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.

Buchrezension: „Gesund kochen ist Liebe“ von Veronika Pachala







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





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! =)

Buchrezension: „Gesund kochen ist Liebe“ von Veronika Pachala



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