Dreena Burton

Familien mit Pflanzenpower

Leseprobe

Familien mit Pflanzenpower

von Dreena Burton

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

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von Dr. Neal Barnard viii

TEIL I

EINFÜHRUNG IN DIE PFLANZENPOWER-ERNÄHRUNG

1 Einführung 3

2 Meine Pflanzenpower-Familie 7

3 Wie auch Sie Ihre Küche und Ihre Familie mit Pflanzenpower voranbringen 11

TEIL II

AUS DER VOLLEN NATUR SCHÖPFEN: DIE PFLANZENPOWER-REZEPTE

4 Frühstück: der gesunde Start in den Morgen 23

Selbst gemachte Müslis, Pfannkuchen, Toasts und Omeletts

Haferbrei ohne Kochen 24
Einfachster Haferbrei aller Zeiten 27
Cremiger Reisbrei 28
Zen-Knuspermüsli mit Mandelmus 31
Sonntagmorgen-Pfannkuchen 32
Herzhafte Kichererbsen-Omeletts 34
Arme Zimtritter 36

Smoothies und Drinks

Apfel-Smoothie 38
„Grüner als grün"-Smoothie 40
Kürbis-Smoothie 41
Chunky-Monkey-Smoothie 43
Hanfdrink 44
Nussdrink 46

Muffins, süße Snacks und Frühstücksriegel

Bester Bananenkuchen (oder Beste Bananenmuffins) 48
Blaubeermuffins mit Melasse 51
Würzige Apfel-Hanf-Muffins 52
Doppelt schokoladige Orangen-Bananen-Muffins 55
Hafer-Bananen-Bällchen 56
Süße Kürbis-Snackles 59
Haferflocken-Frühstücksriegel mit Kürbiskernen und Schokotropfen 60

5 Lunch: kleine Mahlzeiten und gesunde Snacks 63

Salate, Sandwiches und herzhafte Happen

Kichererbsensalat 64
Kartoffel-trifft-Eier-Salat 66
Texmex-Quinoasalat 69
Tofu-Feta 70
Kokos-„Speck" 72
Im Ofen gedörrte Grünkohlchips 74

Kichererbsen-Knabberei 77
Einfachster Backofen-Tofu 78

Dips und Aufstriche

Weiße-Bohnen-Guacamole 80
Milder „Käse"-Dip 83
Hummus für Anfänger 84
Rote-Linsen-Hummus 86
KürBiss-sensationeller-Hummus 88
Artischocken-Spinat-Dip 91
Würziger Kichererbsen-weiße-Bohnen-Dip 92
Der ultimative Cashew-„Käse" 93
Mozza-Dip 94

6 Salatdressings, Soßen und Toppings 97

Pikante Mandelsoße 98
Zitronen-Tahin-Soße 100
Tzatziki 101
Grünes Superheldendressing 102
Magische Apfelmus-Vinaigrette 105
Caesar-Dressing mit „Käse"-Touch 106
Samtige Cashewcreme 108
Braune Soße nach Hausmacherart 109
„Schlamm"-Soße für Kids 110
Würziger Streusel-„Käse" 113
Würzige Polenta-Croûtons 114

7 Dinner: nahrhafte Hauptgerichte 117

Suppen und Eintöpfe

Kürbis-Linsen-Suppe 118
Rauchiges Bohnenchili 120
„Schnupfen adieu!"-Suppe 122
Blumenkohlcremesuppe 124
Kichererbsen-Reis-Suppe 126
Köstliche Kürbissuppe 129

Pizza und Pasta

Cremige Fettuccine 130
Herzhafte Linsen-Bolognese 132
Saftige „Käse"-Makkaroni 134
Polenta-Pizzaboden 136
Hummus-Tortilla-Pizza 138

Burger, Fritten & Co.

Raffinierte Kichererbsen-Burger 140
Artischocken-Sonnenblumen-Burger 142
Umami-Burger mit Mandeln und sonnengetrockneten Tomaten 144
Ta-Quinos! 147
Süßsaure Bällchen 148
Tipptopp Joe 150
Knusprige Kartoffelspalten 152
Mit Balsamessig glasierte Süßkartoffelspalten 155

Aufläufe, Pfannen und andere Ein-Schüssel-Wunder

Tofu in Nuss-Ingwer-Soße 156
Kichererbsen und grüne Bohnen 159
Herbstlicher Möhren-Reis-Braten 160
Apfel-Linsen-Dal 162
Linsen-Kürbiskern-Pie 165
Ultimative Terriyaki-Pfanne 166

8 Süße Köstlichkeiten 169

Puddings, Cremes und süße Soßen

Apfel-Chiapudding 170
Kürbis-Chiapudding 173
Schokoladen-Chiapudding 174
Erdnusspudding mit Beerenschleife 177
Beerenkonfitüre „Natur pur“ 178
Schokofudge-Soße 179

Plätzchen, Riegel und Energiebällchen

Zitronige Blondies 180
Verrückte Brownies 182
Vanille-Schokotropfen-Cookies 185
Knusprige Puffreis-Quadrate 186
Saftige Mandel-Blondies 189
Müsliriegel ohne Backen 190
Nussfreie Brownies mit Schokoguss 192
Protein-Powerbällchen 194
Vanille-Mandelmus-Toffees 196

Eisige Naschereien

Fruchteis am Stiel 198
Toffee-Eis am Stiel 202
Bananen-Nuss-Eis 203

Kuchen und Glasuren

Gewürzkuchen oder Gewürzmuffins 204
Schoko-Süßkartoffel-Kuchen 207
Cremige Zitronen-Kokos-Glasur 208
Süßkartoffel-Schoko-Glasur 210
Schokoladen-Ganache 213

Extras!

Gebackener Bananentraum 214
Fantastische Kürbispie 216
Eins-a-Karamelläpfel 218
Apfelnachos der Luxusklasse 220

TEIL III

PFLANZENPOWER-PROBLEMLÖSUNGEN

9 Wählerische Esser 225

10 Lösungen für Schul- und Pausendosen 237

11 Pflanzenpower-Partys: Tipps für Gastgeber und Gäste 247

TEIL IV

PFLANZENPOWER-HILFEN

12 Selbst gemachte Vorräte und Grundrezepte 257

13 Beispiele für Pflanzenpower-Speisepläne 261

14 Häufig gestellte Fragen 269

Nährwerttabellen 280

Sach- und Rezeptregister 292

Ein Dankeschön ... 298

Bezugsquellen 301

Über die Autorin 303

1

EINFÜHRUNG

Eine rein pflanzliche, vegane Ernährung ist in den letzten Jahren immer beliebter geworden, weil sie sowohl für die Gesundheit als auch für das Mitgefühl mit allen Lebewesen so förderlich ist. In den zur Verfügung stehenden Ratgebern für Eltern mit Kindern hat dies bisher jedoch nur wenig Niederschlag gefunden. Mein Mann und ich essen schon seit 1995 rein pflanzlich. Ich habe drei Schwangerschaften vegan bestritten und jetzt ziehen wir drei Töchter auf der Grundlage dieser gesunden Ernährung groß. Wer sich rein pflanzlich ernährt, nimmt viele vollwertige Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte zu sich. Für Eltern ist dies besonders wichtig, denn auf diese Weise geben wir unseren Kids eine vorbildliche Lebensmittelauswahl mit ins Leben. Ernährung ist erlerntes Verhalten. Sorgen wir also dafür, dass unsere Kinder lernen, was es mit echten, vollwertigen und köstlichen pflanzlichen Lebensmitteln auf sich hat! Unsere Mädchen sind mit Pflanzenpower im wahrsten Sinne des Wortes groß geworden. Sie sind stark, in jeder Hinsicht putzmunter und haben ein robustes Immunsystem. Außerdem wissen sie gute, echte Lebensmittel zu schätzen. Sie verstehen mehr von Ernährung als alle Gleichaltrigen, schätzen selbst gekochte Mahlzeiten ebenso wie frisches Obst und Gemüse und zeigen Mitgefühl für alle Lebewesen, also nicht nur für Haustiere. Unsere Erfahrungen mit der veganen Ernährung in der Familie reichen vom Säuglingsalter bis zur Kindergartenzeit, von der Grundschule bis zur Pubertät. Vom ersten Tag an war es für uns eine spannende Reise, auf die wir uns gemeinsam mit unseren Töchtern begeben haben. Falls Sie als Eltern auf diesem Weg neu sind, habe ich vollstes Verständnis dafür, dass Sie befürchten, irgendwann einmal die Orientierung zu verlieren. Auch wenn man weiß, wie viele Vorzüge die pflanzliche Kost mit sich bringt, kann so eine Ernährungsumstellung einem manchmal ganz schön schwierig erscheinen. Oft werde ich gefragt: *„Ist es denn nicht schrecklich schwer, Kinder mit veganer Kost großzuziehen?“* Eines habe ich in mehr als einem Jahrzehnt Elternschaft gelernt: Nicht das mit der veganen Ernährung ist schwer, das mit dem Elternsein ist die große

Herausforderung. Ich hoffe, dass ich Ihnen bei allen Problemen, die sich Ihnen auf dem Weg möglicherweise stellen, mit meiner Erfahrung helfen kann.Die Rezeptsammlung umfasst eine ganze Reihe gänzlich neuer Kreationen, die für kleine und große Menschen spannend und doch leicht zuzubereiten sind. Gleichzeitig habe ich einige Rezepte dazu genommen, die schon seit Jahren zu den Lieblingsrezepten meiner Leserinnen und Leser gehören, in der jetzt vorliegenden Form jedoch noch einfacher nachzukochen sind, noch gesündere Zutaten enthalten oder ganz ohne Allergene auskommen. Es sind Rezepte, die für jedes Alter geeignet sind, sodass Sie viele Jahre lang immer wieder auf sie zurückkommen können. Mithilfe meiner Freundin und Kollegin Heather Nicholds, RHN, biete ich Ihnen außerdem beispielhafte Speisepläne, Nährstofftabellen und Antworten auf einige der am häufigsten gestellten Fragen, insbesondere zum beliebten Dreiergestirn Eiweiß/Calcium/Eisen. Ihre Anfragen und Ihr Feedback haben dieses Buch ins Rollen gebracht. In vielen E-Mails wurde ich um noch mehr gesunde, leicht zuzubereitende, familienfreundliche Rezepte mit vollwertigen Zutaten wie Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Samen gebeten. Auch allergenfreie Optionen wurden immer häufiger gewünscht. Also habe ich mich intensiv mit nuss-, soja- und glutenfreien Optionen beschäftigt und ein ganzes Bündel neuer vollwertiger Kreationen ersonnen.
Sie sind ein Ausdruck meiner Dankbarkeit dafür, dass Sie mich täglich zum Ausprobieren neuer Wege inspirieren. Ich hoffe, Ihnen schmecken all diese Rezepte ebenso gut wie meiner Familie. Von meiner Pflanzenpower-Küche zu Ihrer … Lassen Sie es sich schmecken!

3

Wie auch Sie Ihre Küche und Ihre Familie mit Pflanzenpower voranbringen

Auf den ersten Blick könnte es nach viel Arbeit klingen, sich rein pflanzlich zu ernähren – schließlich wird alles selbst gekocht und zubereitet. Je mehr Sie sich jedoch mit den Grundzügen vertraut machen, desto einfacher wird es. Dazu gibt es drei leicht umzusetzende Maßnahmen, die Ihnen die Arbeit sehr erleichtern können:

1. Eine gute Vorratsplanung
2. Das Vorbereiten größerer Mengen
3. Das Einbeziehen der Kinder in Einkauf, Zubereitung und Ernährungsdiskussion

Gute Vorratsplanung

Ein mit einer Vielzahl pflanzlicher Lebensmittel gut bestücktes Vorratslager leistet Ihnen gute Dienste. Nehmen Sie sich ruhig etwas Zeit, um sich mit den hier gemachten Vorschlägen vertraut zu machen und neue Lebensmittel kennenzulernen. Auf diese Weise erweitern Sie spielend Ihr Kochrepertoire und schon bald wird die Vorbereitung von Mahlzeiten für Sie das reinste Vergnügen sein.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind die wohl am stärksten vernachlässigten Lebensmittel im Standardernährungsplan, sind aber dabei, ihre wohlverdiente Beliebtheit zurückzugewinnen. Reich an Eiweiß, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien, gehören Hülsenfrüchte zu den Säulen einer gesunden, veganen Ernährung. Bohnen sind sehr vielseitig, machen sich gut in Soßen, Dips, Bratlingen, Dressings, Eintöpfen, Suppen, Aufläufen und sogar süßen Desserts. Obwohl ich gern all meine Hülsenfrüchte selbst garen würde, fehlt mir als Mutter von drei Kindern dafür manchmal einfach die Zeit. Deshalb halte ich immer eine Auswahl von getrockneten Hülsenfrüchten oder Konserven bereit, vor allem natürlich von den Sorten, die ich häufig verwende. Achten Sie auf BPA-freie Konservendosen

(Eden Organic ist zum Beispiel eine Marke, die dies garantiert.) Linsen koche ich immer selbst, weil sie so schnell gar sind und nicht vorher eingeweicht werden müssen. Grundlegende Informationen zum Kochen von Hülsenfrüchten finden Sie auf Seite 258.

Hier einige Arten von (getrockneten oder in Dosen konservierten) Hülsenfrüchten, die vorrätig zu halten ich Ihnen empfehle:

Adzukibohnen
Schwarze Bohnen
Schwarzaugenbohnen
Cannellini Bohnen
Kichererbsen
Kidneybohnen
Linsen (braune, rote und Puy-Linsen)
Mungobohnen
Schälerbsen
Weiße Bohnen

Sojabohnen sind Hülsenfrüchte, die in der pflanzlichen Küche häufig verwendet werden, wenn auch meist in Form von Tofu, Tempeh, Sojadrink oder frisch als Edamame.

Getreide und Getreideprodukte

In der Welt der pflanzlichen Lebensmittel gibt es viele Getreidesorten zu entdecken, auch wenn Sie am Ende möglicherweise feststellen werden, dass Sie nur einige wenige davon regelmäßig verwenden. Informationen über die Zubereitung von Getreidekörnern finden Sie in der Tabelle auf Seite 259. Hier einige gängige Getreidesorten und Vollkornmehle, die Sie stets vorrätig halten sollten:

Amaranth
Gerste (sowie Perlgraupen und Gerstenmehl)
Naturreis (Rundkorn, Langkorn, brauner Basmatireis und braunes Reismehl)
Bulgur
Maismehl
Couscous (aus Vollkornweizen)
Kamut (sowie Kamutmehl)
Hirse (sowie Hirsemehl)
Hafer (sowie Hafergrütze, -flocken und -mehl)
Dinkel (sowie Dinkelmehl)
Weizen (sowie Weizenvollkornmehl)

Zusätzlich können Sie eine Reihe von Getreideprodukten vorrätig halten, darunter:

Brote (besonders aus gekeimtem Vollkornweizen, -kamut, -dinkel und so weiter; wichtig ist die Verwendung von 100 % Vollkorngetreide)

Cerealien (achten Sie auf vollwertige Zutaten und möglichst wenig Süßungsmittel)

Nudeln (besonders Vollkornnudeln aus Reis, Weizen, Kamut, Quinoa & Co.)

Samen und Samenmus

Zu den häufig verwendeten gehören:

Chiasamen (ganz und gemahlen)
Leinsamen (ganz und gemahlen)
Hanf
Mohn
Kürbiskerne
Sesamsamen

Viele dieser Samen sind auch in Form von

Mus erhältlich (so wie Erdnüsse in Form von Erdnussmus). Am häufigsten verwendet wird Sesammus (auch Tahin genannt), Kürbiskernmus und Sonnenblumenkernmus.

Nüsse und Nussmuse

Am häufigsten verwendet werden:

Mandeln (sowie gemahlene Mandeln und Mandelmus)
Paranüsse
Cashewkerne
Haselnüsse
Macadamianüsse
Pekannüsse
Pinienkerne
Pistazien
Walnüsse

Für die meisten meiner Rezepte kommen rohe Nüsse zum Einsatz, für andere sollten die Nüsse vorher geröstet werden. Sie können Nüsse selbst rösten (siehe Seite 258) oder vorgeröstet kaufen. Manche Rezepte erfordern ein Einweichen der Nüsse (auf Seite 17 finden Sie dazu weitere Informationen). Wie Samen werden auch Nüsse häufig zu Musen püriert, die sehr beliebt, da in der Regel süßer als Samenmuse sind. Beliebte Nussmuse sind Mandel-, Cashew-, Haselnuss-, Pekannuss- und Walnussmus. Sojabohnenmus und das klassische Erdnussmus sollen hier auch erwähnt werden, auch wenn Sojabohnen und Erdnüsse streng genommen Hülsenfrüchte und keine Nüsse sind. Beim Einkauf finden Sie sie trotzdem bei den Nussmusen.

Kokosnuss(-flocken) und Kokosnussmus

Kokosnussflocken und -mus sind besondere Zutaten, die ich ebenfalls in meinen Rezepten verwende. Die Kokosnuss ist streng genommen eine Frucht und keine Nuss, weshalb sie sich auch sehr gut für Menschen mit Nussallergien eignet. Auf Seite 257 finden Sie einige Tipps zur Herstellung Ihres eigenen Kokosnussmuses.

Getrocknetes und tiefgefrorenes Obst und Gemüse

Eine Auswahl getrockneter und tiefgekühlter Früchte und Gemüse vorrätig zu haben ist ebenfalls sehr ratsam.

Trockenfrüchte: Aprikosen, Cranberrys, Datteln, Gojibeeren, Rosinen
Trockengemüse: sonnengetrocknete Tomaten, geröstete Chilis
Tiefkühlobst: Bananen (siehe Seite 18), Blaubeeren, Mangos, Ananas, Himbeeren, Erdbeeren
Tiefkühlgemüse: Artischocken, Brokkoli, Mais, Erbsen, Kürbis (in Würfeln)

Milchersatz

Kokosnussmilch in Dosen: normal und „leicht“ (zum Kochen und Backen, nicht zum Trinken).
Pflanzendrink: zum Trinken sowie zum Kochen und Backen. Für die meisten Zwecke bevorzuge ich ungesüßten Mandel- oder Sojadrink. Andere beliebte Pflanzendrinks sind Kokosnuss-, Reis-,
Hanf-, Leinsamen- und Haferdrink. Pflanzendrinks lassen sich leicht selbst herstellen (siehe die Seiten 44 und 46 mit Rezepten).

Pflanzenjoghurt:

als Zwischenmahlzeit, aber auch zum Kochen und Backen. Grundlage kann Mandel-, Kokosnuss- oder Sojadrink sein. Je nach Marke fallen Geschmack und Konsistenz sehr unterschiedlich aus.

Getrocknete Kräuter und Gewürze

Es ist hilfreich, eine gute Auswahl getrockneter Kräuter und Gewürze vorrätig zu haben, darunter:

Süsse Kürbis-Snackles

Meine vollwertigen Hafer-Snackles sind so beliebt, dass ich beschloss, sie um eine herbstliche Kürbisversion zu ergänzen. Sie sind ebenso lecker wie das Original – vielleicht sogar noch leckerer!

Ergibt 12-13 Snackles

150 g Haferflocken

120 g Hafermehl

40 g Rosinen

1 ¼ TL Backpulver

1 ¼ TL Zimt

¼ TL Meersalz

¼ TL frisch geriebene Muskatnuss

¼ TL Piment

Einige Prisen gemahlene Nelken

1 ½ EL gemahlene Chiasamen

170 g Kürbispüree (Kürbisfleisch mit wenig Wasser gegart und püriert)

155 ml Ahornsirup

3 EL ungesüßter Pflanzendrink

½ EL frisch gepresster Zitronensaft

1 TL Vanilleextrakt

2-3 EL vegane Schokotropfen

Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

In einer großen Schüssel Haferflocken, Hafermehl, Rosinen, Backpulver, Zimt, Meersalz, Muskat, Piment und Nelken gründlich vermischen.

In einer mittelgroßen Schüssel Chiasamen mit Kürbispüree, Ahornsirup, Pflanzendrink, Zitronensaft und Vanilleextrakt mit einem Schneebesen glatt rühren.

Kürbismischung zu den trockenen Zutaten geben und gut verrühren. Zuletzt die Schokotropfen unterziehen.

Mit einem Eisportionierer (mit einer Füllmenge von etwa 2 EL) gleichmäßig große Teigbällchen auf das vorbereitete Backblech setzen. 13-14 Minuten backen, bis sie sich fest anfühlen. Aus dem Ofen nehmen, eine Minute stehen lassen und dann zum vollständigen Abkühlen auf ein Kuchengitter geben.

Küchentipp: Manchmal ziehe ich die Schokotropfen nur unter die Hälfte des Teigs und hebe für die zweite Hälfte nur einige wenige Tropfen auf. Auf diese Weise haben wir am Ende die Wahl zwischen sehr schokoladigen und weniger schokoladigen Snackles – eine nette Abwechslung.

Idee: Verfeinern Sie die Snackles mit gerösteten, gehackten Pekannüssen.

SAFTIGE „KÄSE"-MAKKARONI

Für 4-6 Personen

Gemüse:

1 mittelgroße Süßkartoffel (ca. 330 g)

2 kleine/mittelgroße Möhren (ca. 120 g)

1 mittelgroße Zwiebel (siehe Hinweis)

Soße:

45 g Cashewkerne (oder weitere 2½ EL Tahin)

15 g Hefeflocken

1 EL Tahin

1 EL Tomatenmark

½ EL Pfeilwurzelstärke

½ EL mildes Miso

1-1¼ TL Meersalz

½ TL Dijonsenf

1 mittelgroße Knoblauchzehe

500 ml ungesüßter Pflanzendrink

3 EL frisch gepresster Zitronensaft

60 ml Wasser

Pasta:

500-750 g Nudeln (Makkaroni oder Ellbogennudeln)

Topping:

75 g Semmelbrösel eigener Wahl

25-35 g Mandelmehl (siehe Hinweis zu einer nussfreien Alternative)

Einige Prisen Meersalz

Eine echte Konkurrenz zu den *Mac-Oh Geez* aus meinen früheren Kochbüchern im Wettstreit um den ersten Platz bei unseren Lieblings-Makkaroni-Gerichten! Das geröstete Gemüse bereichert die cremige Soße um kräftige Aromen.

Gemüse vorbereiten:

Ofen auf 230 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffel, Möhren und Zwiebel säubern, aber nicht schälen. Im Ganzen auf das Backblech legen und etwa 1 Stunde backen, bis sie schön weich und geröstet sind. (Möhren werden nicht weich, da sie aber später noch püriert werden, ist das nicht weiter schlimm.) Aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen, während Sie die anderen Zutaten vorbereiten. Ofentemperatur für die Nudeln auf 190 °C herunterschalten.

Soße zubereiten:

In einem Mixer (am besten einem Hochleistungsmixer) Cashewkerne, Hefeflocken, Tahin, Tomatenmark, Pfeilwurzelstärke, Miso, Meersalz, Senf, Knoblauch, 250 ml Pflanzendrink und Zitronensaft glatt pürieren. Süßkartoffel und Zwiebel schälen (die Möhren brauchen nicht geschält zu werden). Geröstetes Gemüse und restliche 250 ml Pflanzendrink und Wasser in den Mixer geben und glatt pürieren.

Gericht zusammenstellen: Soße in eine etwa 30 × 40 cm große Auflaufform gießen (Mixgefäß gründlich ausschaben!) Nudeln bissfest garen und abgießen (aber nicht abspülen). Nudeln in die Auflaufform geben und vorsichtig unter die Soße ziehen, sodass sie rundum benetzt sind.

Topping zubereiten: Semmelbrösel, Mandelmehl und Meersalz in einer kleinen Schüssel gut verrühren und über den Auflauf streuen. Den Auflauf mit einer Folie bedecken und 15-16 Minuten backen (Wenn Sie ihn vor dem Backen kühl gestellt haben, geben Sie einige Minuten hinzu.) Folie abnehmen und weitere 5-6 Minuten backen, bis die Kruste schön goldbraun geworden ist. Nicht zu lange backen, weil die Soße weiter nachdickt. Aus dem Ofen nehmen, einige Minuten stehen lassen und servieren!

Zur Zwiebel: Die Zwiebel wird beim Rösten sehr schön mild und steuert ein herrlich volles Aroma bei.

Zur nussfreien Option: Cashewkerne in der Soße durch weitere 2 ½ EL Tahin ersetzen und die Mandeln im Topping weglassen.

NUSSFREIE BROWNIES MIT SCHOKOGUSS

Mein Rezept für Brownies mit Schokoguss war ein so großer Erfolg, dass ich diese nussfreie Version ersann. Anders als das Original können diese Brownies nicht ganz als Rohkost durchgehen, schmecken aber ebenso köstlich und können jetzt ohne Probleme auch Nussallergikerinnen und -Nussallergiker erfreuen. (Nach *Let Them Eat Vegan*.)

Für 16-20 Brownies

Brownies:

225 g ungesüßte Kokosraspeln

65 g Hanfsamen

50 g Haferflocken

30 g Kakaopulver

¼ TL Meersalz

200 g entsteinte Datteln

1½ TL Vanilleextrakt oder das Mark einer Vanilleschote

Guss:

80 g Kokosnussmus (siehe Hinweis)

60 ml Ahornsirup

2 EL Kakaopulver

1 Prise Meersalz

Küchentipp: Lassen Sie den Mixer mit dem Teig nicht zu lange laufen, da die dabei entstehende Wärme die Öle aus Hanfsamen und Kokosnussmus freisetzt und die Brownies leicht ölig werden lässt. Falls dies dennoch geschieht, keine Sorge: Sie schmecken auch dann noch gut.

Eine 20 × 20 cm große Backform mit Backpapier auslegen.

Brownies zubereiten:

In einem Mixer Kokosraspeln, Hanfsamen und Haferflocken möglichst fein zerkleinern. Kakaopulver und Meersalz untermischen. Datteln und Vanilleextrakt zugeben und weiter mixen, bis sich ein zusammenhängender Teig bildet, der auch auf Druck noch zusammenhält. Ist er noch nicht klebrig genug, noch eine Weile weiter pürieren. Waren die Datteln sehr trocken, noch ein paar Tropfen Wasser hinzufügen. Teig in die vorbereitete Backform geben und mit einem Antihaft-Spatel oder einem Stück Backpapier gleichmäßig festdrücken.

Guss anrühren:

Mit einer Küchenmaschine oder per Hand in einer Rührschüssel Kokosnussmus und Ahornsirup glatt verrühren. Kakaopulver und Meersalz zugeben und weiter rühren, bis alles gut vermischt ist.

Zusammenstellen:

Guss über den Teig streichen und 1 Stunde oder länger in den Kühlschrank stellen, bis sich alles gesetzt hat. In Quadrate schneiden und servieren. Sie können die geschnittenen Quadrate auch tiefgefrieren und direkt aus dem Tiefkühler genießen.

Zum Kokosnussmus: Falls Sie keine Nussallergie haben, können Sie das Kokosnussmus durch ein festeres Nussmus wie zum Beispiel Cashewmus ersetzen.

9

Wählerische Esser

„*Meine Kinder sind furchtbar wählerisch!*“ So lautet die Klage, die man am häufigsten hört, wenn man mit Eltern über die Mahlzeiten am Familientisch spricht. Auch wenn es manchmal schwierig sein kann, für wählerische Esser zu kochen – machen Sie sich klar, dass Sie dabei sind, die Grundlagen für ein gesundes Essverhalten im gesamten späteren Leben Ihrer Kinder zu schaffen. Weil dies so wichtig ist, möchte ich Ihnen in diesem Kapitel einige bewährte Tipps für den Umgang mit wählerischen Essern geben. Zunächst jedoch noch ein paar Verhaltensregeln für Eltern sowie einige entwicklungspsychologische Überlegungen.

Verhaltensregeln für Eltern

Sie sind in guter Gesellschaft: Denken Sie immer daran, dass Sie mit dem Problem nicht allein sind. Die meisten Kinder sind zu irgendeinem Zeitpunkt ihrer Entwicklung wählerisch. Das gilt auch für meine eigenen Kinder. Wenn Sie das Gefühl haben, am Ende Ihres Küchenlateins angekommen zu sein, suchen Sie den Kontakt zu anderen Eltern mit einem ähnlichen Ernährungsstil, um sich Unterstützung zu holen.

Denken Sie an die Erfolge: Wenn wir uns in einer besonders wählerischen Phase (zum Beispiel bei 2-3 Jahre alten Kleinkindern) überfordert fühlen, ist es wichtig, uns vor Augen zu führen, wie viele gute pflanzliche Lebensmittel unsere Kinder ohne Murren essen, anstatt immer nur hervorzuheben, was sie alles nicht mögen.

Appetit kommt beim Essen: Übung macht vielleicht nicht immer den Meister, aber sie bereitet den Boden für gesunde Essgewohnheiten. Verfolgen Sie konsequent Ihren eigenen Kurs, machen Sie Ihren Kindern beharrlich gesunde Angebote und im Laufe der Zeit werden auch sie zu gesunden Gewohnheiten finden. Auf diese Weise geben Sie Ihren Kindern den bestmöglichen Start ins Leben (und wahrscheinlich einen sehr viel besseren, als Sie selbst ihn hatten).

Bleiben Sie konsequent, sicher und ruhig: Kinder sind klug. Sie wissen, wie sie uns zum Nachgeben bringen. Sie registrieren sehr genau unsere Absichten, unseren Tonfall und unsere nonverbalen Signale. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind ein bestimmtes Lebensmittel essen wird, überträgt sich Ihre Unsicherheit ganz schnell auf Ihre Kinder. Seien Sie konsequent und sicher in Ihrem Auftreten. Wenn Sie klein beigeben und

Ihren quengelnden Kindern etwas anderes zu essen geben, weil diese etwas Bestimmtes partout nicht essen wollen, werden Ihre Kinder dieses Schauspiel mit Sicherheit bei der nächsten Mahlzeit wieder zur Aufführung bringen. Das heißt nicht, dass Sie Ihre Kinder zwingen sollen, etwas zu essen, was sie nicht mögen (zum Beispiel Auberginen) oder ihren Teller leer zu essen. Meine Aussage bezieht sich auf eine Gesamtmahlzeit mit einer Auswahl gesunder Lebensmittel. Wenn Ihr Kind hungrig ist und die angebotenen Speisen nicht „kinderfeindlich" (nicht zu scharf gewürzt oder mit fremden, gewöhnungsbedürftigen Zutaten gemischt) sind, wird Ihr Kind sie auch essen. Weiß es jedoch, dass Sie schnell nachgeben und ihm erlauben, etwas ganz anderes zu essen, wenn es nur genug Theater macht, können Sie sicher sein, dass es so lange quengelt, bis Sie tatsächlich nachgeben! Bleiben Sie bei Ihrem elterlichen Standpunkt – und vor allem: Bleiben Sie ruhig und lassen Sie sich auf keinen Machtkampf ein.

Sprechen Sie mit Ihren Kindern: Mit zunehmendem Alter werden Ihre Kinder immer mehr Zusammenhänge verstehen. Sprechen Sie von Anfang an mit ihnen über das Essen. Eröffnen Sie die Diskussion, indem Sie altersgerechte Fragen stellen und beantworten, zum Beispiel: Warum essen wir keine Tiere? Warum trinken wir keine Kuhmilch? Warum sollten wir grünes Gemüse essen? Warum ist es wichtig, möglichst viele verschiedene Lebensmittel zu essen? Kinder lieben es, mehr über Lebensmittel zu erfahren, und wir können ihre besten Lehrinnen und Lehrer sein. Sie werden begreifen, warum unsere Ernährungsweise von Mitgefühl geprägt, gesund und gut für die Umwelt ist.

Seien Sie Ihren Kindern ein Vorbild: Ein gutes Beispiel zu geben ist die wichtigste Erziehungsmaßnahme, die Sie als Eltern ergreifen können, um bei Ihren Kindern gesunde Essgewohnheiten zu fördern. Machen Sie sich klar, dass das eigene Handeln immer deutlicher spricht als alle Ratschläge oder Befehle. Wenn Sie darauf bestehen, dass Ihre Kinder Gemüse essen, während Sie selbst sich eine Fertigpizza in den Ofen schieben, senden Sie eine äußerst fragwürdige Botschaft aus. Wenn Sie sich beim Abendessen freudig über eine große Salatschüssel mit grünem Gemüse, Quinoa, Avocado, Blattsalat und einem köstlichen Dressing hermachen und dabei betonen, wie köstlich und frisch er schmeckt, werden Sie damit auch das Interesse Ihrer Kinder wecken. Seien Sie selbst der Wandel, den Sie sich im Verhalten Ihrer Kinder wünschen, und Sie werden nicht nur ihr Vertrauen, sondern auch ihre Bereitschaft gewinnen, für ihr Leben gesunde Entscheidungen zu treffen.

Entwicklungspsychologische Überlegungen

Das jeweilige Alter Ihrer Kinder ist wichtig: Jedes Alter gibt die Gelegenheit, neue Lebensmittel zu erkunden, aber jede Phase ist auch mit Herausforderungen verbunden. Kleinkinder zum Beispiel sind immer in Bewegung; Neues zu erkunden ist Teil ihres Lebensinhalts! Sie dazu zu bekommen, längere Zeit stillzusitzen, ist eine echte Herausforderung. Wenn sie hungrig sind, werden sie sich hinsetzen und essen. Sobald sie ausreichend satt sind, fühlen sie sich wieder zum Toben bereit. Es kann also sein, dass Sie vermehrt gesunde Lebensmittel

als Snacks anbieten müssen und sich nicht zu sehr auf die Hauptmahlzeiten versteifen sollten. Achten Sie aber auch darauf, es mit den Snacks nicht zu übertreiben, damit die gesunden Mahlzeiten auch eine Chance bekommen, aufgegessen zu werden. In diesem Alter können Lieblingsspeisen gut als Vehikel für weniger beliebte Lebensmittel dienen. Nutzen Sie zum Beispiel die Lieblingssuppen, -pürees und -nachtische Ihrer Kinder zum Einführen von Lebensmitteln, die nicht unbedingt zu ihren Lieblingen gehören. Die gute Nachricht lautet: Wenn die Kinder älter werden, wird es mit dem Essen einfacher und die Kinder können auch leichter in die Zubereitung einbezogen werden.

Ist es nur eine Phase? Im Hinblick auf ihre Vorlieben, Abneigungen, Essgewohnheiten und Verhaltensmuster durchlaufen Kinder diverse Phasen. Oft haben sie Lieblingsspeisen, die sie über Jahre beibehalten, dann wieder gibt es Lebensmittel, die sie eine Zeit lang mögen und dann doch von einem auf den anderen Tag links liegen lassen. Versuchen Sie sich flexibel und ohne großes Aufhebens anzupassen. Sobald die Kinder merken, dass ihnen das Wählerischsein Aufmerksamkeit einbringt, können sich kleine und womöglich ohnehin nur kurzfristig auftretende Launen zu problematischen Zankäpfeln entwickeln. Versuchen Sie solche Phasen als vorübergehend zu erkennen und vermeiden Sie unbedingt, sich wegen des Essens in irgendwelche Machtkämpfe zu verwickeln. Gelassen zu bleiben und ein paar der weiter unten erwähnten Ratschläge anzuwenden, kann schon zum entscheidenden Durchbruch führen.

Akzeptieren Sie einige Abneigungen: Finden Sie sich damit ab, dass es mit großer Wahrscheinlichkeit ein paar Lebensmittel geben wird, die Ihre Kinder ganz und gar nicht mögen. Eine unserer Töchter mag zum Beispiel keine Beeren. Ob Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren und so weiter – sie lehnt alle ab. Sie ist heute zehn und hat diese Abneigungen, solange ich denken kann. Vielleicht verspüren Sie in sich den Drang, Ihre Kinder dazu zu bringen, dass sie Lebensmittel, die sie nicht mögen, wenigstens probieren. Viel hilfreicher aber ist es, nicht an diesen Lebensmitteln festzuhalten, sondern den Blick auf all die anderen wunderbaren, gesunden Lebensmittel zu richten, die sie gern essen.

Versuchen Sie, flexibel zu sein: Ich bin sehr dafür, eine gemeinsame Mahlzeit für die ganze Familie zu kochen, aber ich erwarte nicht, dass alle Mitglieder jede einzelne Komponente dieser Mahlzeit auch mögen. Ein Kind mag in einer Gemüsepfanne zum Beispiel lieber Brokkoli, das andere Möhren. Einige ihrer Vorlieben und Abneigungen müssen wir akzeptieren, und zwar unabhängig davon, ob sie vorübergehend oder dauerhaft sind.

Strategien und Tipps

Bieten Sie Auswahlmöglichkeiten an: Meine Kinder mögen beileibe nicht alle Obst- und Gemüsesorten. Allen Beteiligten hilft es deshalb, wenn sie die Auswahl haben. Machen Sie eine Art „Wünsch dir was"-Spiel daraus: „Wünsch dir für dein Mittagessen zwei Gemüsesorten." Kürzlich war ich erstaunt, als eines unserer Mädchen sich Staudensellerie wünschte – ich hätte nie gedacht, dass sie so etwas auch nur auf ihrem Teller dulden würde. Aber sie hatte gesehen, wie jemand die hohle Seite einer Selleriestange mit

10

Lösungen für Schul- und Pausendosen

Schulzeit mit Pflanzenpower

Als unsere Kinder in die Schule kamen, ergab sich sofort die drängende Frage: „Was packe ich bloß in die Pausendose?“ Allerdings stellte sich bei uns rasch heraus, dass es längst nicht so schwierig war, wie zuerst befürchtet. Genau wie beim ersten Übergang zur rein pflanzlichen Ernährung sind die Gedanken, wie dies bloß zu schaffen sei, häufig viel komplizierter als die Praxis, die sich in der Tat als recht einfach erwies.

Ehe ich darauf zu sprechen komme, welche Lebensmittel für Pausendosen geeignet sind, hier einige grundsätzliche Tipps, die für Sie nützlich sein werden.

Kindergarten und Grundschule

Führen Sie zu Beginn des Schuljahrs ein persönliches Gespräch mit der zuständigen Lehr- oder Betreuungskraft über die Ernährung Ihres Kindes. Die meisten sind verständnisvoll und werden Sie unterstützen. Denken Sie auch daran, dass sie in ihren Gruppen oft mit Lebensmittelallergien (gegen Nüsse, Erdnüsse, Milchprodukte und so weiter) zu tun haben und deshalb in der Regel gut informiert und hilfsbereit sind. Ich versichere den Lehrkräften immer, dass ich etwaige Pausendosenregeln aufgrund von Allergien in der Klasse selbstverständlich respektieren werde und unsere Kinder keine Lebensmittel auf Nussbasis mit in die Schule bringen werden. (Bei vielen herrscht das weitverbreitete Vorurteil, dass es, wenn man Wurst, Käse und Eier weglässt, außer Nussmus keine Sandwichalternativen gibt.)

Für meine Kindergarten- und Grundschulkinder bereitete ich auch immer eine kleine „Schatzkiste“ mit gesunden Süßigkeiten für unsere Töchter vor und gab sie bei der Lehrer- oder Betreuungskraft ab. Wenn dann zu Feiertagen oder Geburtstagen Süßigkeiten verteilt wurden, konnten sich die Mädchen etwas aus der Schatzkiste auswählen. Wenn Sie diese Idee aufgreifen möchten, hier einige Ideen für geeignete Süßigkeiten: Bio-Lutscher, kleine Päckchen mit gerösteten Algen,

kleine Tütchen mit veganem Fruchtgummi, eingepackte vegane Kekse oder Cracker, kleine Tüten mit Popcorn, Mini-Schokoriegel sowie Riegel aus Bio-Trockenfrüchten.

Mittel- und Oberstufe

Sind Ihre Kinder älter, wird die Situation in der Schule einfacher. Die Kinder verstehen schon, worum es bei der pflanzlichen Ernährung geht, können Lehrkräften und Gleichaltrigen erklären, warum sie bestimmte Dinge essen oder nicht, und können auch bereits beim Catering von Schulfesten tatkräftig mithelfen. Oft sind sie zudem darauf aus, ihre leckeren Sachen mit Klassenkameradinnen und -kameraden zu teilen. Und Sie werden merken, dass sie gesellige Situationen viel selbstständiger gestalten. Kommt es zu Diskussionen mit Gleichaltrigen, erklären sie begeistert und selbstbewusst, warum sie kein Fleisch oder keine Milchprodukte essen. Ich war erstaunt – und beeindruckt – wie gut sich unsere Mädchen in solchen Diskussionen ohne meine Hilfe schlugen. In dieser Zeit zeigt sich, wie sehr die Kinder ihr gutes Essen schätzen. Es ist bemerkenswert und ein schöner Lohn für die eigenen Bemühungen, wenn man weiß, dass sie Essgewohnheiten entwickelt haben, die sich an Gesundheit und Mitgefühl orientieren, und dass sie dies mit ihren Freundinnen und Freunden teilen möchten!

Schulische Regelungen zum Thema Allergien

Weil immer mehr Kinder unter Allergien leiden, haben sich manche Schulen bei uns zu erdnussfreien oder gar nussfreien Zonen erklärt. Das bedeutet, dass keine Nüsse oder Nussprodukte mit in die Schule gebracht werden dürfen, darunter auch Cashewkerne, Pistazien, Wal-, Erd- und Paranüsse. (Lassen Sie sich nicht von Kokosnüssen verwirren. Obgleich sie „Nüsse“ heißen, unterscheiden sie sich botanisch gesehen grundlegend von den eigentlichen Nüssen und gehören deshalb auch nicht in die gleiche Gruppe von Allergenen. Natürlich kann es auch immer wieder einmal Fälle von Kokosnussallergie geben, doch wird die Elternschaft der Schule dann gesondert informiert.) Im Rezeptteil habe ich immer wieder nussfreie Optionen aufgeführt, damit Sie auf solche Regelungen flexibel reagieren können.

Blick über den Rand der Pausendose

Schulessen

An vielen Schulen kann man einmal in der Woche seine Mahlzeiten vorbestellen. Leider sind die von den Cafeterien der Schulen angebotenen Speisen stark verarbeitet, enthalten Weißmehl und jede Menge Fleisch und Milchprodukte. Unsere Kinder wollen dazugehören, wollen Teil der Schulgemeinschaft und „natürlich ganz normal“ sein (an sich die reinste Ironie, weil das angebotene Essen von „natürlich“ und „normal“ meist weit entfernt ist). Aber das Schulessen ist nun mal sehr stark mit dem Gemeinschaftsgefühl in der Schule verbunden und für die Kinder deshalb besonders wichtig. Aus diesem Grund sollten wir unseren Kindern helfen, sich nicht als Außenseiter fühlen zu müssen.

Eine Lösung besteht darin, den Kindern ein Mittagessen mitzugeben und dabei in veganer Version nachzukochen, was in der Schule angeboten wird (siehe Tabelle). Unseren Mädchen machte es nie etwas aus, dass ihr Mittagessen nicht warm war – sie wollten

einfach Teil des Mittagsrituals sein. Ist die Temperatur des Essens für Sie oder Ihre Kinder wichtig, investieren Sie in gute Thermosgefäße für warme Speisen zum Mitnehmen

Ersetzen Sie ...	... durch
Spaghetti Bolognese	Vollkornspaghetti mit Herzhafter Linsen-Bolognese (Seite 132) oder einer Nudelsoße mit Tomaten und gekochten roten Linsen, dazu zerkrümelten Tempeh oder Kichererbsen-Knabberei (Seite 77), krümelig gemixt.
Cheeseburger	Hausgemachte Veggie-Burger (siehe Seite 140 ff.) oder fertig gekaufte vegane Burger mit „Käse"-Aufstrich oder einer Scheibe veganem Käse, dazu Vollkornbrötchen oder -pita.
Hot dog	Sojawürstchen auf Vollkornbrötchen oder, falls Ihre Kinder gerne Wraps essen, in Tortilla gerolltes Sojawürstchen.
Sushi	Gekaufte oder selbst gemachte vegane Sushis, zum Beispiel mit gerösteten Algen, Reis und Gemüse, dazu ein Päckchen Tamari-Sojasoße; oder Hummus-Sushi (Nori-Algen mit einer Schicht Hummus bestrichen und mit Reis belegt). Manchmal sind auch Gurken- oder Avocado-Röllchen angesagt. Ergänzen Sie solche Essensangebote durch Tofu, Kichererbsen-Knabberei (Seite 77), Muffins, Obst und Ähnliches.
Nudeln oder Pizza, mit Käse überbacken	Reste von hausgemachter oder gekaufter Pizza. (Wenn wir Pizzen bestellen, nehme ich oft reichlich, um ein paar Scheiben für die Pausendosen der Mädchen übrig zu haben; in manchen Pizzerien gibt es inzwischen auch veganen Käse und andere vegane Toppings.) Oder hausgemachte Pita-Taschen (nach Wunsch belegt und gerade bis zum Schmelzen des veganen Käses gebacken).
Lasagne Bolognese	Reste von Gemüselasagne oder gekaufte vegane Lasagne (am Vortag gegart).
Käse-Burritos	Hausgemachte Wraps aus Vollkorn-Tortillas, gefüllt mit einer Schicht pürierter Bohnen oder Hummus, drauf klein geschnittener Salat und geraspelte Möhren (oder anderes klein geschnittenes Gemüse), klein gehackte und in Zitronensaft gewälzte Avocadowürfel oder ein gekaufter veganer Burrito (falls tiefgefroren, am Vortag aufgetaut und gegart).
Belegte Baguettes	Hausgemachte Sandwiches aus Vollkornbaguette, belegt mit Oliven, Hummus und verschiedenen Gemüsesorten, dazu Gewürzgurken.

Sach- und Rezept-register

A

Allergien 238
Äpfel
  Apfel-Linsen-Dal 162
  Apfelnachos der Luxusklasse 220
  Apfel-Smoothie 38
  Eins-a-Karamelläpfel 218
  Schütteläpfel 251
Apfelmus
  Apfel-Chiapudding 170
  Gewürzkuchen oder Gewürzmuffins 204
  Magische Apfelmus-Vinaigrette 105
  Würzige Apfel-Hanf-Muffins 52
Arme Zimtritter 36
Artischocken
  Artischocken-Sonnenblumen-Burger 142
  Artischocken-Spinat-Dip 91
Auf Vorrat kochen 18
Avocados 234
  Texmex-Quinoasalat 69
  Weiße-Bohnen-Guacamole 80

B

Bananen
  Apfel-Smoothie 38
  Bananen-Nuss-Eis 203
  Bester Bananenkuchen (oder Beste Bananenmuffins) 48
  Chunky-Monkey-Smoothie 43
  Doppelt schokoladige Orangen-Bananen-Muffins 55
  Gebackener Bananentraum 214
  Hafer-Bananen-Bällchen 56
  Kürbis-Smoothie 41
  tieffrieren 18
Beeren
  Beerenkonfitüre 178
  Beerenkonfitüre „Natur pur“ 178
  Blaubeeren 51
    Blaubeermuffins mit Melasse 51
  Bombiges Beereneis 201
  Erdnusspudding mit Beerenschleife 177
Blumenkohlcremesuppe 124
Bohnen 16
  Bohnen, grüne 159
    Kichererbsen und grüne Bohnen 159
  Bohnen, Kidney 120, 182
    Rauchiges Bohnenchili 120
    Verrückte Brownies 182
  Bohnen, schwarze 69
    Texmex-Quinoasalat 69
  Bohnen, weiße 88
    KürBiss-sensationeller Hummus 88
    Weisse-Bohnen-Guacamole 80
    Würziger Kichererbsen-weisse-Bohnen-Dip 92
  Wenn Ihr Kind Bohnen, aber kein Nussmus mag 233
Braune Soße nach Hausmacherart 109
Brownies
  Nussfreie Brownies mit Schokoguss 192
  Verrückte Brownies 182
Burger
  Artischocken-Sonnenblumen-Burger 142
  Raffinierte Kichererbsen-Burger 140
  Umami-Burger mit Mandeln und sonnengetrockneten Tomaten 144

C

Caesar-Dressing mit Käse-Touch 106
Cashewkerne
  Artischocken-Spinat-Dip 91
  Caesar-Dressing mit Käse-Touch 106
  Cremige Fettuccine 130
  Cremige Zitronen-Kokos-Glasur 208
  Der ultimative Cashew-Käse 93
  Fantastische Kürbispie 216
  Köstliche Kürbissuppe 129
  Nussdrink 46
  Saftige 134
  Samtige Cashewcreme 108
  Ultimative Teriyaki-Pfanne 166
  Zitronige Blondies 180
Chiasamen
  Apfel-Chiapudding 170
  Arme Zimtritter 36
  Herzhafte Kichererbsen-Omeletts 34

Kürbis-Chiapudding 173
Schokoladen-Chiapudding 174
Süße Kürbis-Snackles 59
Chunky-Monkey-Smoothie 43
Cremige Fettuccine 130
Cremiger Reisbrei 28
Cremige Zitronen-Kokos-Glasur 208

D

Datteln
Apfelnachos der Luxusklasse 220
Beerenkonfitüre \ 178
Eins-a-Karamelläpfel 218
Erdnusspudding mit Beerenschleife 177
Nussfreie Brownies mit Schokoguss 192
Protein-Powerbällchen 194
Saftige Mandel-Blondies 189
Schokoladen-Chiapudding 174
Verrückte Brownies 182
Zitronige Blondies 180
Der ultimative Cashew-Käse 93
DHA 277
Doppelt schokoladige Orangen-Bananen-Muffins 55
Drinks aus Nüssen und Samen 258
Druck der Gleichaltrigen 252

E

Einfachster Backofen-Tofu 78
Einfachster Haferbrei aller Zeiten 27
Einladungen 248
Eins-a-Karamelläpfel 218
Eis
Bananen-Nuss-Eis 203
Fruchteis am Stiel 198
Toffee-Eis am Stiel 202
Eis am Stiel
Bombiges Beereneis 201
Fruchteis in Pink 199
Mango-Tango-Eis 200
Melonen-Erfrischung 200
Pfirsichsplit 200
Piña Cooladas 199
Toffee-Eis am Stiel 202
Eisen 270
Eiweiß 269
Entwicklungspsychologische Überlegungen 226
Erdnussmus
Erdnusspudding mit Beerenschleife 177
Essenzielle Fettsäuren 273

F

Fantastische Kürbispie 216
Fette 272
Fettsäuren
Essenziell 273
Fettuccine, Vollkorn
Cremige Fettuccine 130
Fruchteis am Stiel 198
Fruchteis in Pink 199

G

Gebackener Bananentraum 214
Gemüse waschen 15
Getreide und Getreideprodukte 12
Gewürzkuchen oder Gewürzmuffins 204
Glasuren
Cremige Zitronen-Kokos-Glasur 208
Süßkartoffel-Schoko-Glasur 210
Grünes Superheldendressing 102
Grünkohl 40
„Grüner als grün"-Smoothie 40
Im Ofen gedörrte Grünkohlchips 74
Gute Vorratsplanung 11

H

Hafer-Bananen-Bällchen 56
Haferbrei ohne Kochen 24
Haferflocken-Frühstücksriegel mit Kürbiskernen und Schokotropfen 60
Hanfdrink 44
Hanfsamen
Würzige Apfel-Hanf-Muffins 52
Herbstlicher Möhren-Reis-Braten 160
Herzhafte Kichererbsen-Omeletts 34
Herzhafte Linsen-Bolognese 132
Hülsenfrüchte 11
Kochzeiten 258
Hummus 242
Hummus für Anfänger 84
Hummus-Tortilla-Pizza 138
Kürbiss-sensationeller Hummus 88
Rote-Linsen-Hummus 86

I

Ingwer
Tofu in Nuss-Ingwer-Soße 156

K

Kalzium 271
Kartoffeln
Kartoffeln und Süßkartoffeln 17
Kartoffel- trifft Eier-Salat 66
Knusprige Kartoffelspalten 152
Milder Käse-Dip 83
Verrückte Brownies 182
Käseersatz
Der ultimative Cashew-\ 93
Kichererbsen
Hummus für Anfänger 84
Kichererbsen-Knabberei 77
Kichererbsenmehl 34
Herzhafte Kichererbsen-Omeletts 34
Kichererbsen-Reis-Suppe 126
Kichererbsensalat 64
Kichererbsen und grüne Bohnen 159
KürBiss-sensationeller Hummus 88
Raffinierte Kichererbsen-Burger 140
Rauchiges Bohnenchili 120
Würziger Kichererbsen-weiße-Bohnen-Dip 92
Kinder einbeziehen 19
Kindergarten und Grundschule 237
Kindergeburtstag
Einladungen 248
Verpflegung 248
Knusprige Kartoffelspalten 152
Knusprige Puffreis-Quadrate 186
Kokosnuss(-flocken) und Kokosnussmus 13
Kokosnussmus selber machen 257
Kokos-Speck 72
Körner 16
Kochzeiten 259
Körner-Bowls 242
Köstliche Kürbissuppe 129
Kräuter und Gewürze 13
Kürbis
Köstliche Kürbissuppe 129
Kürbis-Chiapudding 173
Kürbiskerne 165
Linsen-Kürbiskern-Pie 165
Kürbis-Smoothie 41
KürBiss-sensationeller Hummus 88
Kürbispüree
Fantastische Kürbispie 216
Kürbis-Chiapudding 173
Kürbis-Linsen-Suppe 118
Kürbis-Smoothie 41
KürBiss-sensationeller Hummus 88
Süße Kürbis-Snackles 59

L

Linsen
Linsen, braune
Linsen-Kürbiskern-Pie 165
Linsen, grüne
Tipptopp Joe 150
Linsen, rote
Apfel-Linsen-Dal 162
Herzhafte Linsen-Bolognese 132
Kürbis-Linsen-Suppe 118
Rauchiges Bohnenchili 120
Rote-Linsen-Hummus 86
„Schnupfen adieu!“-Suppe 122

M

Macadamiamus
Gebackener Bananentraum 214
Gewürzkuchen oder Gewürzmuffins 204
Knusprige Puffreis-Quadrate 186
Schokofudge-Soße 179
Magische Apfelmus-Vinaigrette 105
Mais
Texmex-Quinoasalat 69
Mandeln
Blumenkohlcremesuppe 124
Cremige Fettuccine 130
Herbstlicher Möhren-Reis-Braten 160
Mandelmehl
Saftige Mandel-Blondies 189
Mandelmus
Vanille-Mandelmus-Toffees 196
Süßsaure Bällchen 148
Umami-Burger mit Mandeln und sonnengetrockneten Tomaten 144
Mango-Tango-Eis 200
Melonen-Erfrischung 200
Milchersatz 13
Milder Käse-Dip 83

Mit Balsamessig glasierte Süßkartoffelspalten 155
Mittel- und Oberstufe 238
Möhren
Herbstlicher Möhren-Reis-Braten 160
Mozza-Dip 94
Müsli
Zen-Knuspermüsli mit Mandelmus 31
Müsliriegel ohne Backen 190

N

Nahrungsergänzungsmittel 274
Nudel-Bowls 243
Nudeln 17
Nussdrink 46
Nüsse
einweichen 17
mahlen 18
Nussdrink 46
Würziger Streusel-Käse 113
Nüsse und Nussmuse 13
Nüsse und Samen rösten 258
Nussfreie Brownies mit Schokoguss 192
Nussmus
Nussmus selber machen 257
Tofu in Nuss-Ingwer-Soße 156
Wenn Ihr Kind kein Nussmus mag 232

O

Obst und Gemüse
getrocknet und tiefgefroren 13
Omega-3-Fettsäuren
Verzehrempfehlungen 274
Omega-6-Fettsäuren
Verzehrempfehlungen 274
Omelett
Herzhafte Kichererbsen-Omeletts 34
Orangen
Doppelt schokoladige Orangen-Bananen-Muffins 55

P

Pasta
Cremige Fettuccine 130
Herzhafte Linsen-Bolognese 132
Saftige \ 134
Pausendosen 240
Pfannkuchen
Sonntagmorgen-Pfannkuchen 32
Pfirsichsplit 200
Pikante Mandelsoße 98
Piña Cooladas 199
Pizza
Hummus-Tortilla-Pizza 138
Polenta-Pizzaboden 136
Polenta
Polenta-Pizzaboden 136
Probiotika 277
Protein-Powerbällchen 194
Puffreis
Knusprige Puffreis-Quadrate 186
Müsliriegel ohne Backen 190

Q

Quinoa
Ta-Quinos! 147
Texmex-Quinoasalat 69
Umami-Burger mit Mandeln und sonnengetrockneten Tomaten 144

R

Raffinierte Kichererbsen-Burger 140
Rauchiges Bohnenchili 120
Rote-Linsen-Hummus 86

S

Saftige Käse- Makkaroni 134
Saftige Mandel-Blondies 189
Samen und Samenmus 12
Samtige Cashewcreme 108
Sandwiches 243
Schlamm-Soße für Kids 110
Schlüsselrezepte 241
Schnelle, gekaufte Lösungen 244
Schnelle, selbstgemachte Lösungen 245
Schnupfen adieu!-Suppe 122
Schokofudge-Soße 179
Schokoladen-Chiapudding 174
Schokoladen-Ganache 213
Schoko-Süßkartoffel-Kuchen 207
Schokotropfen
Haferflocken-Frühstücksriegel 60
Schokoladen-Chiapudding 174
Vanille-Schokotropfen-Cookies 185
Verrückte Brownies 182
Schulessen 238

Schütteläpfel 251
Semmelbrösel
herstellen 18
Smoothie 235
Apfel-Smoothie 38
Chunky-Monkey-Smoothie 43
„Grüner als grün"-Smoothie 40
Kürbis-Smoothie 41
Sonntagmorgen-Pfannkuchen 32
Speisepläne 261
Nährwertübersicht 266, 267
Spinat 40
Artischocken-Spinat-Dip 91
Chunky-Monkey-Smoothie 43
Grünes Superheldendressing 102
Sport 310
Strategien und Tipps 227
Suppen als Mahlzeit 243
Süße Kürbis-Snackles 59
Süßkartoffeln
Mit Balsamessig glasierte Süßkartoffeln 155
Saftige Käse-Makkaroni 134
Schoko-Süßkartoffel-Kuchen 207
Süßkartoffel-Schoko-Glasur 210
Süßkartoffel-Schoko-Glasur 210
Süßsaure Bällchen 148
Süßungsmittel 14

T

Tahin
Braune Soße nach Hausmacherart 109
Hummus für Anfänger 84
Kartoffel- trifft Eier-Salat 66
Kichererbsensalat 64
Kichererbsen und grüne Bohnen 159
Milder \ 83
Rote-Linsen-Hummus 86
Würziger Kichererbsen-weiße-Bohnen-Dip 92
Zitronen-Tahin-Soße 100
Ta-Quinos! 147
Texmex-Quinoasalat 69
Tipptopp Joe 150
Toffee-Eis am Stiel 202
Tofu 234
Einfachster Backofen-Tofu 78
Tofu-Feta 70
Tofu in Nuss-Ingwer-Soße 156
Ultimative Teriyaki-Pfanne 166
Tofu-Feta 70
Tofu in Nuss-Ingwer-Soße 156
Tomaten, sonnengetrocknet
Umami-Burger mit sonnengetrockneten Tomaten 144
Tzatziki 101

U

Ultimative Teriyaki-Pfanne 166
Umami-Burger mit Mandeln und sonnengetrockneten Tomaten 144

V

Vanille-Mandelmus-Toffees 196
Vanille-Schokotropfen-Cookies 185
Verrückte Brownies 182
Vitamin B12 275
Vitamin D 276
Vollkornreis
Artischocken-Sonnenblumen-Burger 142
Herbstlicher Möhren-Reis-Braten 160
Kichererbsen-Reis-Suppe 126
Vorratslager 11

W

Walnüsse
Süßsaure Bällchen 148
Wappnen Sie sich für Ausrutscher 251
Weiße-Bohnen-Guacamole 80
Wenn Ihre Kinder eingeladen sind 250
Würzige Apfel-Hanf-Muffins 52
Würzige Polenta-Croûtons 114
Würziger Kichererbsen-weiße-Bohnen-Dip 92
Würziger Streusel-Käse 113
Würzsoßen 14

Z

Zen-Knuspermüsli mit Mandelmus 31
Zitronen-Tahin-Soße 100
Zitronige Blondies 180
Zutaten zum Kochen und Backen 15

ÜBER DIE AUTORIN

Dreena Burton lebt seit über zwanzig Jahren vegan. Fünf Kochbuch-Bestseller dokumentieren ihren Weg als Pflanzenpower-Köchin und Mutter dreier Töchter. Voller Leidenschaft für das Entwickeln nahrhafter Rezepte ist sie eine überzeugte Verfechterin davon, auf veganer Grundlage gesundes, köstliches Essen für die ganze Familie zu schaffen. Dreena ist eine vegane Kochbuchpionierin mit einer treuen Leserschaft. Ihre Rezepte genießen einen guten Ruf als zuverlässig und gesund.

Ihr Studium der Business Administration an der University of New Brunswick schloss Dreena mit Auszeichnung ab und arbeitete mehrere Jahre lang im Marketing Management einer Satellitenkommunikationsfirma, ehe sie ihrer wahren Leidenschaft folgte, Rezepte zu entwickeln und Kochbücher zu schreiben. *The Everyday Vegan* war ihr erstes Projekt, angestoßen durch den Herzinfarkt ihres Schwiegervaters. Als der Kardiologe ihren Schwiegereltern dringend eine rein pflanzliche Kost empfahl, merkte Dreena, dass es auf diesem Gebiet noch viel Wissen zu teilen gab – vor allem darüber, wie und was man als Veganer alles essen und genießen kann. Nach der Geburt ihres ersten Kindes schrieb sie *Vive le Vegan!*, in dem sie ihre Erfahrungen als Mutter und viele einfache, gesunde Rezepte weitergab. Danach kam *Eat, Drink & Be Vegan,* ein gefeiertes Rezeptbuch, das für die vegane Community zur Pflichtlektüre wurde, bekannt für ein ganzes Kapitel über Hummus in allen erdenklichen Geschmacksrichtungen und Variationen. *Let Them Eat Vegan* kam als nächstes Buch. Mit über 200 weizen- und glutenfreien Rezepten stieß es bis an die Spitze der fünf meistverkauften Bücher bei Amazon vor. 2013 schrieb Dreena ihr erstes E-Book, *Plant-Powered 15,* das auf 15 vollwertigen, rein pflanzlichen Rezepten beruht. *Plant-Powered Families* ist ihr sechstes Buch.

Dreena ist bekannt durch Auftritte in Radio und Fernsehen und steuert Rezepte für bekannte Seiten wie KrisCarr.com, ForksOverKnifes.com und PCRM.org (Physicians Committee for Responsible Medicine) bei. Sie schreibt für Zeitschriften wie *Yoga Journal, Today's Parent* und *VegNews* und ist in vielen anderen Publikationen präsent, darunter in der Zeitschrift *First For Woman.* Besuchen Sie Dreena's Community auf PlantPoweredKitchen.com und in den sozialen Medien:

Facebook. com/DreenaBurtonPlantPoweredKitchen

Pinterest. com/Dreena Burton

Plus. Google.com/+Dreena Burton

Twitter. com/Dreena Burton

Dreena Burton

Familien mit Pflanzenpower

Über 100 kinderprobte, vegane Vollwertrezepte

320 Seiten, geb.
erscheint 2016

Jetzt kaufen

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