

Veganes 3-Gänge-Menü im Bürgerhaus Wehrda am 27.6.2023

Kooperation zwischen dem Green Office der Uni Marburg und dem Ernährungsrat Marburg und Umgebung e.V.

Herkunft und Bezugsmöglichkeiten der verwendeten regionalen Zutaten

Vorspeise: Linsensalat/Blattsalat/Gurke/gebratener Fenchel/Kürbiskerne

| Produkt | Herkunft | Entf. | Bezug über | Geschichte | Gesundheit | Tipps |
|-------------------------------|--------------------------|-------|---------------------------|---|---|---|
| Grüne Linsen der Sorte Le Puy | Hof Gabriel in Stedebach | 17 km | Hofladen (immer geöffnet) | Puy-Linsen gehören zu den grünen Linsen. Die Heimat liegt im Département Haute-Loire in der Auvergne. In dieser bergigen Gegend werden die Puy-Linsen seit mindestens 2.000 Jahren in Höhenlagen zwischen 600 und 1.200 Metern kultiviert. Heute wird die Pflanze unter anderem in Deutschland in der Schwäbischen Alb und im hessischen Mittelgebirge, aber auch in Italien, Spanien und in der Türkei angebaut. | Linsen gelten allgemein als gute Alternative zu Fleisch. Das macht sie daher besonders interessant für Vegetarier und Veganer. Da pflanzliches Eiweiß dem Menschen viel besser bekommt als Eiweiß von Tieren, sollten auch Fleischesser öfter einmal ein Linsengericht essen. Etwa 25 Prozent der Trockenmasse von Puy-Linsen ist hochwertiges Eiweiß. Das ist etwa vergleichbar mit Hähnchenfleisch. Puy-Linsen enthalten neben Vitamin C und E viele B-Vitamine sowie β -Carotin. Der hohe Anteil an B-Vitaminen wirkt sich positiv auf Gehirn- und Nervenzellen aus. | Sie schmecken besonders nussig und behalten nach dem Kochen einen knackigen Biss. |
| Zwiebeln | Hof Gabriel in Stedebach | 17 km | Hofladen (immer geöffnet) | Zwiebeln zum Lagern werden etwa im August geerntet | Zwiebeln enthalten unterschiedliche Vitamine und Mineralstoffe wie B-Vitamine, Vitamin C, Kalium und Selen; je nach Sorte schwankt ihr Kohlenhydratgehalt – mildere Zwiebeln haben einen höheren Zuckergehalt; außerdem enthalten sie viele | wenn sie gut getrocknet sind und die Frucht noch fest und prall ist, lassen sich Zwiebeln gut lagern, |

| | | | | | | |
|-------------|---------------------------|-------|---------------------------------|--|--|--|
| | | | | | ätherische Öle und schwefelige Verbindungen (Sulfide) | am besten kühl und dunkel |
| Kopfsalat | Hof Grünzeug in Kirchvers | 22 km | Solawi Marburg (freie Anteile!) | auf dem Hof Grünzeug wurde, bevor er Solidarhof der Solawi Marburg wurde, sehr viel Salat angebaut; seit 10 Jahren wird der Anbau immer diverser | besteht hauptsächlich aus Wasser und enthält wenig Kalorien; trotzdem kann er satt machen, denn er ist sehr ballaststoffreich; die wichtigsten Nährstoffe in Salat sind - Vitamine (Folsäure) und Vitamin C, Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor sowie Magnesium und das Spurenelement Eisen | da Salat viel Wasser enthält, hält er sich nicht lange; in ein feuchtes Handtuch wickeln und im Gemüsefach im Kühlschrank lagern |
| Salatgurken | Hof Grünzeug in Kirchvers | 22 km | Solawi Marburg (freie Anteile!) | 2022 haben Mitglieder der Solawi Marburg in insgesamt 7 Wochen Gurken bekommen, plus zusätzliche Gurken in der Gemeinschafts-Kiste | Gurken enthalten viele Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin C und E; an Mineralstoffen sind Gurken reich an Kalzium, Zink, Eisen, Magnesium, Kalium und Phosphor | Die meisten Inhaltsstoffe befinden sich in der Schale! |
| Fenchel | Hof Grünzeug in Kirchvers | 22 km | Solawi Marburg (freie Anteile!) | | der typische Fenchelgeschmack entsteht durch die ätherischen Öle, wie z.B. Menthol, Anethol, Fenchon; sie unterstützen den Magen und die Verdauung; nennenswert sind die Mengen an Vitaminen A, K, E und Folsäure, sowie Beta-Carotin; außerdem hat Fenchel hohe Gehalte an Vitamin C und Eisen; an Mineralstoffen sind viel Kalzium, Kalium, Magnesium und Mangan enthalten | Fenchel möglichst frisch verzehren, da sich das Aroma der ätherischen Öle abschwächt; im Kühlschrank im feuchten Tuch 1-2 Wochen lagerbar; auch zum Einfrieren geeignet, roh oder blanchiert |
| Kürbiskerne | Hof von | 330 | Lebens- | einer der ganz wenigen Betriebe | sie sind reich an Zink, Magnesium, Eisen | für Salate, Sup- |

| | | | | | | |
|----------------|----------------------------|-------|---------------------------------|--|---|---|
| | Familie Schnell in Franken | km | Mittelpunkt Wehrda | in Deutschland, die Kürbiskerne anbauen; Herr u. Frau Schnell sind absolute Kürbiskern-Expert*innen | und Selen | pen, Brote, usw. |
| Petersilie | Hof Grünzeug in Kirchvers | 22 km | Solawi Marburg (freie Anteile!) | Petersilie wird auch in der Pflanzenheilkunde zur Aktivierung von Nieren, Blase und den Harnwegen eingesetzt (Samen, Wurzel oder Blätter als Tee. Vorsicht bei Schwangerschaft!) | Petersilie enthält viele Vitamine (A, B1-B6, Beta Carotine, Folsäure, Vitamin K) sowie Mineralstoffe und Spurenelemente (Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Mangan, Kalium, Schwefel) | im Topf: umtopfen oder ins Freiland; düngen (Ökodünger, Wurmtee, gemörserte Schafwollpellets); häufig durchdringend nass machen; Wasser in Untersetzer gießen |
| Frühlingslauch | Hof Grünzeug in Kirchvers | 22 km | Solawi Marburg (freie Anteile!) | | 100g Lauch- oder Frühlingszwiebeln enthalten etwa ¼ der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin C; sie enthalten außerdem mehrere B-Vitamine, Eisen und Eiweiße; ätherische Öle sind ein großer Bestandteil von Lauchzwiebeln, wie z.B. das Allylsenföl, es stärkt die Darmflora, die eine entscheidende Rolle für gute Abwehrkräfte spielt und antibiotisch wirken | zwischen April und September kommen die Lauchzwiebeln aus dem Freiland; im Kühlschrank gelagert bleiben sie 1-2 Wochen frisch |

Olivenöl und Essig kommen nicht aus der Region.

Hauptspeise: Ofenkartoffel/Knoblauch-Dip/orientalisches Linsendal

| Produkt | Herkunft | Entf. | Bezug über | Gesundheit | Tipps |
|------------------------|-------------------------------------|-------|---------------------------------|--|--|
| Kartoffeln festkochend | Hof Grünzeug in Kirchvers | 22 km | Solawi Marburg (freie Anteile!) | Kartoffeln sind für ihren hohen Gehalt an Kohlenhydrate bekannt. Sie machen lange satt; sie enthalten so gut wie gar kein Fett; außerdem liefern Kartoffeln viel Vitamin C, die Vitamine B1 und B2, sowie B5 und B6; an Mineralstoffen enthalten Kartoffeln Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium | Die optimale Lagertemperatur liegt zwischen 4 und 6 °C. Unter 4 °C verändert sich die Stärke und wird bei Frost in Zucker umgewandelt. Die Kartoffeln bekommen dann einen unangenehm süßlichen Geschmack. Licht und Temperaturen über 8 °C lassen die Kartoffeln keimen. Daher sollte der Lagerort dunkel sein, außerdem trocken, aber gut durchlüftet, denn bei Nässe faulen Kartoffeln |
| Knoblauch | Hof Grünzeug in Kirchvers | 22 km | Solawi Marburg (freie Anteile!) | sein Inhaltsstoff Alliin (eine schwefelhaltige Aminosäure) wird bei Zerkleinerung in Allicin umgewandelt, welches das Wachstum von Bakterien und Pilze hemmt und sogar leicht antiviral wirkt; außerdem kann es erhöhte Blutfette senken und sich positiv auf die Blutgerinnung auswirken; zusätzlich enthält Knoblauch die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium, Kalium B-Vitamine, Vitamin K und Vitamin C | frischen Knoblauch am besten direkt verzehren (im Kühlschrank ist er bis zu 2 Wochen haltbar); wenn die Außenhaut gut getrocknet ist, lässt er sich lange lagern, idealerweise trocken, kühl, dunkel und durchlüftet |
| Rote geschälte Linsen | Hof von Albert Bickert in Friedberg | 70 km | LebensMittel-Punkt Wehrda | Albert Bickert aus der Wetterau ist Junglandwirt und hat vor 2-3 Jahren angefangen, Hülsenfrüchte anzubauen; er ist Landwirt in der 10. Generation auf einem kleinen, 40-Hektar-Betrieb, der vorher die "Klassiker" Weizen, Gerste und Zuckerrübe angebaut hat; der Betrieb ist nicht Bio- | Rote Linsen sind geschälte braune Linsen (und gelbe Linsen sind geschälte grüne Linsen)!! |

| | | | | | |
|------------|---------------------------|-------|---------------------------------|--|------|
| | | | | zertifiziert, aber: Hülsenfrüchte brauchen keinen Dünger; baut 9 Hülsenfrucht-Sorten an; im August wird ein Hofbesuch organisiert und alle sind eingeladen | |
| Zwiebeln | Hof Gabriel in Stedebach | 17 km | Hofladen (immer geöffnet) | s.o. | s.o. |
| Petersilie | Hof Grünzeug in Kirchvers | 22 km | Solawi Marburg (freie Anteile!) | s.o. | s.o. |

Die Gewürze (Ingwer, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Garam Masala), die haltbaren Produkte aus der Dose (gehackte Tomaten und Kokosmilch) sowie die veganen Alternativen zu Joghurt und Butter kommen nicht aus der Region.

Dessert: Erdbeeren/Bohnen-Brownie

| Produkt | Herkunft | Entf. | Bezug über | Geschichte | Gesundheit | Tipps |
|-----------------|-------------------------------------|-------|---------------------------------|--|---|--|
| Erdbeeren | Hof Grünzeug in Kirchvers | 22 km | Solawi Marburg (freie Anteile!) | die Erdbeeren werden exklusiv für die Solawi Marburg angebaut; in der Erdbeer-Zeit (Ende Mai bis Anfang Juli) können Mitglieder mit Gemüseanteil zum Ernten vorbeikommen | Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Orangen (59 mg pro 100 vs. 50 mg pro 100g), außerdem kaum Fett und nur wenige Kohlenhydrate (davon ist die Hälfte Fructose); außerdem sind sie reich an Folsäure, Mangan, Eisen und Kalium | mit Sahne, Eis, im Joghurt oder Quark, pur oder als Erdbeerkuchen! |
| Schwarze Bohnen | Hof von Albert Bickert in Friedberg | 70 km | LebensMittel-Punkt Wehrda | s.o. | Das Protein in schwarzen Bohnen hat eine Besonderheit: es ähnelt stark dem tierischen Eiweiß und kann somit eine vollwertige Eiweißquelle in einem ausgewogenen vegetarischen oder veganen Ernährungsplan sein. Sie enthalten außerdem Kohlenhydrate oder Saccharide in großen Mengen, Verbindungen also, die auf natürliche Weise die Funktionen des Magen-Darm-Trakts regulieren. Neben Vitaminen der A- und B-Gruppen enthalten schwarze Bohnen jede Menge Mineralstoffe und Spurenelemente: Calcium, Phosphor, Zink, Eisen, Kalium und Magnesium sowie gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Sie tun der Gesundheit gut und können auf natürliche Weise den Cholesterinwert senken, wie zahlreiche Studien belegen. | in Suppen, Salaten, als Beilage oder, wie hier, zum Backen zu verwenden; besonderer Tipp: Frikadellen auf der Basis von pürierten schwarzen Bohnen |

Kakaopulver, Haferflocken, Agavendicksaft, Rapsöl und Schokolade kommen nicht aus der Region.