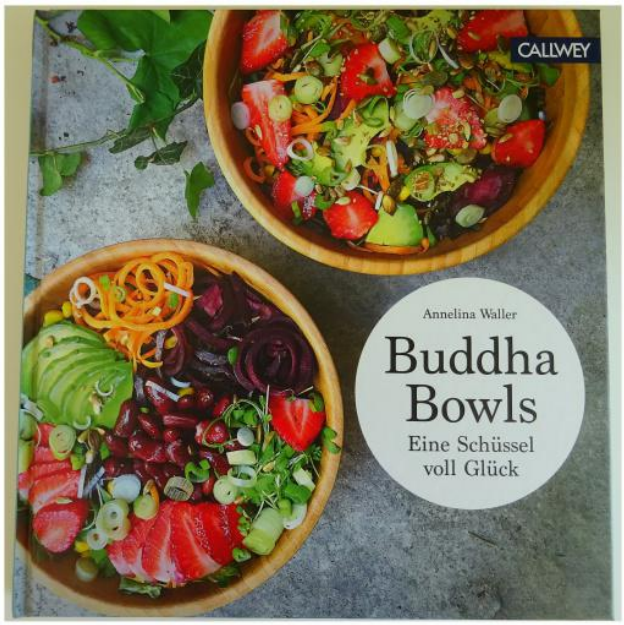
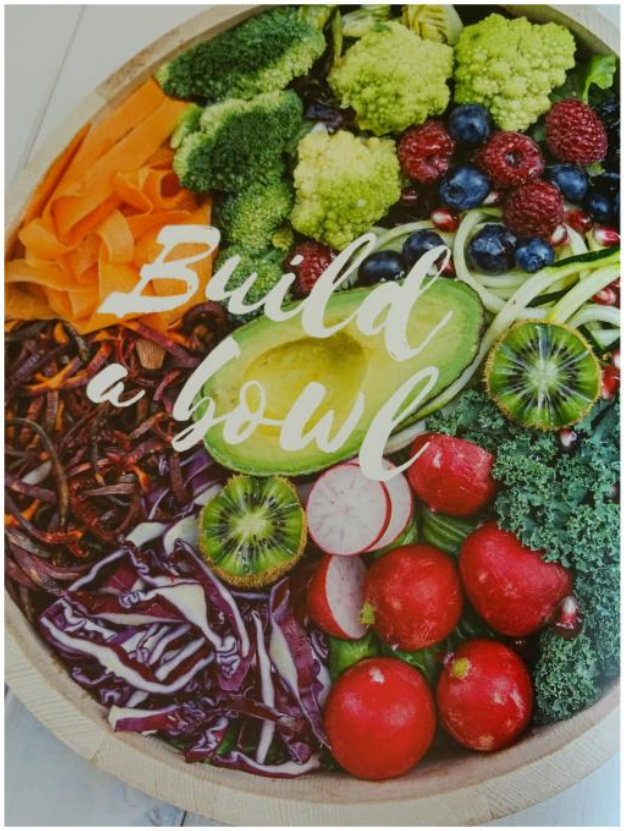
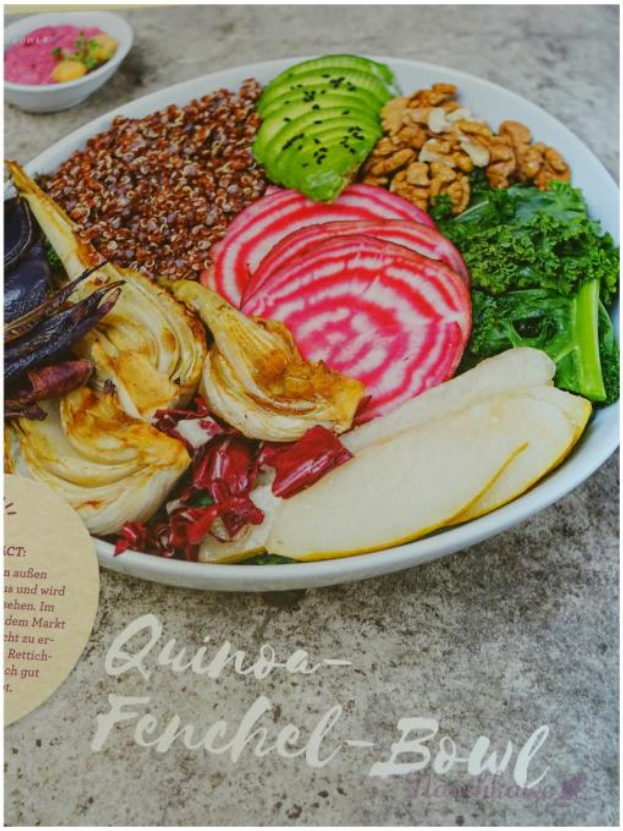
Buchrezension: Buddha Bowls. von Annelina Waller



Nach einer Pause über den Jahreswechsel hinweg gibt es endlich mal wieder eine Buchvorstellung.
Der Food-Trend „Bowl“ erobert seit einigen Jahren hartnäckig die Köpfe, Küchen und Bücherregale gesundheitsbewusster Genießer. Annelina Waller, die Autorin dieses Buchs, hat die gesunde Schüsselmahlzeit schon lange für sich entdeckt. Während einer Reise durch Kalifornien probierte sie sich durch sämtliche Varianten frischer und gesunder Bowls und nahm diese Ernährungsweise für sich mit nach Hause. In ihrem Buch will sie die teilweise etwas aufwändigen pflanzenbasierten Schüsseln praktikabler gestalten und alltagstauglicher machen.

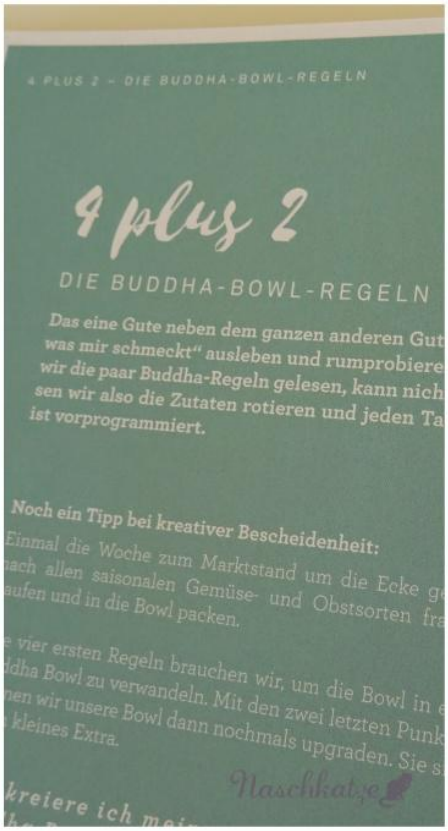




Inhalte

Für Fach-Fremde gibt es erst einmal eine ausführliche Einführung ins Thema. Was sind die Vorteile von „Bowl Food“? Wie setzen sich die Bowls optimalerweise zusammen? Ein Einmaleins der Nährstoffe schließt sich an, gefolgt von „goldenen Hauptzutaten“, die gesunde Energie- und Eiweißlieferanten darstellen.

Im Prinzip kann man bei Bowls experimentieren und zusammenstellen, was schmeckt. Ein paar Regeln sollte man jedoch befolgen, weshalb es zwei Seiten mit „Buddha-Bowl-Regeln“ gibt. Die Autorin verrät auch wichtige Grundzutaten, die sie immer zuhause hat, nennt die wichtigsten Küchenhelfer und gibt sogar Tipps, wo man welche Zutaten bekommen kann.



Im folgenden Kapitel gibt es „Basisrezepte“. Toll finde ich die Listen, wie man welche Körner oder Hülsenfrüchte zubereitet, also welche Menge mit wie viel Flüssigkeit wie lange gekocht wird und welche Menge man daraus erhält.
Anschließend gibt es verschiedenste Dressing-Rezepte, die alle köstlich klingen und sich sicher auch für Salate großartig eignen.
Weiter geht es mit Frühstück-Bowls. Unter den zehn kunterbunten Ideen sollte jeder etwas finden, mit dem er genussreich in den Tag starten kann.
Nach den „Mittagsbowls“ und den „Abendbowls“ kann man sich noch durch leckere „Dessertbowls“ schlemmen.

KÜCHENCHECK

Küchencheck

WAS IMMER IN MEINER KÜCHE IST

Es kann ganz schön anstrengend sein, den ganzen Tag zu arbeiten, sich gesund ernähren zu wollen und d
Zeit für Freunde und Familie zu finden. Aber es gibt immer auch Tricks, gesunde und gleichzeitig schn
zu machen. Ein paar von ihnen kennen wir bereits – der Begriff „Trick" ist hier vielleicht auch ein wen
griffen –, müssen aber manchmal wieder daran erinnert werden. Hier die Nummer eins: Für die Buddha
es ein paar Zutaten, die fast in jeder Bowl sind und bei denen es sich immer lohnt, sie parat zu haben
ein paar dieser Zutaten zuhause, ist unsere Bowl schneller fertig als die Spaghetti.

Meine wichtigsten Bowl-Zutaten für die schnelle Küche

Im Fast-Good-Vorratsschrank:

Hier können alle Basislebensmittel rein, die wir gern haben und die wir nicht unbedingt frisch zubereiten müssen.

- Ahornsirup
- Apfelessig
- Gemüse wie Mais aus dem Glas
- Gewürze wie Kurkuma, Harissa

Im Fast-Good-Kühlschrank:

- Aquafaba, dazu einfach den Sud aus Kichererbsengläsern auffangen
- Hummus
- Frische Kräuter, gewaschen, in luftdichten Gläsern oder Boxen
- Salat-Dressing, vorbereitet

Körner

ZUBEREITUNG

Kostproben?

In den Tag starten kann man beispielsweise mit einer „Power Bowl" mit Haferflocken und Chia-Samen, einer „Ocean Bowl" mit Ananas, Mango und Spirulina-Alge oder einer „Exotischen Acai Bowl" mit Banane, Blaubeeren und Acai.

Eine Stärkung zu Mittag könnte eine „Falafel Bliss Bowl" bieten, eine „California Bowl" mit Kochbanane oder eine „Obstige Sommer-Bowl" mit Mais, Kidneys und Erdbeeren.

Abends hat man die Qual der Wahl. Eine „Sushi Bowl", eine „Indian Bowl" mit Kurkumareis und Kürbis oder lieber eine „Hasselback Bowl" mit Edamame, Zoodles und Avocado?

Für Naschkatzen gibt es zum Abschluss oder für Zwischendurch „Schokopudding mit Süßkartoffel", „Snicker Nicecream" aus gefrorenen Bananen, Erdnuss und Kakao oder „Sweet Hirse Bowl" mit Tofu und frischem Obst.

Gestaltung

Jedes Rezept ist mit einem schönen Foto bebildert. Die Schritte der Anleitung sind nummeriert und gut strukturiert. Zu den Rezepten gibt es fast immer einen „Health fact“ zu einer bestimmten Zutat, einen (Küchen)Tipp oder „Wissenswertes“ über Trends, Nährstoffe oder Einkaufsmöglichkeiten bestimmter Produkte.

Fazit
Bei Bowls bin ich noch etwas skeptisch, was den Zeitaufwand angeht.
Manche Rezepte sind jedoch von der Anleitung her so kurz, dass sie gar nicht aufwändig sein können und auch die Vorteile solcher Bowls sprechen für sich: Viel Gemüse und Obst sättigen schnell und liefern Vitamine, viele Ballaststoffe unterstützen unsere Darmflora und verhelfen zu einer ausgewogenen Verdauung und der ökologische Fußabdruck ist gut fürs Klima und unseren Planeten, denn die Bowls bestehen aus unverarbeiteten, pflanzlichen und frischen Lebensmitteln, bei denen wir zudem Regionales und Saisonales wählen können.
Die Fotos und Zusammenstellungen von so vielen pflanzlichen Leckereien machen aber auf jeden Fall Lust auf viele Kostproben und auf mehr gesunde, vollwertige Ernährung.

Ich habe große Lust, ganz viele Rezepte aus diesem Buch auszuprobieren. Mein Problem wird nur sein, mich zu entscheiden. Vielleicht muss man aber auch einfach das Buch einmal von vorne bis hinten durch kochen. Ganz dem Motto

entsprechend: „Let´s start Bowling!“ =)

Habt ihr schon Bowls gegessen oder selbst zubereitet? Wäre dieser Trend etwas für euch? Ich freue mich über eure Erfahrungen und Meinungen zum Thema! Postet doch einfach einen Kommentar unter diesen Artikel!
Genussvolle Tage wünscht euch
Judith