

Buchrezension: „Gesund kochen ist Liebe“ von Veronika Pachala



INHALTSVERZEICHNIS

- ⇒ VORWORT → S. 6
- ⇒ MEIN VORRATSSCHRANK → S. 8
Sesam, öffne dich: von Amarant bis Quinoa, von Baobab bis Kokosöl - Infos rund um meine Basics
- ⇒ MILCH, FLEISCH, FISCH & EIER → S. 17
Über den Umgang mit tierischen Produkten
- ⇒ SMOOTHIES, DRINKS & FRÜHSTÜCK → S. 18
- ⇒ SALATE, SUPPEN & KLEINE GERICHTE → S. 44
- ⇒ HAUPTGERICHTE → S. 66
- ⇒ SÜSSES & GEBÄCK → S. 98
- ⇒ REGISTER → S. 132

Naschkatze

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.

Buchrezension: „Gesund kochen ist Liebe“ von Veronika Pachala



Vorgeschmack gefällig? Wie wäre es zum Frühstück mit warmem Hirse-Porridge mit gebratener Banane oder Apfelpfannkuchlein? 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 Gerstengrauen 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.



Meine Lieblingskombinationen für Toppings



Frische Äpfel, zerhackte Mandeln, Pomegranate und Maulbeeren

1 Tl. warmes Wasser, Saft aus geschmorten Früchten, Schafgarbe, Pflanzeneiweiß, Limette

Kakaopulver, getrocknete Äpfel oder frische Kiwi, Vanille, schwarzer Sesam, Mandeln

Kalte Vanille-Overnight-Oats



Für 1 Portion
 20 g gemischte Getreideflocken
 1 Msp. Bourbon-Vanillepulver
 1 gestr. Tl. Lucumapulver
 Joghurt 1,5 dl
 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 bestücken. Das Glas verschließen und über Nacht kühl stellen.

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

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

Warme Overnight-Oats mit Maulbeeren

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

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

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

3 Den Beeren in eine Schüssel geben und süß belegen, noch warm genießen.



Bei Getreidemischungen
 Ichte ich darauf, dass ich weiß, was ich noch kochen darf. Das ist in der Küche oft geschickter und sparsamer als in der Packung. Guckt dazu nach 5-9 Jahren.

Kochen - das heißt, die oder anderen geben den Beeren die gewisse Energie, um sich zu bewegen und zu leben. Können wir es nicht kochen, dann sind sie nicht da, um zu leben. Wenn sie nicht da sind, sind sie nicht da.

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

Diese Varianten können für bis zu 3 Tage vorzubereitet werden.



Maulbeeren



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! =)



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