung zu einer vegetarisch-veganen Ernährung raten, weil diese zu besserer Gesundheit und längerer Lebenserwartung führt.“

(Prof. Johannes Wechsler, Präsident des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner)

1) So die größte Vereinigung von Ernährungsexperten in den USA, die Academy of Nutrition and Dietetics, und das zur australischen Regierung gehörende National Health and Medical Research Council.

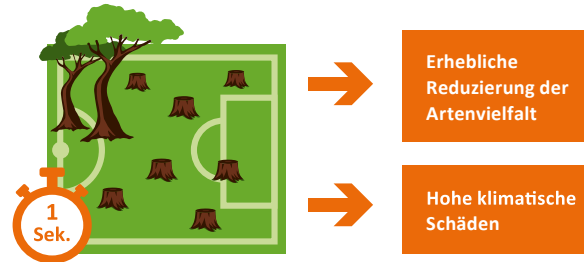
2) B12-Zahnpaste ist erhältlich in Bioläden und Reformhäusern.

Klima und Umwelt

304 Mio. Tonnen pro Jahr werden allein schon an Fleisch produziert – vor allem für die Industrienationen. Speziell hierzulande liegt der durchschnittliche Pro-Kopf-Verzehr bei rund 60 kg. Diese immensen Mengen haben erhebliche Auswirkungen auf Umwelt, Klima, Tiere und Gesundheit.

Umwelt und Klima

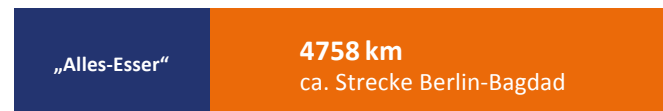
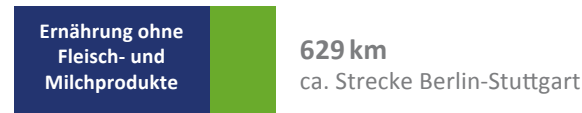
Jede Sekunde wird weltweit eine Waldfläche in der Größe eines halben Fußballfelds vernichtet. Ein großer Teil davon wird als Weidefläche und zur Produktion von Futtermitteln (v. a. Soja) für die „Nutztierhaltung“ benötigt, so etwa allein 80 % der gerodeten Fläche des Amazonasregenwaldes.



Übrigens: Nur 2% der weltweit geernteten Sojabohnen werden direkt vom Menschen konsumiert.

Treibhauseffekt verschiedener Ernährungsweisen³

pro Kopf und Jahr, umgerechnet in Autokilometer



Tiere

Tiere in der Massentierhaltung werden stark in ihrer Bewegungsfreiheit und der Ausübung ihrer wesentlichen Grundbedürfnisse eingeschränkt sowie durch Amputationen an die Haltungsbedingungen angepasst.

Mit einer veganen Ernährung kann diesen Zuständen entgegengewirkt werden. Je mehr Menschen sich dafür entscheiden, desto eher lassen sich die realen Bedingungen zugunsten der Tiere verändern.



Foto: www.erdlingshof.de

Weitere Informationen zu diesen Themen findest du auf den Seiten der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt, die sich für den Schutz und die Rechte der Tiere einsetzt: www.albert-schweitzer-stiftung.de.



Tipps zum Einstieg in die vegane Ernährung gibt die Stiftung auf der Seite www.vegan-taste-week.de.

3) Diagramm in Anlehnung an: © foodwatch/Dirk Heider; https://www.foodwatch.org/uploads/media/foodwatch-Report_Klimaretter-Bio_20080825_01.pdf; Basis Durchschnittsverbrauch einzelner Lebensmittel in Deutschland 2002 nach Eurostat; Kilometer mit einem BMW Modell 118d bei 119 g CO₂ pro km.