# Julie Piatt

# Das Plantpower Kochbuch

Leseprobe

Das Plantpower Kochbuch

von Julie Piatt

Herausgeber: Unimedica




Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# INHALT


Vorwort vi
Plantpower Marsch! Xi
Aufbruch ins Abenteuer Xvi
Keimen 10
Superfoods an die Macht 13
Fermentierte Lebensmittel 20
Plantpower-Einkaufsliste 23
Ausrüstung 32
Ein Hoch auf Grünkohl! 37

**Smoothies + Säfte** 40
Pürieren oder Entsaften 42
Der Plantpower-Ansatz für gesunde Kinder 61

**Milch + Käse** 66
Nussmilch, Sahne & Käse 68
Bis zum Grünkohl und weiter 82

**Saucen + Dressings** 90
Das Geheimnis ist die Sauce 92
Evolutionär + Revolutionär 117

**Frühstück + Brunch** 118
Über den Frühstücks-Tellerrand 120
Zurück zu den Wurzeln 143

**Suppen + Salate** 154
Warme + kalte Schwingungen 156
Kauen Sie das! 185
Aber woher bekommst du dein Eiweiß? 187

**Hauptgerichte + Beilagen** 193
Hauptgericht oder Beilage? 194
Eine Ode an das Jetzt 240

**Lattes + Tees** 245
Milchgetränke & Tee mal anders . . . 246

**Torten + Süsses** 255
Das süsse Leben 256
Essen & Kreative Verwirklichung 290

**Life + Style** 296
Lifestyle-Pfade 298
Vitalität 300
Leistung 303
Wandlung 306

Rezepte-Verzeichnis 310
Julie Piatt 312
Rich Roll 313
Schlusswort 314
Anhang 317


## SYMBOL-LEGENDE

Autor: Von Rich Von Julie

Lifestyle-Pfade Vitalität Leistung Wandlung

Für wieviele Personen:

# VORWORT

## Dr. Sanjay Gupta, leitender Medizinkorrespondent bei CNN

Es wäre viel zu einfach, dieses Buch nur als ein schlichtes Koch- oder Rezeptbuch oder aber eine Anleitung zum Veganismus zu bezeichnen. Es ist so viel mehr als das: Dieses Buch ist eine offene Tür in das Zuhause einer wirklich erstaunlichen Familie. Wie Sie wissen, kann die Ernährungsweise eines Menschen einiges über seine Person aussagen. Wenn Sie am Ende des *Plantpower-Kochbuchs* angelangt sind, werden Sie sich wie ein Teil dieser Familie fühlen. Julie, Rich und ihre Kinder Tyler, Trapper, Mathis und Jaya sind alle der strahlende Inbegriff von Gesundheit und Glück. In diesem Buch erlauben sie uns einen sehr persönlichen Einblick in ihr Leben. Nahtlos gelingt es ihnen, ihre Geschichten, ihre Philosophie und ihr Essen miteinander zu verknüpfen – in einem Buch, das wunderbar vollständig, authentisch und köstlich ist. Um es in ganz einfachen Worten auszudrücken: Julie Piatt und Rich Roll haben mit dem *Plantpower-Kochbuch* das beste Buch verfasst, das ich jemals zu diesem Thema gelesen habe (und ich habe über die Jahre viele Bücher zu diesem Thema gelesen). Das *Plantpower-Kochbuch* ist bemerkenswert gründlich; es lässt Sie tief in das Wesen, die Natur unserer Lebensmittel blicken, ist Ihnen bei der Anschaffung dieser Produkte behilflich und weist Sie ein in die jeweils ideale Zubereitungsweise und deren verblüffende Gesundheitsvorteile. Sie finden in diesem Buch große und kleine Lektionen – zum Beispiel, wann Sie während des Kochvorgangs Kräuter und Gewürze zugeben sollten – und werden daran erinnert, dass es lohnenswert sein kann, hin und wieder mal *an diesen Kräutern zu schnuppe*rn.

Völlig ohne Mühe begibt sich das Buch auf Ihre Wellenlänge und ist dabei so anschaulich und nachvollziehbar, dass Fragen beantwortet werden, bevor Sie Zeit haben, sie zu stellen. Pürieren oder entsaften? Wie überzeuge ich meine Kinder von dieser Ernährung? Und dann ist da noch die uralte Frage nach dem Eiweiß. Falls Letzteres Sie aufhorchen ließ, dann lassen Sie sich von Rich Roll erklären, dass *Plantpower* Sie mit sämtlichen essenziellen Eiweißbausteinen versorgt und dabei gleichzeitig Ihr Risiko für Gefäßerkrankungen senkt. Er zeigt Ihnen, wie.

Ich bin übrigens der lebende Beweis dieser Philosophie, denn für mich hat sie funktioniert.

Da Sie durch dieses Buch blättern, streben Sie vermutlich bereits nach einer Veränderung. Möglicherweise sind Sie unzufrieden mit der typisch westlichen bzw. amerikanischen Ernährungsweise (SAD – Standard American Diet) und glauben, dass es eine Alternative geben muss. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, könnte dieses Buch Ihr Leben verändern. Finden Sie in Ihrem Zuhause einen Ort für dieses Buch, der gut zugänglich und unübersehbar ist. Kaufen Sie es für Ihre Freunde. Womöglich ist es das Beste, das Sie jemals irgendjemandem geschenkt haben. In jedem Fall werden Ihre Freunde

Ihnen auf Knien für den Kirsch-Kakao-Smoothie danken: Er ist einfach zu lecker, um wahr zu sein.

Es wird Sie vermutlich überraschen zu erfahren, dass die meisten Ärzte sich im Medizinstudium nicht mit Ernährungslehre befasst haben. Das scheint beinahe absurd, wenn man bedenkt, dass Nahrung Medizin sein kann. Nahezu alles, was ich über Ernährung weiß, musste ich mir selbst aneignen. Als ich auf die 40 zuging, wurde mir dieses Thema immer wichtiger, da Herzerkrankungen bei uns in der Familie liegen. Doch ich war nicht bereit, dieses Schicksal, das schon so viele vor mir ereilt hatte, einfach hinzunehmen. Ich wollte diesem scheinbar unausweichlichen Ende nicht nur entgehen; nein, ich wollte es ins Gegenteil verkehren. Ich wollte fitter, gesünder und, ja: jünger werden, als ich zuvor gewesen war. Lange Nächte verbrachte ich mit Bücherwälzen und reiste schließlich um die ganze Welt, um Menschen zu treffen, die mir noch mehr beibringen konnten. Rich Roll stand ganz oben auf dieser Liste.

Rich Roll ist einer der meistbewunderten Athleten Amerikas. Nicht, weil er ein Ultraman ist. (Die meisten Leute sind bereits beim bloßen Gedanken daran erschöpft.) Auch nicht, weil er in den Weltmeister-



schaften Topzeiten hingelegt hat. Und auch darum nicht, weil er einer der fittesten Männer der Welt und gleichzeitig einer der bescheidensten ist, oder weil ihm all das mit einer pflanzlichen Ernährungsweise gelungen ist. Er wird bewundert, weil er so ist wie Sie und ich.

Mit 40 war er übergewichtig und verbrachte einen Großteil seines Lebens im Sitzen. Er aber glaubte daran, dies verändern zu können. Zu einer Zeit, zu der Abkürzungen und das Streben nach größtmöglicher Bequemlichkeit zur Normalität geworden waren, nahm er große Anstrengungen auf sich und *machte sich auf den Weg*. Es zahlte sich aus.

Nein. Dieses Buch ist kein gewöhnliches Kochbuch. In diesem Buch geht es um Hoffnung, um den universellen Glauben daran, dass jeder einzelne von uns zu einem besseren Selbst finden kann.

Es geht aber auch um grenzenlose Unterstützung, unerschütterliches Vertrauen und Liebe. Julie Piatt arbeitete jahrzehntelang daran, den Inhalt dieses Buches zu perfektionieren. Sie verbrachte aber auch unzählige Stunden damit, sicherzustellen, dass bestens für den Körper und die Seele ihres Ultramans gesorgt war, wenn er von einer seiner intensiven Trainingsfahrten heimkehrte. Von Energieriegeln über grüne Smoothies bis hin zum perfekten veganen Brunch – in diesem Buch finden Sie alles. Wenn Sie jemals mit dem Gedanken gespielt haben, sich als Sportler oder Sportlerin vegan zu ernähren, kommen Sie an diesem Buch einfach nicht vorbei.

Vor ein paar Jahren wurde ich von Julie und Rich in ihr Haus in Malibu zum Essen eingeladen. Sie finden Fotos von diesem magischen Ort im ganzen Buch. Das Essen war fantastisch und mir fehlten Fleisch und Milchprodukte kein bisschen. Noch viel eindrucksvoller jedoch waren die ansteckende Begeisterung und der gegenseitige Rückhalt meiner Gastgeber. Durch das *Plantpower-Kochbuch* haben Sie jetzt die Chance, all das am eigenen Leibe zu erfahren.

Ich bin ausgesprochen stolz darauf, dass ich dazu beitragen durfte, Rich Roll und Julie Piatt in einer Fernsehdokumentation der Welt vorzustellen. Als Medizinjournalist genügte es mir nie, nur über bessere Methoden der Krankheitsbehandlung zu berichten. Für mich war es nie damit getan, allen anderen eine bessere Gesundheit vorzubeten. Ich glaube daran, dass sich der menschliche Körper und Geist optimal entwickeln und entfalten lassen. Bei diesem Abenteuer werden Sie keine besseren Lehrer als die beiden Autoren des *Plantpower-Kochbuchs* finden.

Mit diesem Buch werden meine Freunde Rich und Julie vielen Menschen dabei helfen, zu einem besseren Ich zu finden – und ihnen dabei Glück und Freude mit auf den Weg geben.





# DER PLANTPOWER-ANSATZ FÜR GESUNDE KINDER

Als Eltern wollen wir natürlich nur das Beste für unsere Kinder, und dazu gehört auch, ihnen eine gesunde Ernährungsweise beizubringen. Viele Eltern fühlen sich damit überfordert, doch mit Geduld und der richtigen Vorgehensweise ist es nicht nur möglich, sondern eigentlich gar nicht mal so schwer. Es kostet Zeit. Aber wenn Sie sich konsequent an ein paar simple Prinzipien halten (zum Beispiel die Tipps in diesem Kapitel), werden Sie mit Sicherheit schon nach kurzer Zeit Veränderungen in den Essgewohnheiten Ihrer Kinder feststellen – ein unschätzbar wertvoller erster Schritt in Richtung einer besseren und anhaltenden Gesundheit für die gesamte Familie.

Unsere Gesellschaft als Ganzes hat einen ziemlich kritischen Punkt erreicht, wenn man bedenkt, auf welch raffinierte Weise all die verlockenden, ungesunden Lebensmittel an unbedarfte Kinder und Jugendliche vermarktet werden. Schauen Sie sich nur mal in einem gewöhnlichen Supermarkt um. Die wundervollen frischen Pflanzen werden alle in eine kleine Ecke gepfercht, die so weit weg ist, dass sie genauso gut in Sibirien sein könnte. Dem gegenüber stehen künstliche, verführerisch verpackte verarbeitete Lebensmittelerzeugnisse voller Salz, Zucker, Fett, Chemiezusätze und Gentechnik, die den ganzen Rest dieser zunehmend gigantischen Warenhäuser einnehmen. Das Resultat? Die Entscheidung für das Gesündere ordnet sich dem Bequemeren unter. Anders gesagt: *Aus den Augen, aus dem Sinn.*

Überarbeitet, gestresst und ungeduldig schieben Sie den Einkaufswagen durch den Supermarkt. Da klingelt das Handy und Ihre Jüngste schreit vor Freude auf, als sie ihre allerliebsten, künstlich gesüßten Frühstücksflocken entdeckt. *Wer hat denn allen Ernstes Zeit für einen Crashkurs in Ernährungslehre?* Es ist viel einfacher, reflexartig nach Tiefkühlpizza, Hot Dogs oder der hübschen Box mit dem hypnotischen, völlig irreführenden Etikett zu greifen. Ich kann's nachvollziehen. Doch das ist eine erlernte Reaktion, die nicht nur faul ist, sondern unverantwortlich. Ein solches Verhalten kreiert eine gefährliche Sucht nach ungesundem Essen, die sich so tief in uns verankert, dass uns unsere Kinder für verrückt halten, wenn wir ihnen dann doch irgendwann mal Gemüse vorsetzen.

Leider sind die meisten Eltern schon heilfroh, wenn ihr Kind Brokkoli überhaupt anschaut oder hin und wieder mal in eine Möhre beißt. Zu Äpfeln und Weintrauben lassen sich viele Kinder gerade noch so überreden, vorausgesetzt, dass sie als abgepacktes „Lunch"-Produkt mit Käse und salzigen Kräckern daherkommen. Der fürchterliche Zustand der meisten Schulcafeterien ist keine Hilfe. Wir fühlen uns hilflos und ausgelaugt und geben irgendwann nach. Schließlich ist es immer noch besser, ihnen Pizza und Chips zu geben als gar nichts. *Sie müssen schließlich was essen!*

Der erste Schritt zur Überwindung dieses Wahnsinns ist es, zu erkennen, dass wir – als Eltern – eine entscheidende Rolle dabei gespielt haben, das Problem überhaupt erst in die Welt zu setzen und zu verschlimmern, und die Verantwortung für diese unangenehme Wahrheit zu tragen. Es ist unsere Aufgabe, unsere Kinder in ihren positiven Lebensgewohnheiten zu bestärken. Dabei ist das Essen, das wir ihnen geben und für sie zubereiten, natürlich nicht ausgeschlossen. Fangen wir also endlich an, diese Aufgabe ernst zu nehmen. Unsere Kinder übernehmen unsere Verhaltensmuster. *Wichtig ist nicht, was du sagst, sondern was du tust.* Um die Essgewohnheiten Ihrer Kinder zu verändern, müssen Sie Ihren Worten Taten folgen lassen. Sie können dem kleinen Johnny nicht erzählen, wie wichtig Spinat ist, wenn er genau weiß, dass Sie nachher zum Fast Food Drive-In fahren. Es mag Ihnen gelingen, sich selbst zu beschummeln, aber den Kindern machen Sie nichts vor. Kinder haben eine unglaubliche Intuition!

Verzeihen Sie die klaren Worte, aber wir müssen uns der Tatsache stellen, dass die Übergewichtsraten bei Kindern und die Häufigkeit von Diabetes Typ 2 unter jungen Leuten beschämend hoch sind und immer mehr außer Kontrolle geraten. Die höchste Zeit für ein schnelles, entschiedenes Handeln war gestern. Ich kann nachvollziehen, dass es einschüchternd wirken kann, die ganze Familie auf pflanzliche Vollwertkost umzustellen, aber wir können es uns nicht länger leisten, unseren eigenen emotionalen Lastern auf Kosten der Gesundheit unserer Kinder zu frönen.

Dieses Buch soll vor allen Dingen eines tun: Ihre Ängste vertreiben. Das Wichtigste dabei ist, dass Sie sich aus der Starre lösen und einfach anfangen, bessere Entscheidungen zu treffen – nach und nach, eine nach der anderen. Denken Sie gar nicht darüber nach, was Sie nächste Woche essen. Denken Sie nur an das Jetzt: Was kochen Sie heute für Ihre Familie? Und fokussieren Sie sich nicht auf die Tierprodukte und verarbeiteten Lebensmittel, die wir vom Speiseplan streichen, sondern auf die Vielfalt an wunderbaren gesunden Lebensmitteln, die wir neu dazugewinnen. Eine einfache und die vermutlich effektivste Veränderung ist es, langsam die tägliche Portion an grünem Gemüse in den Mahlzeiten Ihrer Familie zu erhöhen. Vergessen Sie Dogmen. Befreien Sie sich von Regeln und Etiketten. Machen Sie keine großen Ankündigungen, sondern erweitern Sie die Gerichte Ihrer Kinder (und Ihre eigenen) einfach nach und nach um immer mehr frisches Gemüse. Packen Sie den Kindern Bananen, Äpfel oder rohe Mandeln anstelle von Keksen ein. Vielleicht widersetzen sie sich am Anfang, aber Kinder sind erstaunlich anpassungsfähig. Haben Sie Geduld. Ziehen Sie es durch. Was vorher ungewöhnlich war, ist im Nu die neue Normalität.

Vertrauen Sie darauf, dass Sie und Ihre Lieben sich an dieses neue Leben gewöhnen und mit der Zeit intuitiv verstehen werden, wie Ernährung und Vitalität zusammenhängen. Das Streben danach, sich gut und wohl zu fühlen, wird auch in anderen Lebenslagen zu gesünderen Entscheidungen führen. Wollen Sie etwas total Verrücktes hören? Eine erhöhte Aufnahme pflanzlicher Kost sorgt für eine gesündere mikrobielle Ökologie in Ihrem Verdauungstrakt, was wiederum einen immensen Einfluss auf die Art von Essen hat, auf die wir Lust haben. Schon bald werden Sie nicht länger Appetit auf Cheeseburger haben, sondern auf Essen, das Ihnen guttut. Ich weiß, es klingt verrückt, aber es ist wahr. Wir haben es gespürt. Unsere Kinder haben es gespürt. Und auch Ihre Familie kann es spüren.

Vielleicht fragen Sie sich: Wie soll ich mit einer Mahlzeit alle Familienmitglieder zufriedenstellen? Vielleicht möchten Sie sich pflanzlich ernähren, aber Ihr Mann ist ein unumstößlicher Fleischesser. Ihre Tochter ist laktoseintolerant. Ihr Sohn hat eine Erdnussallergie und isst Gemüse nur, wenn es in Käse schwimmt. Als Mutter von vier Kindern kann ich das voll und ganz nachvollziehen. Familien sind komplexe Zusammenstellungen aus Vorlieben und Persönlichkeiten. Es kann eine echte Herausforderung sein, Mahlzeiten zu planen, die alle glücklich machen. Ich habe keine Wunderlösung für Sie, die dieses Problem über Nacht aus der Welt schafft, aber über Nacht passiert oft Gutes. Wenn Sie Ihre Lebensweise nachhaltig verändern wollen, müssen Sie akzeptieren, dass ein solcher Wandel Unmengen an Geduld, Hartnäckigkeit und Experimenten erfordert. Doch eine nicht verhandelbare Regel kann ich Ihnen mit auf den Weg geben: Der Schlüssel zum Gelingen dieser Herausforderung ist es, sicherzustellen, dass zu jeder Mahlzeit eine große Portion an gesundem Obst und Gemüse den Weg auf die Teller aller Familienmitglieder findet – und zwar ausnahmslos.

Hier noch ein paar weitere wichtige Punkte, damit Ihnen und Ihren Kindern die Umstellung gelingt:

## Auf Worte Taten folgen lassen

Ich kann gar nicht oft genug sagen, wie wichtig es ist, dass Sie mit gutem Beispiel vorangehen. Auf Ihre Worte müssen Sie Taten folgen lassen. Das heißt nicht, dass Sie von jetzt auf gleich aus voller Überzeugung hinter einer pflanzlichen Lebensweise stehen müssen. Aber es bedeutet schon, dass Sie Ihren Kindern gegenüber ehrlich sein müssen und zur Verantwortung gezogen werden können. Niemand ist perfekt, und dieses Thema ist die ideale Plattform, um mit Ihren Kindern offen darüber zu sprechen, was Ihnen bereits leichtfällt und womit Sie Schwierigkeiten haben. Kinder sind viel intelligenter, als wir ihnen zugestehen. Auf Ehrlichkeit baut Vertrauen auf. Und das darf niemals eine Einbahnstraße sein – sie muss in beide Richtungen führen. Einfach ausgedrückt werden Sie den Respekt Ihrer Kinder nicht gewinnen, wenn Sie ihnen etwas von Salat erzählen und dann nachts den Käsekuchen vernichten.

## Bedingungslose Liebe und Akzeptanz

Sie müssen anderen Menschen dort begegnen, wo sie sich wohlfühlen. Wir sind nicht hier, um anderen vorzubeten, was Sie zu tun und zu lassen haben. Wir sind nur hier, um unsere

Erfahrungen und unsere Erkenntnisse mit denen zu teilen, die daran interessiert sind. Jeder von uns befindet sich auf seinem oder ihrem individuellen Weg. Wir möchten nicht über andere urteilen und vertrauen darauf, dass jeder einen inneren Kompass hat, der sie oder ihn zur richtigen Zeit auf den richtigen Pfad führt. Wahre Liebe und Respekt sind das mächtigste Geschenk, das Sie Ihren Kindern geben können. Wir sind schließlich nur darauf aus, mehr gesunde Pflanzen in ihrer Ernährung unterzubringen. Jedes Mal, wenn Ihnen das gelingt, sollten Sie feiern! Konzentrieren Sie sich nicht auf die negativen Momente. Wenn Sie ihnen nur weiter fantastisches Essen anbieten, kommen die Kids früher oder später von selbst auf Sie zu. Sie werden lernen, das neue Essen zu mögen und zu schätzen. Lassen Sie „Das schmeckt mir nicht!" nicht durchgehen. Versuchen Sie es wieder und wieder. Geben Sie niemals auf. Bleiben Sie hartnäckig und experimentieren Sie weiter.

## Familienzeit ist heilig

Sie müssen Ihrer Familie beibringen, dass das gemeinsame Abendessen heilig ist. Versuchen Sie dafür zu sorgen, dass es so oft wie möglich mit allen Familienmitgliedern zusammen eingenommen wird. Lassen Sie auch die Zubereitung der Mahlzeit eine Gemeinschaftsarbeit sein, denn diese Zeit ist so wichtig, um eine tiefe Verbindung mit Ihrer Familie aufzubauen und zu erhalten.

## Lassen Sie die Kinder kreativ werden

Für uns hat es sich als revolutionäre Erfahrung erwiesen, die Kinder am Anbau, Einkauf, der Zubereitung und dem Anrichten unseres Essens teilhaben zu lassen. Jeder Schritt ist eine wertvolle Gelegenheit für die Kids, zu lernen und zu experimentieren. Nehmen Sie sie mit zum Markt. Falls es in Ihrer Nähe einen Bauernmarkt gibt, noch besser! Unterhalten Sie sich mit den Bauern und ermutigen Sie Ihre Kinder, Fragen zu stellen. Sprechen Sie mit ihnen darüber, welche Nahrungsmittel Sie kaufen und warum. Fragen Sie sie, was sie gern zum Abendessen hätten. Lassen Sie sie Rezepte heraussuchen und kochen Sie die Gerichte zusammen. Alle Zeit, die Sie mit Ihren Kindern in der Küche verbringen, ist für sie wertvolle Lebenserfahrung. Kleinen Kindern beizubringen, wie man eine gesunde Mahlzeit kocht, macht sie stolz, gibt ihnen ein Gefühl von Unabhängigkeit und erzeugt Selbstbewusstsein. Unsere kleinen Mädels lernten als Allererstes, wie man Chia-Pudding zubereitet. Und weil sie nun wussten, wie es geht, und Spaß dabei hatten, wurde aus Chia-Pudding schnell ein Familienfavorit, der sämtliche Desserts aus dem Supermarkt überflüssig machte. Tolle Rezepte werden ein Teil Ihrer Familientradition. Gesundes Essen gemeinsam zuzubereiten wird Ihr Leben verändern.

## Kochen Sie gern, und kochen Sie gut

Ich glaube wirklich, dass alle Menschen von Natur aus kreativ sind. Die Küche ist ein toller Ort, Ihrer Einzigartigkeit Ausdruck zu verleihen. Lassen Sie sich nicht davon einschüchtern, Mahlzeiten für die ganze Familie kochen zu müssen. Betrachten Sie es als Se-

gen! Sie müssen keine Michelin-Ausbildung haben, um die Ärmel aufzurollen und sich in der Küche inspirieren zu lassen. Halten Sie sich so lange an die Rezepte in diesem Buch, bis Sie den Dreh raushaben. Und dann wagen Sie den Sprung und erschaffen Sie Ihre eigenen Kreationen voller Inspiration! Wenn Ihre gesunden Zaubereien lecker schmecken (und das werden sie), werden Ihre Kids ganz von selbst zu Ihnen kommen.

## Grüne Drinks für zu Hause

Integrieren Sie grüne Säfte und Smoothies in den Alltag Ihrer Kinder. Wenn Sie sich noch nie zuvor mit Smoothies und frischen Säften beschäftigt haben, lassen Sie es einfach langsam angehen und machen Sie erst mal Obst- oder cremige Mandel-Bananen-Smoothies (sie schmecken wie Milchshakes!). Sie sollten aber immer zumindest ein, zwei Blätter Grünkohl dabei haben. Mit der Zeit werden Sie und Ihre Kinder sich daran gewöhnen, und Sie können den „grünen Anteil" Ihrer Smoothies erhöhen. Verwenden Sie dann zum Beispiel Spinat, Gurken, Sellerie oder Mangold. So geht's superleicht und effektiv!

## Eine Familienmahlzeit zubereiten

Gewöhnen Sie es sich gar nicht erst an, spezielle „Kindergerichte" zu kochen. Je mehr Gemüse, Obst, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte Sie anbieten, desto mehr Verschiedenes werden Ihre Kinder zu akzeptieren lernen. Vermeiden Sie Knoblauch oder intensive Gewürze in den Mahlzeiten für Ihre Kids. Die Erwachsenen können bei Bedarf einfach Ihre Portionen nachwürzen, nachdem aufgetischt wurde.

## Ein wunderschöner Tisch für wunderschönes Essen

Lassen Sie die Kinder einzigartige Tischgedecke mit Zweigen aus dem Garten oder ihren Spielzeugen kreieren. Machen Sie daraus ein Kunstprojekt mit völliger kreativer Freiheit. So lernen die Kids, sich auf die gemeinsame Familienmahlzeit zu freuen und Spaß daran zu haben. Auch zuvor verschmähtes Gemüse landet so garantiert schon bald in ihren Bäuchen.

## Mehr Liebe

An erster Stelle sollte immer die bedingungslose Liebe für Ihre Kinder stehen. Diese Ernährungs- und Lebensweise sollte keinerlei Negativität in Ihre Familie bringen. Gehen Sie als Vorbild voran, bieten Sie leckeres, gesundes Essen an, aber arbeiten Sie gleichzeitig an Ihren eigenen Schwierigkeiten mit der Umstellung.

6

# GLUTENFREIE BEEREN-SCONES

Gesunde und glutenfreie Scones frisch aus dem Ofen – nein, Sie träumen nicht! Diese Scones sind viel leichter als das traditionelle Buttergebäck und bringen Dank der Leinsamen wichtige Omega-3-Fettsäuren mit. Experimentieren Sie ruhig mit unterschiedlichen glutenfreien Mehlsorten und vermischen Sie einfach zwei verschiedene Mehlsorten in den unten angegebenen Mengen. Der Eiersatz aus Leinsamen und die Kartoffelstärke sorgen dafür, dass alles gut zusammenhält. Nicht vergessen: Beim glutenfreien Backen ist es wichtig, das Gebäck erst leicht abkühlen zu lassen, bevor Sie es vom Backblech nehmen. Die Scones sollten vorsichtig mit einem Pfannenwender auf die Servierplatte gelegt werden. Am besten noch warm mit unbehandeltem Honig und frischer Marmelade servieren.

## Zutaten

- 2 EL Leinsamen
- 60 ml gefiltertes Wasser
- 200 g braunes Reismehl
- 70 g Kichererbsenmehl
- 2 EL Kartoffelstärke
- 1 EL Backpulver
- 1 TL Xanthan
- 2 EL Dattel-, Kokos- oder Biozucker
- 4 EL Kokosöl, kalt gestellt, plus etwas mehr zum Fetten des Backblechs
- 500 ml süße Mandel-Vanillemilch (Seite 75)
- 165 g frische Blaubeeren
- 135 g frische Himbeeren
- 2 EL Puderzucker
- Marmelade oder unbehandelter Honig, zum Servieren

## Zubereitung

**1.** Den Backofen auf 175° C vorheizen.

**2.** Die gemahlenen Leinsamen in einer kleinen Schüssel mit gefiltertem Wasser verrühren. 2 Minuten ruhen lassen, dann mit einem Schneebesen zu einer ei-ähnlichen Masse aufschlagen. Wenn sie zu trocken ist, geben Sie etwas mehr Wasser hinzu. Beiseitestellen.

**3.** Mehl, Kichererbsenmehl, Kartoffelstärke, Backpulver und Xanthan in eine große Schüssel sieben.

**4.** Den Dattelzucker hinzugeben und alles mit einem Holzlöffel gut vermischen.

**5.** Mit einem Metalllöffel 6 mm große Stücke aus dem kalten, festen Kokosöl herausspateln und auf der Mehlmischung verteilen. Das Geheimnis perfekter Scones ist gekühltes und hartes Fett – in unserem Fall Kokosöl. So erhält der Teig eine flockige, luftige Konsistenz.

**6.** Die Kokosölstücke mit einem Messer zerteilen und in die trockene Masse drücken, bis alles gut verteilt ist.

**7.** Wenn alle Kokosölstücke etwa erbsengroß sind, drücken Sie eine Mulde in die Mitte und gießen Sie Mandelmilch und Leinsamen-"Eier"

hinein. Alles mit einem Holzlöffel vermengen, dann die frischen Beeren unterheben. Der Teig ist fertig, wenn er gut zusammenhält und sich klebrig anfühlt.

**8.** Ein Backblech mit Kokosöl fetten und circa 7,5 cm große Teigstücke auf das Blech klecksen. Dazwischen jeweils etwa 5 cm Platz lassen. Die Scones sollten eine leicht raue Oberfläche haben und optisch Makronen ähneln.

**9.** Etwa 18 bis 20 Minuten backen. Prüfen Sie die Unterseite, indem Sie einen Scone mit einem Pfannenwender anheben. Sie sollte fest und braun, aber nicht verbrannt sein. Behalten Sie sie gut im Auge.

**10.** Wenn die Scones fertig sind, etwas abkühlen lassen, dann auf eine Servierplatte geben. Puderzucker über die Scones sieben und mit unbehandeltem Honig beträufeln oder einem Klecks Marmelade servieren.





# ENTGIFTENDE ROTE-BETE-SUPPE



Diese Suppe ist reine Heilkraft. Wenn sich jemand in unserer Familie schlapp und ausgelaugt fühlt, koche ich dieses Rezept. Unsere Mädchen lieben diese Suppe und essen wundersamerweise sogar das Rote-Bete-Grün mit! Ich glaube, der Spritzer Apfelessig und die Prise hochwertiges Meersalz sind das Geheimnis dieses Rezepts. Wenn ich es zubereite, um eine Erkältung zu bekämpfen oder meiner Ernährung einen Neustart zu gönnen, verwende ich den Knoblauch als entgiftendes Arzneimittel. Rich und die Jungs würzen gern mit Cayennepfeffer nach. Die Suppe ist auch super zum Entschlacken, da der Koriander den Körper von Schwermetallen befreit. Machen Sie eine Mahlzeit draus, indem Sie die Suppe zu gekochter Quinoa oder Hirse servieren.

## Zutaten

- 3 frische große Rote Bete mit Grün
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 EL Kokosöl
- 1 Limette, halbiert
- 1 l gefiltertes Wasser
- 60 ml Apfelessig
- 2 Knoblauchzehen (optional – bei Krankheit oder zum Entgiften)
- „Celtic"-Meersalz
- Prise Cayennepfeffer (optional)

## Zubereitung

**1.** Rote Bete waschen und die Oberseite und die Wurzeln entfernen. Dann mit Schale in 2,5 cm große Stücke schneiden. Die Stücke sollten bequem auf einen Löffel passen, aber groß genug sein, dass der herzhafte Geschmack noch gut zur Geltung kommt.

**2.** Das Rote-Bete-Grün gut waschen, dann die Blätter aufstapeln. Quer in 2,5 cm lange Streifen schneiden.

**3.** Sellerie waschen und in 1,5 cm große Stücke schneiden.

**4.** Koriander waschen, dann dicht zusammenpacken (einschließlich der Stiele) und in 6 mm kleine Stücke schneiden. Hacken Sie den Koriander nicht zu fein, sodass noch einige ganze Blättchen dabei sind.

**5.** Das Kokosöl in einem großen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen.

**6.** Sellerie in den Topf geben und 1 bis 2 Minuten anschwitzen, bis er einen leuchtenden Farbton annimmt.

**7.** Rote Bete hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Die Limette dazupressen. Gut umrühren.

**8.** Anschließend Wasser, Apfelessig und (wenn Sie krank sind oder eine Entgiftungskur machen) Knoblauchzehen hinzugeben und aufkochen.

**9.** Rote-Bete-Grün und Koriander hinzugeben und nur etwa 3 Minuten mitköcheln lassen. Den Herd ausschalten und mit Meersalz, Apfelessig und Cayennepfeffer (optional) abschmecken.

# VEGANE LASAGNE

Jason Wachob, Wellness-Pionier und Gründer von MindBodyGreen.com, hält dies für „die beste vegane Lasagne“! Nicht einmal der überzeugteste Fleischesser kann den pikanten, käsigen Aromen dieser allseits beliebten Köstlichkeit widerstehen. Wir haben dieses Rezept kürzlich für die 80 hungrigen Gäste der Hochzeitsfeier von Freunden gekocht. Aber wir haben uns nicht von der Zahl einschüchtern lassen und stattdessen ein tolles Familienprojekt daraus gemacht. Wir mussten uns Lasagneformen von den Nachbarn leihen, während die Kids wie am Fließband Geschirr spülten, Gemüse schnitten und hackten und die Lasagnen in den Ofen schoben. Es war der Hit! Die Zucchini in sehr dünne Scheiben zu schneiden kann schwierig sein, selbst wenn Sie ein sehr scharfes Messer haben. Besorgen Sie sich einen Gemüsehobel wie in der Ausrüstungsliste (Seite 32) dargestellt und erklimmen Sie die nächste Stufe der heimischen Kochkunst. So ein Hobel spart Ihnen unheimlich viel Zeit und Mühe. Aber gehen Sie vorsichtig mit der Klinge um – wir verwenden immer ohne Ausnahme Schutzhandschuhe; schließlich brauchen wir unsere Fingerkuppen noch zum Gitarrespielen!

## Zutaten

- 16 große Zucchini
- Olivenöl, zum Fetten der Form
- Mandelpesto (Seite 102)
- Rösttomaten-Cashewsauce (Seite 101)
- Walnuss-Parmesan (Seite 78)
- 3 Basilikumblätter, zum Garnieren

Rezept fortgesetzt auf der nächsten Seite >>




PORTUGAL









## Zubereitung

**1.** Den Backofen auf 175° C vorheizen.

**2.** Schneiden Sie die Zucchini mit einem Gemüsehobel in 3 mm dünne, breite Lasagneplatten. Dabei die Schutzhandschuhe nicht vergessen! Ich versuche dafür sehr große Zucchini zu bekommen und kaufe mehr, als ich brauche. So bekomme ich schön breite Nudelscheiben von den größten Teilen der Zucchini. Falls Sie Nudeln übrig haben, machen Sie später einfach unseren Grillgemüsesalat (Seite 172) daraus.

**3.** Boden und Seiten einer großen, rechteckigen, tiefen Lasagneform mit Olivenöl fetten. Sie können dafür einfach ein Stück Küchenrolle verwenden.

**4.** Zwei Lagen Zucchiniplatten in einem Webmuster in der Lasagneform auslegen.

**5.** Mit einem Löffel oder Ihren Fingern 1 TL Mandelpesto auf jeder Zucchiniplatte verstreichen.

**6.** Darauf eine weitere Lage Zucchini im Webmuster legen und mit Pesto bestreichen. Mit dem Rest der Zucchini weiter so verfahren, bis sie den oberen Rand der Form erreicht haben.

**7.** 750 g der Rösttomaten-Cashewsauce auf die Zucchini-Lasagne gießen. Die Sauce soll die komplette Fläche bedecken.

**8.** Mit Aluminiumfolie abdecken und 30 bis 40 Minuten backen oder bis Sie mühelos eine Gabel durch die Zucchini stechen können. Aus dem Ofen nehmen und die Folie entfernen.

**9.** Walnuss-Parmesan auf die Oberfläche streuen und die Lasagne mit frischem Basilikum garnieren.





# RICHS GEBURTSTAGS-APFELKUCHEN

6–8

Rich ist ein „Obsttorten“-Liebhaber, wie er im Buche steht! Diesen köstlichen Apfelkuchen mag er besonders, deshalb gibt es ihn immer zu seinem Geburtstag. Er schmeckt frisch und leicht, nährt Ihren Körper und stillt Ihre Lust auf Süßes. Das spiralförmige Apfelmuster sieht richtig beeindruckend aus – aber keine Sorge, es ist ursimpel, versprochen! Die Kids werden garantiert dabei helfen wollen, diese wunderschöne Rosette aus dünnen Apfelscheibchen zu kreieren.

## Zutaten

### FÜLLUNG

- 6 Äpfel (regionale rote, pinkfarbene oder grüne Sorte), entkernt und in sehr dünne Scheiben geschnitten
- 170 g Zucker (bio)
- 30 g Pfeilwurzelstärke
- 1 TL Pumpkin Pie Spice oder Zimt
- Saft von 1 Zitrone

### BODEN

- 200 g Walnüsse
- Prise „Celtic“-Meersalz
- 40 g gemahlene Leinsamen
- 10 Datteln, 30 Minuten in gefiltertem Wasser eingeweicht und entsteint
- 1 TL Kokosöl

Rezept fortgesetzt auf der nächsten Seite >>

## Zubereitung

**1.** Den Backofen auf 160° C vorheizen.

**2.** Zucker, Pfeilwurzelstärke, Gewürze und Zitronensaft verrühren und die Apfelscheiben darin wenden. Beiseitestellen.

**3.** Die Walnüsse in einer Küchenmaschine zu einem mehligen Pulver verarbeiten. Das Meersalz hinzugeben und erneut ein paarmal mixen. Leinsamen hinzugeben und erneut mixen. Die Küchenmaschine laufen lassen und die Datteln nacheinander hineingeben. Die Masse sollte sich jetzt auf einer Seite der Schüssel zu einem Teig aufballen.

**4.** Eine 30er Tarte- oder Quicheform mit dem Kokosöl fetten. Den Teig für den Boden gleichmäßig in die Form pressen.

**5.** Die Apfelscheiben in einem Spiralmuster auf dem Tortenboden anrichten. Fangen Sie dafür am äußeren Rand an und arbeiten Sie sich nach innen vor, bis Sie eine wunderschöne Rosette kreiert haben.

**6.** 40 Minuten backen, bis die Äpfel weich und goldbraun sind.

**7.** Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

**8.** Anschneiden und mit Kokos-Ingwer-Eis (Seite 266) oder Cashew-Vanille-Creme (Seite 81) servieren.



# REZEPTE-VERZEICHNIS


Obst + Gemüse 2
Lebende Kräuter 5
Getreide + Hülsenfrüchte 6
Nüsse + Samen 9

## Smoothies + Säfte 40

BBB-Smoothie 46
Kirsch-Kakao-Smoothie 47
Tiefsee-Smoothie 48
Extrem-Grün-Smoothie 50
Mango-Smoothie für Kids 51
Smoothie für göttliche Energie 52
Mönch-Smoothie 53
Queen-K-Ultra--Energie-Smoothie 54
EPIC5-Regenerations-Smoothie 55
Säfte 56
- Möhre, Ingwer, Aloe 56
- Rote Bete, Petersilie, Apfel 56
- Löwenzahn, Zitrone, Sellerie 56
- Gurke, Zitrone, Koriander 56
- Kurkuma, Orange, Ingwer 56
- Ananas, Ingwer, Minze 56

## Milch + Käse 66

Hanfmilch 70
Weisse Sesammilch 71
Sonnenblumenmilch 72
Cashewmilch 73
Kokosnussmilch 74
Süsse Mandel-Vanillemilch 75
Cashewkäse 76
Macadamiakäse mit Kurkuma und Basilikum 77
Walnuss-Parmesan 78
Paranuss-Streich 79
Kokos-Honig-Creme 80
Cashew-Vanillecreme 81

## Saucen + Dressings 90

Cranberrysauce mit kandiertem Ingwer 94
Tahina-Sauce 95
Hummus-Ode an Maxime 96
Einfache Pilzsauce 97
Geheime Tomatensauce 98
Walnuss-Pâté 99
Schnelle Rohkost-Mole 100
Rösttomaten-Cashewsauce 101
Almond Pesto 102
Paranuss-Tomatillo-Creme 103
2 Salsas 104
- Tomatillo-Salsa 104
- Ingwer-Heirloom-Salsa 105

Zitronen-Guacamole 107
Rohe Erdnusssauce 108
Probiotisches Sauerkraut 109
Dressing für Caesar-Salat 111
Klassisches Dijon-Honig-Dressing 112
Cremige Avocado-Dressings 113
- Farm 113
- Pikant 113

Grapefruit-Miso-Dressing 114
Asia-Dressing 115

## Frühstück + Brunch 118

Toskana-Rührtofu 122
Rösti-Turm 125
Frühstücks-Porridge 127
Glutenfreie Beeren-Scones 128
Zucchinibrot 130
(Lieber ohne) Lachs-Platte 131
Gerösteter Pak Choi 133
Gemüse vom Markt 134
- Dünsten 134
- Braten 134
- Rösten 134

Ultra-Energieriegel 137
Chia-Pudding 138
- Kakao 138
- Banane 140
- Blaubeere 140

Supersoulfood-Pfannkuchen 141

## Suppen + Salate 154

Schwarze Bohnensuppe 158
Ingwer-Möhrensuppe 159
Entgiftende Rote-Bete-Suppe 161
Mungbohnen-Khidchi 162
Tempeh-Chili 165
Heirloom-Tomatensuppe 167
Mangold-Misosuppe 168
Warmer Pilzsalat 169
Pariser Spargel-Salat … 170
Rohkostsalat mit Pak Choi, Baumpilzen und Mungbohnen 171
Grillgemüse-Salat 172
Grünkohlsalat 174
Röstmais-Tomatensalat 175
Spinat-Rote-Bete-Salat 176
Grünkohl-Radieschen-Sellerie-Salat 177
Kartoffelsalat 178
Hula-Grünkohlsalat 180
Ingwer-Rote-Bete-Slaw 181
Asia-Rohkost-Salat 183

## Hauptgerichte + Beilagen 193

Schüsselmahlzeiten 197
Veggieburger 199
Glutenfreies Stuffing 202
Gemüsepfanne 203
Mac & Cashewcheese 204
Portabella Parmesana 205
Torre De Nachos 207
Kartoffel-Quinoa-Wraps mit Paranuss-Creme 209
Tamales De Regalos 210
Rösttomaten-Kakao-Sauce 212
Enchiladas der Azteken 214
Champignon-Burger 217
Superfood-Pad-Thai 218
Glutenfreie Spaghetti Di Pesto 220
Seetangnudeln & Roter Grünkohl 221
Tacos mit Blumenkohl und Bete 222
Kartoffelpüree 224
Blumenkohl-Kartoffelpüree 225
Fettuccine Alfredo 227
Unthunfisch-Wraps 229
Risotto 230
- Himbeer 230
- Wildpilz 231
- Hummerpilz 232

Rustikaler Tempeh-Braten 233
Kokoscurry 234
Lasagne 236

## Lattes + Tees 245

Lattes 248
- Kakao-Dattel-Cashew-Latte 248
- Mokka-Latte 248
- Ingwer-Kurkuma-Latte 249

Milchtees 250
- Vanille-Chai-Latte 250
- Minz-Honig-Hanf-Latte 250

Kräutertees 251
- Frische Minze 251
- Zitronengras 251
- Rose 251
- Kamille 251

## Torten + Süßes 255

Erdnussbutterkekse 261
Abuelas glasierte Bananen 262
Mangotorte 264
Lavendel-Zitronen-Kugeln 265
Kokosnuss-Eis 266
- Kokos-Ingwer-Eis 266
- Mexikanisches Schoko-Eis 267
- Himbeereis 268

Kakao-Avocado-Torte mit Minze 269
Chia-Limetten-Torte 271
Vegane Kürbis-Torte 272
Erdbeer-Kakao-Käsekuchen mit Minze 275
Pfirsich-Blaubeer-Torte 277
Mexikanische Kakao-Brownies 278
Pistazie-Minz-Torte 280
Richs Geburtstags-Apfelkuchen 283
Kosmischer Blaubeer-Cashew-Käsekuchen 286
Superfood-Energiekugeln 288

**Julie Piatt**

# Das Plantpower Kochbuch

120 Rezepte und Tipps zur veganen Lebensweise für die ganze Familie

336 Seiten, geb.
erscheint 2019

Jetzt kaufen




Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de