Buchrezension: „Gesund kochen ist Liebe“ von Veronika Pachala

Es ist vielleicht nicht ganz passend, gerade an Halloween, wenn kleine Kinder durch die Straßen ziehen und wildfremde Leute um Süßigkeiten anbetteln, dieses Buch vorzustellen. Andererseits passt es vielleicht gerade heute besonders gut, denn zum einen bin ich absolut kein Fan von Halloween (weshalb es hier auch noch kein entsprechendes Rezept gab – alle Fans dieses Trubels mögen es mir nachsehen), zum anderen steht dieses Buch sozusagen für den gegenläufigen Trend.

Veronika Pachala schreibt den Foodblog „Carrots for Claire“, wo sie schon viele ihrer nährstoffreichen Rezepte ohne Kuhmilch, raffinierten Zucker und Weizen mit ihren Lesern geteilt hat. Ihre Tochter Claire war der Auslöser, dass sie begann, sich mit gesünderer Ernährung auseinander zu setzen. Sie entwickelte über die Jahre ein riesiges Repertoire gesunder und doch leckerer Rezepte. Viele davon sind vegan oder leicht umwandelbar. Fleisch und Fisch sind auch dabei, jedoch in Maßen, wobei der Autorin artgerechte

Tierhaltung und gute Qualität immens wichtig sind. Alle süßen Rezepte werden mit alternativen Süßungsmitteln zubereitet. Und alles sieht unglaublich lecker aus!

Inhalte

Veronika gibt nach der Einleitung einen Einblick in ihren Vorratsschrank und interessante Infos zu Fetten, Süßungsmitteln, Superfoods und anderen Zutaten.

Dann schreibt sie über tierische Produkte und deren Alternativen. Ganz verzichtet sie nicht auf Tierisches, sie wählt jedoch sehr bewusst aus, was sie kauft und wo und konsumiert lieber wenig Gutes als viel Minderwertiges.

Buchrezension: „Gesund kochen ist Liebe“ von Veronika Pachala

Die Rezepte unterteilt sie in „Smoothies, Drinks & Frühstück“, „Salate, Suppen & kleine Gerichte“, „Hauptgerichte“ und „Süßes & Gebäck“. Viele der Rezepte sind mit schlichten, hellen und sehr schönen Fotos bebildert. Man wünscht sich nur mehr davon, zu jedem Rezept, denn alles klingt so lecker.

Vorgeschmack gefällig? Wie wäre es zum Frühstück mit warmem Hirse-Porridge mit gebratener Banane oder Apfelpfannküchlein? Als leichte Kleinigkeit wären Gemüse-Pommes-Dreierlei oder Halloumi-Patties mit Grünkern und Hirse fein und zu Mittag stehen diverse Lunch-Bowls zur Auswahl, Gemüsepastas oder auch Lachs mit Gerstengraupen und Erbsengemüse. Den Abschluss könnten Cookies mit Schokochips bilden, oder ein Guglhupf mit Mandeln und Rum. Eis, Milchreis, Waffeln oder Kaiserschmarrn gäbe es aber auch noch.

Buchrezension: „Gesund kochen ist Liebe“ von Veronika Pachala

Meine Lieblingskombinationen für Toppings

Frische Aprikosen, geröstete Mandeln, Kürbiskerne und Maulbeeren

Mit einem kleinen Schuss Wasser geschmorte Pflaumen, Schafjoghurt, Pistazienkerne, Zimt

Kakaoöl, gebratener Apfel oder frische Kiwis mit Vanille, schwarzer Sesam, Mandelmus

Kalte Vanille-Overnight-Oats

Vegan

Für 1 Portion
70 g gemischte Getreideflocken
1 Msp. Bourbon-Vanillepulver
1 gestr. TL Lucumapulver (optional; s. S. 16)
140 ml Dinkel-, Mandel- oder Hafermilch

1 Am Vorabend Getreideflocken, Vanille- und Lucumapulver nach Belieben in ein Schraubglas mit Twist-off-Deckel füllen, gut durchschütteln und mit der Pflanzenmilch bedecken. Das Glas verschlossen über Nacht kühl stellen.

2 Am nächsten Morgen die eingeweichten Flocken im Glas oder in einer Schüssel nach Lust und Laune mit frischem Obst und diversen Toppings krönen und genießen.

Wer es morgens eilig hat, bereitet alles am Vorabend zu und macht sich mit Glas und Löffel auf den Weg.

Warme Overnight-Oats mit Maulbeeren

Für 1 Portion
70 g gemischte Getreideflocken (z.B. Buchweizen, Dinkel und Hafer)
70 ml Mandel-, Nuss- oder Getreidemilch
1 Msp. Zimtpulver
1 EL getrocknete Maulbeeren

1 Am Vorabend Getreideflocken mit 140 ml Wasser, Pflanzenmilch, Zimt und Maulbeeren in einen beschichteten Topf geben, zugedeckt kühl stellen und über Nacht einweichen lassen.

2 Am nächsten Morgen die Mischung unter Rühren aufkochen, die Hitze reduzieren und den Brei 5 bis 10 Minuten leicht köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Je nach gewünschter Konsistenz weitere Flüssigkeit zufügen.

3 Den Brei in eine Schüssel geben und bunt belegen, noch warm genießen.

Vegan

Bei Getreidemischungen achte ich darauf, dass sie weder Weizen noch Reis enthalten. Reis ist in den Mischungen oft geschält und dementsprechend im Anteil der Packungen. Siehe dazu auch S. 9 unten.

Aromen wie Vanille, Zimt oder Kardamom geben dem Brei das gewisse Etwas. Trockenfrüchte wie Maul- und Goijbeeren, Rosinen sowie getrocknete Feigen oder Aprikosen verleihen ihre Süße am besten, wenn sie gleich mit einweicht werden.

Overnight-Oats werden am Vorabend mit ein paar Handgriffen vorbereitet und morgens warm oder kalt gegessen.

Diese Varianten können für bis zu 2 Tage vorbereitet werden.

Als Beilage zu diesen Patties passen Tzatziki (s. S. 61) und ein grüner Salat. Diese Patties schmecken auch am nächsten Tag noch wunderbar frisch, z.B. für eine Lunch Bowl oder als Füllung für Wraps (s. S. 54).

Lilafarbene Süßkartoffeln sind für dieses Rezept ideal – man bekommt sie im Asialaden.

Süßkartoffel-Patties mit Roter Bete

Für 12 Stück (ø 6,5 cm Ø)
200 g Süßkartoffeln
160 g Rote Bete
1 EL Kapern
30 g Hartkäse (von Schaf oder Ziege)
oder 1 EL mehr Kapern
1 große Zwiebel oder
2 Frühlingszwiebeln
1½–2½ EL mildes Kokosöl oder
Avocadoöl zum Ausbacken
2 Knoblauchzehen
2 EL frischer oder 1 TL getrockneter
Thymian
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Außerdem:
Dampfgeneinsatz

1 Die Süßkartoffeln putzen, das heißt von unschönen Stellen befreien, gründlich waschen und ungeschält in 2 cm dicke Würfel schneiden. Die Kartoffelstücke in einen Dampfgeneinsatz geben. In einem großen Topf wenig Wasser zum Kochen bringen. Den Dämpfeinsatz hineinstellen und die Süßkartoffeln mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dämpfen.

2 In der Zwischenzeit die Rote Bete schälen und fein reiben (dabei am besten Einweghandschuhe tragen). Die Kapern fein hacken. Den Hartkäse fein reiben. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden oder die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen Teil ohne Wurzeln in dünne Ringe schneiden. 1 TL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel oder Frühlingszwiebelringe darin glasig dünsten. Den Knoblauch schälen, fein reiben, zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten.

3 Die weichen Süßkartoffelwürfel kurz ausdampfen lassen, dann mit einer Gabel zerdrücken und mit der Roten Bete, der Zwiebel-Knoblauch-Mischung, den Kapern und dem Käse vermischen. Mit Thymian, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Backofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober-/Unterhitze, Gas: Stufe 2–3) vorheizen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 12 gleich große Patties formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

5 Die Patties etwa 20 Minuten im Ofen backen, zwischendurch wenden. Alternativ in einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Patties darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten, bis sie Farbe und Röstaroma annehmen.

62 SALATE, SNACKS & KLEINE GERICHTE → 40 Min. Zubereitungszeit

Zur Bindung brauchen Patties in der Regel Käse, Ei oder Hackfleisch. Die geringe Menge Hartkäse dient in diesem Rezept dem Geschmack, für die Konsistenz ist er nicht notwendig. In diesem Fall übernehmen die Süßkartoffeln die bindende Funktion, die zudem doppelt so gesund sein sollen wie heimige Kartoffeln. Ihre Schale enthält außerordentlich viel Casapo, das unter anderem das Blutbild reguliert. Wann immer möglich und optisch ansehnlich, verwende ich die Schale daher mit.

Naschkatze

63

Kostprobe?
Bisher haben wir drei Rezepte aus diesem Buch ausprobiert. Das Hirsotto, den Fudge und die Nuss-Nugat-Creme. Alles war wirklich köstlich und das Hirsotto gehört bereits zu unserem festen Repertoire.

Persönliche Meinung/Fazit
Was mir an dem Buch besonders gefällt ist die recht schlichte, aber auch leicht verspielte Gestaltung. Die Zutaten sind übersichtlich an der Seite aufgeführt, die Anleitung ist nummeriert und gut gegliedert. Oft sind in kleinen runden Textfeldern Tipps und Varianten angegeben.
Auf jeden Fall macht „Gesund kochen ist Liebe“ Lust auf gesündere Ernährung und gibt einfache Ideen, wie man Zutaten ersetzen kann, um ein Gericht wertvoller und gleichzeitig bekömmlicher zu gestalten. Die Fotos regen den Appetit an und ich werde sicher noch einige Rezept ausprobieren.
Fazit zum Buch? Sehr empfehlenswert! =)

Mandel-Honig-Eis

Für 8 Portionen (à 2 Kugeln)
2 reife Bananen
½ l Mandelmilch
4 EL Mandelmus
Mark von 1 Vanilleschote oder
1 TL Bourbon-Vanillepulver
3–4 EL flüssiger Honig
Meersalz
Außerdem:
Eismaschine (optional)

1 Die Bananen schälen, in Stücke brechen und mit Mandelmilch, Mandelmus, Vanillemark oder -pulver, Honig und 2 großzügigen Prisen Meersalz im Standmixer oder mit dem Stabmixer zu einer homogenen Masse pürieren.

2 Die Masse in die Eismaschine füllen und das Eis nach Anleitung bis zur gewünschten Konsistenz gefrieren lassen. Alternativ die Masse in einer tiefkühlgeeigneten, flachen Form (Frischhaltebox, Auflaufform, mit Folie ausgelegte Backform o. Ä.) glatt streichen und mit Frischhaltefolie abgedeckt im Tiefkühlfach etwa 4 Stunden gefrieren lassen. Dabei die Masse alle 30 Minuten mit der Gabel durchrühren, damit die sich bildenden Eiskristalle nicht zu groß werden und die Masse gleichmäßig gefriert.

3 Wenn die Eismasse beginnt fest zu werden, das Ganze noch einmal mit Honig oder Sirup abschmecken und dem eigenen Süßbedarf anpassen.

Ab über 39 °C verliert Honig seine wertvollen Inhaltsstoffe. Daher verwende ich ihn nur in rohen Gerichten wie diesem Eis. Für eine vegane Variante empfiehlt sich Ahorn- oder Reissirup, wobei Letzterer weniger süßt, daher der von etwas mehr verwenden.

Wenn die Eismasse zu gefrieren beginnt, können weitere Zutaten untergemischt werden. Die Möglichkeiten sind vielfältig, bei uns sind folgende Varianten sehr beliebt:

a) Mohn (aber lieber nicht für Kleinkinder).

b) klein gehackte dunkle Chocolate Chips oder gehackte dunkle Schokolade (im Bio-Laden bekommt man sie mit Datteln oder Kokosblütenzucker gesüßt).

c) gemahlene und geröstete Mandeln; diese Variante ist auch in Kombination mit Mohn mein Favorit! Ich liebe diesen kleinen Biss, der ein wenig so ist, wie wenn man auf Kekskrümel beißt. Dafür 70 g leicht grob gemahlene Mandeln in der Pfanne ohne Öl rösten, auskühlen lassen und unterheben.

100 SÜSSES & GEBACK → 10 Min. Zubereitungszeit + 4 Std. Gefrierzeit

101

Diese nebligen Tage, deren Abende so schnell dunkel werden, sind ja nun wieder perfekt zum Schmökern von Büchern und zum gemütlichen Miteinander in der Küche und am Esstisch. Ich werde sicher vermehrt in meinen Kochbüchern stöbern und habe noch einige schöne Exemplare, die ich euch in den kommenden Wochen vorstellen möchte. Immerhin ist auch Weihnachten nicht mehr allzu weit und da kann man ja schon mal Wunschlisten erstellen oder Geschenke für die Liebsten besorgen, oder? ;)
Habt genussvolle Herbsttage, ihr Lieben!
Eure Judith

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email