Katharina Seiser
(Hrsg.)

30 PFLANZEN PRO WOCHE

BEREIT FÜR EINE NEUE CHALLENGE?

Brandstätter

Warum 30 Pflanzen pro Woche?

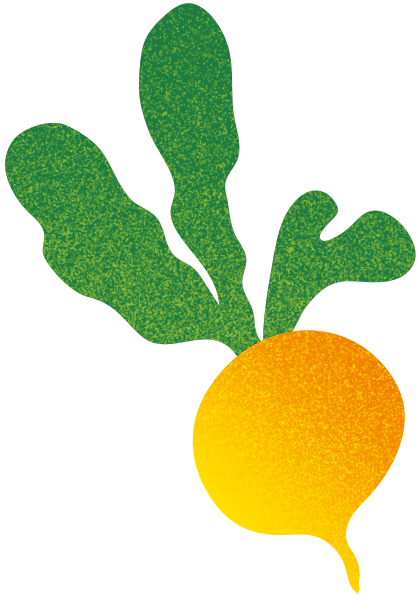
Die Mikrobiomforschung zeigt: Es kommt darauf an, viele verschiedene Pflanzen zu essen. Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze – essen wir eine möglichst große Vielfalt an Pflanzen pro Woche, tun wir unserem Mikrobiom und Immunsystem nachweislich Gutes. Damit können wir auch die Prävention von weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Krebs und Depressionen unterstützen. Und wer möchte nicht länger gesund bleiben?

Früher wurden Ballaststoffe als reine Darmpassagen-Anreger gesehen. Jetzt wissen wir viel mehr: Sie sind – neben anderen Pflanzenbestandteilen, den sogenannten Sekundären Pflanzenstoffen oder Polyphenolen – das Futter für unser Mikrobiom im Darm. Es steuert viele verschiedene Prozesse im Körper, produziert selbst lebensnotwendige Substanzen, hat ein im wahrsten Sinne des Wortes Eigenleben und eigene Vorlieben. Dafür braucht es pflanzliche Vielfalt. Je mehr, desto besser.

Mindestens 30 verschiedene Pflanzen sollen wir pro Woche für ein diverses Mikrobiom essen, so die Faustregel aus der Forschung. Wie man das erreicht? Durchs Pflanzenzählen, zu dem wir mit einer umfangreichen Checkliste und vielen Ideen für mehr Vielfalt anregen.

Das geht spielerisch, ist erhellend, macht Spaß – und das Essen besser. Diese so einfache wie überzeugende Idee wollten wir so schnell wie möglich so vielen Menschen wie möglich zugänglich machen. Dafür gibt es dieses Buch.

Mit fundierten Informationen von der renommierten Mikrobiomforscherin **Prof. Dr. Gabriele Berg** sowie der Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin **Dr. Theres Rathmanner**



„Wenn man 30 oder mehr verschiedene Pflanzen pro Woche isst, muss man sich nicht mehr viel um andere Ernährungsempfehlungen kümmern. Denn dadurch wird die Ernährungsweise ganz automatisch gesünder!“

Theres Rathmanner

„Aus der Perspektive des Mikrobioms sind frische und regionale Produkte gesünder als importierte und industriell verarbeitete.“

Gabriele Berg

30 Pflanzen pro Woche: Bereit für eine neue Challenge?

Die umfangreiche Checkliste mit rund 300 Pflanzen zum Ankreuzen finden Sie im Buch!

Zu den Pflanzen zählen:

I. Gemüse (frisch, tiefgekühlt, gegart oder eingelegt)

II. Salate & Sprossen

III. Pilze & Algen (frisch, getrocknet oder eingelegt)

IV. Kräuter & Gewürze (frisch, tiefgekühlt, getrocknet oder eingelegt)

V. Hülsenfrüchte (frisch, tiefgekühlt, getrocknet, gegart oder als Hummus)

VI. Vollkorn (ganzes Korn oder Produkte aus Vollkorn: Getreidereis, Bulgur, Grütze, Graupen, Couscous, Flocken, Grieß, Mehl, Brot, Pasta, Nudeln)

VII. Nüsse & Samen (ganz, zerkleinert oder als Mus)

VIII. Obst (frisch, tiefgekühlt, getrocknet oder eingelegt)

IX. Getränke & Genussmittel

EXTRA Fermente

HIRSEPORRIDGE mit GRAPEFRUIT und NÜSSEN

DAS REZEPT ENTHÄLT 9+ PFLANZEN

ZUTATEN *4 Portionen*

250 g	**Goldhirse**
500 ml	Pflanzendrink, z.B. Hafer- oder Nussdrink (s. Seite 11)
1 Prise	Salz
1 Msp.	Ceylon-**Zimt**
1 Prise	gemahlener **Kardamom**
	Mark v. ½ **Vanille**schote
1	**Grapefruit**
je 10	**Mandeln**, **Haselnüsse** und **Pekannüsse** (oder **Walnüsse**)
1 TL	**schwarzer Sesam**
2	getrocknete **Feigen** und/oder 1 Medjool-**Dattel** (je nach gewünschter Süße)
	Kokosblütenzucker oder Ahornsirup zum Süßen
	getrocknete **Lavendelblüten** zum Garnieren
	Schokoladenraspel (möglichst aus Rohkakao-Schokolade) zum Garnieren

bitte umblättern

ZUBEREITUNG

Hirse in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser abspülen. Anschließend gemeinsam mit Pflanzendrink, Salz, Zimt, Kardamom und Vanillemark in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zu Beginn den Topf zudecken. Sobald der Topfinhalt köchelt, den Deckel abnehmen, da Hirse leicht überschäumt. 15–20 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Körner die Flüssigkeit fast zur Gänze aufgesogen haben.

In der Zwischenzeit Grapefruit mit einem kleinen Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Austretenden Saft in einer Schüssel auffangen und zur Hirse geben.

Mandeln und Nüsse grob hacken. Mit dem Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht rösten. Feigen und/oder Dattel in kleine Stücke schneiden. Mit Nüssen und Sesam unter den fertig gegarten Porridge mengen. Mit Kokosblütenzucker oder Ahornsirup süßen.

Porridge in Schälchen anrichten, mit den Grapefruitscheiben belegen und mit Lavendelblüten und hauchdünnen Schokoladenraspeln toppen.

Grundrezept: Nussdrink

Für ca. 1 l Cashewdrink 150 g rohe **Cashewkerne** in einer Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und mind. 2 Stunden oder besser über Nacht einweichen. Durch ein Sieb abseihen, das Einweichwasser weggießen. Cashews mit 750 ml frischem Wasser in einem Standmixer auf höchster Stufe pürieren. Wer mag, kann die Flüssigkeit durch ein Passiertuch gießen, dadurch wird der Drink noch feiner. Er kann direkt genossen, weiterverarbeitet oder in einer Glasflasche im Kühlschrank 1–2 Tage gelagert werden. Je nach Verwendung und Geschmack kann man ihn mit Salz, **Zimt** oder etwas **Vanille** abschmecken.

Diese Art der Zubereitung funktioniert auch mit Mandeln oder Nüssen. Zu beachten ist, dass Cashewdrink eindickt, was z.B. bei Saucen, Tartes oder Cremes wichtig ist. Andere Nussdrinks haben diese Eigenschaft nicht.

PAKORAS

DAS REZEPT ENTHÄLT 12+ PFLANZEN

ZUTATEN *4 Portionen*

1	**rote Zwiebel** (ca. 150 g)
1	**Süßkartoffel** (ca. 200 g)
¼–½	**Blumenkohl** (ca. 250–300 g)
30 g	**Jungspinat**
50 g	frischer **Koriander**
200 g	**Kichererbsen**mehl
¼ TL	Weinstein-Backpulver
2 TL	Salz
1 TL	ganzer **Kreuzkümmel**
1 TL	ganzer **Koriander**
2 TL	**Garam Masala** (indische Gewürzmischung)
1 TL	**Kurkuma**pulver
1 TL	**Ingwer**-**Knoblauch**-Paste
150 ml	Wasser (Mineralwasser macht die Pakoras fluffiger)
	Öl zum Frittieren (Sonnenblumenöl oder Rapsöl)
	frischer Koriander
	Limettenspalten
	Raita (s. Seite 15) oder süß-saures Chutney

bitte umblättern

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Süßkartoffel schälen, Blumenkohl vom Strunk befreien und beides mit einer groben Reibe raspeln. Jungspinat und Koriander kleinhacken.

Alles in eine große Schüssel geben, Kichererbsenmehl, Backpulver und Salz hinzufügen und gut durchmischen. Kreuzkümmel und Koriander im Mörser mahlen und in die Masse geben. Garam Masala, Kurkuma und Ingwer-Knoblauch-Paste hinzufügen. Alles für 1–2 Minuten mit den Händen gut durchmischen. Nach und nach das Wasser hinzufügen und dabei stetig durchkneten. (Der Teig soll ähnlich wie für Pancakes sein.)

Parallel dazu Öl in einer tiefen Pfanne oder Fritteuse erhitzen (Pakoras sollten beim Herausbacken vollständig mit Öl bedeckt sein). Wenn das Öl heiß ist, mit einem Esslöffel kleine Bällchen formen und vorsichtig im Öl versenken. Sobald die Pakoras schön gleichmäßig goldbraun sind (dauert ca. 3–4 Minuten), herausnehmen und auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen. Mit gezupftem Koriander, Limettenspalten, Raita oder Chutney servieren.

TIPPS: Ideal zur Resteverwertung. Bei wasserhaltigem Gemüse wie Zucchini, Auberginen oder Roten Rüben einfach etwas weniger Wasser zum Teig geben.

Grundrezept: Raita

Man kann sich ein indisches Essen kaum ohne diesen Klassiker vorstellen. Raita ist einfach der beste Begleiter zu Curry, Dal oder indischem Brot und kann ganz nach persönlichem Geschmack vielfältig kombiniert werden.

Zutaten für 4 Portionen: 1 **Knoblauch**zehe · 15 g frischer **Koriander** + zum Bestreuen · 10 g **Grüne Minze** · 1 mittelgroße **Salatgurke** · 250 g Joghurt (am besten halb griechischer, halb normaler Joghurt) · ½ TL **Garam Masala** (indische Gewürzmischung) · 1 TL Salz · 1 TL ganzer **Kreuzkümmel** + zum Bestreuen

Knoblauch schälen und reiben. Koriander und Minze abzupfen und fein schneiden. Gurke schälen und nach Geschmack mit oder ohne Kerne in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten und Gewürze mischen. Beim Servieren noch etwas Kreuzkümmel und evtl. frischen Koriander darüberstreuen.

ROTE RÜBEN aus dem OFEN mit LABNEH

DAS REZEPT ENTHÄLT 8 PFLANZEN

ZUTATEN *4 Portionen*

Für die Roten Rüben

ca. 1 kg	grobes Salz für das Salzbett
2–2,4 kg	ähnlich große **Rote Rüben**
80 g	**Olivenöl nativ extra**
¼ TL	gemahlener **Kreuzkümmel**
½ TL	Salz
2 TL	**Limetten**saft
2 TL	Rotweinessig

Zum Anrichten

140 g	**Buchweizen**
250 ml	neutrales Pflanzenöl zum Frittieren
100 g	Labneh (s. Seite 19)
	frischer **Meerrettich**
160 g	**Brombeeren**
1 ½ EL	Apfelessig
1 Beet	**Kresse**
100 g	Olivenöl nativ extra
	Zitronensaft zum Beträufeln

bitte umblättern

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Grobes Salz auf ein Backblech streuen. Rote Rüben ungeschält daraufsetzen. Im Ofen ca. 1 Stunde garen, bis sie weich sind. Etwas abkühlen lassen. Schälen und in Stücke schneiden, mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz, Limettensaft und Rotweinessig marinieren.

Buchweizen in auf 180 °C erhitztem Öl goldbraun-knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Labneh mit einem Löffel auf den Tellern verteilen. Rote-Rüben-Stücke auf dem Labneh anrichten, Meerrettich schälen und darüberreiben. Brombeeren mit Apfelessig vermischen und darüber verteilen. Mit Buchweizen und Kresse garnieren, mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.

Grundrezept: Labneh

Für 4 Portionen Labneh 1 kg griechischen Joghurt und 1 TL Salz verrühren, in ein Passier- oder Geschirrtuch geben, Tuch verknoten, an einen langen Kochlöffel binden und über Nacht über der Spüle oder einer Schüssel im Kühlschrank abhängen lassen.

Je länger der Joghurt hängt, desto trockener wird der Labneh. Er kann anschließend direkt verwendet oder zu Kugeln geformt, in Sesam oder anderen Gewürzen gerollt und dann in Öl eingelegt werden.

HARIRA

DAS REZEPT ENTHÄLT 14 PFLANZEN

ZUTATEN *4 Portionen*

1	kleine **rote Zwiebel**
2	**Knoblauch**zehen
2	**Karotten**
2	Stangen **Stangensellerie**
	Salz
2 EL	**Olivenöl nativ extra**
1 gestr. TL	gemahlener **Koriander**
1 gestr. TL	gemahlener **Kreuzkümmel**
1 gestr. TL	gemahlener Ceylon-**Zimt**
1 TL	Pul Biber (**Chili**flocken)
400 g	geschälte **Tomaten** (Dose)
100 g	Kirschtomaten
50 g	Orzo-Nudeln (kleine Nudeln in Reisform)
250 g	gegarte **Kichererbsen** (Abtropfgewicht)
ca. 1 EL	**Zitronen**saft
3 EL	fein geschnittene **Petersilie**
3 EL	fein geschnittener frischer **Koriander**

bitte umblättern

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Stangensellerie würfeln. Zwiebel und Knoblauch mit ½ TL Salz langsam bei niedriger Hitze in Öl andünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig und süß sind. Koriander, Kreuzkümmel, Zimt und Chiliflocken dazugeben und bei niedriger Hitze einige Minuten weiterrösten.

Sellerie und Karotten hinzufügen und zugedeckt dünsten, bis die Karotten fast gar sind. Dosentomaten und 700 ml Wasser dazugeben und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen, bis sie etwas eingedickt und nicht allzu wässrig ist.

Kirschtomaten halbieren und gemeinsam mit den Orzo-Nudeln hinzufügen. Ca. 8 Minuten kochen, bis die Pasta gar ist.

Zuletzt die Kichererbsen hinzufügen und 1 Minute bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Suppe mit Salz und Zitronensaft abschmecken, in tiefen Tellern anrichten und mit Petersilie und Koriander garnieren.

TIPP: Je süßer die Zwiebel am Anfang gedünstet wird, desto mehr Aromen entfalten sich später in der Suppe. Auch die Gewürze entwickeln durch das Rösten ihren vollen Geschmack.

Christian Brandstätter Verlag GmbH & Co KG
Wickenburggasse 26, 1080 Wien
verantwortung@brandstaetterverlag.com

ISBN 978-3-7106-0867-4

Herausgeberin, Konzept & Texte des Kochbuchs: Katharina Seiser
Wissenschaftliche Mitarbeit: Gabriele Berg, Theres Rathmanner
Design & Illustrationen: Miriam Strobach
Grafik (Booklet): Johanna Kurz
S. 8–11 Rezept aus „Eat like am woman“ von Andrea Haselmayr, Verena Haselmayr und Denise Rosenberger, Foto ©Lukas Lorenz
S. 12–15 Rezept aus „Karma Food“ von Simone & Adi Raihmann, Foto ©Vanessa Maas
S. 16–19 Rezept aus „Coming Home“ von Haya Molcho, Foto ©Katharina Pflug und Manuel Kohler
S. 20–22 Rezept aus „Wien by NENI“ von Haya Molcho, Foto ©Nuriel Molcho

Druck: Druck.at, 2544 Leobersdorf

©Christian Brandstätter Verlag 2025

Noch mehr Pflanzenliebe: über 70 Rezepte gibt es hier

Katharina Seiser (Hrsg.)

30 PFLANZEN PRO WOCHE

ISBN 978-3-7106-0863-6
19 × 24 cm, 224 Seiten
Hardcover mit Lesebändchen

Gewinnen Sie eines von fünf Büchern!

Brandstätter