

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests



NEU 2018 Veganes Krimidinner
NEU 2018 VeganCafe (monatlich)

Sabine Lippertz
Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Chicorée-Grünkohl-Orangen-Avocado-Salat



Zutaten für 4 Personen (als Beilage)

- 4 Zweige **Grünkohl**, putzen und waschen, danach fein schneiden (ich mag ihn mittlerweile auch ein bissl gröber geschnitten, aber gerade am Anfang ist es wichtig, je feiner, je besser, dann ist er angenehmer zu kauen)
- 4 Stück **Chicorée** – äußere 2-3 Blätter entfernen, das Wurzelende knapp abschneiden, halbieren, wer bitter nicht mag, kann den Strunk keilförmig ausschneiden, da steckt aber viel Gutes drin, deshalb würde ich ihn drin lassen

Verhältnis Grünkohl: Chicorée sollte 1:1 sein.

- 2 Stück **Avocado** – schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden
- 2-3 Stück **Orangen** (ggf. auch mehr) – schälen und in Stücke schneiden
- 40 g **Walnüsse** (grob hacken oder mit den Fingern zerkleinern)

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants Instagram: enjoy_plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Zutaten & Zubereitung der Sauce

- 1-2 El Cashewmus
- 50 - 75 ml O-Saft zum Aufrühren des Cashewmuses
- Kräutersalz & bunter Pfeffer

Mus mit der erforderlichen Menge O-Saft für eine schöne Konsistenz verrühren, mit Kräutersalz & buntem oder rotem Pfeffer abschmecken. Wer mag kann auch noch ein wenig Curry zufügen.

Grünkohlstreifen, Chicorée, Avocado Orangen unter die Soße heben, zur Seite stellen. Kurz vor dem Servieren auf dem Teller anrichten, mit ein paar zusätzlichen Walnüssen (etwas zerbröselt) bestreuen, wenn Ihr mögt.

Extra Tipps:

Chicorée hat im Winter Hochsaison und gehört zu den Blattsalaten. Er ist der bitterste, aber auch der gesündeste. Der Bitterstoff Intybin ist besonders wertvoll für die Leber, die Galle und die Darmflora. Er stimuliert den Magen, die Milz, die Bauchspeicheldrüse und die Blutgefäße, senkt den Cholesterinspiegel und den Blutdruck, löst Verschleimungen und wirkt wie ein „guter Magenbitter“ aber eben ohne Alkohol ;) . Daneben gehört er zu den kalorien- und fettärmsten Gemüsesorten überhaupt und ist reich an den **Vitaminen A und C** sowie **Folsäure** und den Mineralstoffen **Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium**.

Praxis-Küchentipp: Chicorée muss dunkel und kühl gelagert werden, damit er nicht grün wird. Die wertvollen Bitterstoffe sitzen im Mittelkeil am Wurzelende, ich habe noch gelernt, dass dieser Teil keilförmig entfernt wird, damit der Salat eben weniger bitter schmeckt, aber damit gehen eben auch die wichtigen Inhaltsstoffe verloren. **Deshalb, den Mittelkeil am Wurzelende nicht entfernen.**

In Papier eingeschlagen hält er ca. 1 Woche im Kühlschrank

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



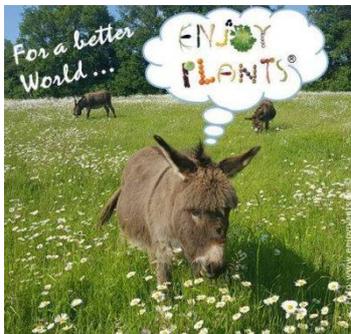
Grünkohl ein Superfood: Er ist eines der wertvollsten Gemüse überhaupt, mit einer sehr hohen Nährstoffdichte, d.h. viele Nährstoffe in wenig Masse. Er weist einen besonders hohen Gehalt an **Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen, Vitamin K** und **Folsäure** auf. 100 g Grünkohl decken den Tagesbedarf an **Vitamin C** und was das **Provitamin A** angeht, kann er es mühelos mit der Paprika und der Möhre aufnehmen. Zudem liefert er eine Menge antioxidativ wirksamer Pflanzenstoffe und erstaunlich viel hochwertiges Protein.

Grünkohl senkt den Cholesterinspiegel Durch das viele Kalium hilft er Wasseransammlungen aus dem Körper heraus zu schwemmen.

Praxis-Tipp: Grünkohl sollte Frost abbekommen haben, das habt Ihr bestimmt schon gehört. Der Frost schließt das Zellgewebe auf, macht es weich und bewirkt, dass sich ein Teil der Stärke in Zucker umwandelt, das macht den Kohl milder und auch bekömmlicher.

In ein feuchtes Tuch eingeschlagen oder in einer Dose hält er sich 3-4 Tage im Kühlschrank

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------