

Liebe Leserinnen und Leser,

vor einiger Zeit hatte ich wieder einmal die Gelegenheit, ein paar Wochen in Frankreich verbringen zu dürfen. An einem Grillwagen kaufte ich ein köstliches Brathuhn und zahlte einen horrenden Preis dafür. Zugegebenermaßen: Das Huhn war auf besondere Art zubereitet, mit leckeren Kräutern darin und darauf. Aber vor allem kamen die Hühner von einem Betrieb aus der Region. Nicht von einer dieser Mega-Hühnerfarmen von Fabrikgröße, sondern von einem mittelständischen Betrieb. Das war es, was das gute Fleisch so teuer machte.

Viele Sätze über Hühner und das in einem vegetarischen Buch, mögen Sie denken. Doch dies illustriert für mich perfekt, warum es mehr und mehr Menschen gibt, die vegetarisch leben. Zu viel Unfug bei Haltung, Transport und Verarbeitung. Zu unsicher, ob das alles gesund ist, für die Tiere, für uns. Zu teuer das Fleisch, das unter akzeptablen Bedingungen produziert ist.

Dachte man vor zehn Jahren bei Low-Carb-Ernährung noch an riesige Fleischberge, weiß man heute: Geringere Mengen an Getreide und daraus hergestellten Nahrungsmitteln, weniger Kartoffeln, weniger Süßes bedeuten nicht gleichzeitig Megasteaks und Maxifrikadellen. Kohlenhydratreduziert auf vegetarische Art zu essen ist nicht nur aus ökologischen Aspekten und aus Sicht des Tierschutzes gut, sondern es ist auch gesund und vor allem sehr abwechslungsreich: mit reichlich Gemüse, Milchprodukten, Hülsenfrüchten, ab und an Tofu und anderen Sojaprodukten. Und wer hätte gedacht, dass Lupinengeschnitzeltes (S. 66) so lecker schmeckt. Lupinen sind im Gegensatz zur Sojabohne einheimische Hülsenfrüchte mit hohem Eiweißgehalt, und die Vielfalt an Lupinenprodukten, auch im konventionellen Handel, steigt.

Lassen Sie sich mitnehmen in unsere gesunde, abwechslungsreiche, bunte und schmackhafte vegetarische Low-Carb-Küche.

Guten Appetit wünscht Claudia Lenz