

Gemüse – Ideen

- Gemüse in Teige raspeln z.B. Pfannkuchen & Waffelteig
- Möhre, Sellerie oder Zucchini in Fleischpflanzerl verarbeiten
- Pastinake, Sellerie, Petersilienwurzel & Co als kleiner Teil im Kartoffelpüree
- Geraspelt Rohkostgemüse als Pfannkuchen Füllung mit z.B. Frischkäse
- Gemüse fein geraspelt oder gewürfelt in z.B. Bolognese
- Gemüsestücke vorgedämpft paniert oder in Backteig
- Gemüse auf der Pizza, mit Käse
- Gemüse im Nudelsalat
- Gemüse in Lasagne und den Kinder Lieblingsgerichten verarbeiten
- Gemüse mit Süß verbinden z.B. im Rotkohl oder Rohkostsalat
- Gemüse gut würzen und mit Öl zubereiten
- Rohkostsalate wie Karotte-Sellerie-Apfel mit Schmand

Der Hintergrund – Evolutionär bedingt

Wir sind geprägt, uns gut zu versorgen. Früher ging das so.

- Möglichst süß, denn süßer Geschmack ist immer bekömmlich und nie giftig.
 - Möglichst nahrhaft, mit viel Energie. Es gab selten Nahrung und bei es musste von Reserven gezehrt werden.
 - Möglichst salzig denn es gab selten auch das gab es selten.
- Heute ist das anders. Es ist immer Nahrung verfügbar.
→ Wir zehren nie denn es gibt immer Nachschub.
→ Unser geprägtes System arbeitet aber noch immer.
→ Gemüse erfüllt diese Anforderungen nicht.
→ Deshalb Gemüse verpacken & kombinieren s. oben

