

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.

Vegan

Schoko-Fudge

1 4 Personen
1 kg Buchweizen
1 kg, mahl- oder andere Nusskerne
1 kg weiche Datteln
100 ml Kokosöl
100 g Kakao
100 g Haselnussmehl
100 g gemahlene Haselnüsse
100 g gemahlene Mandeln
100 g gemahlene Walnüsse
100 g gemahlene Cashewnüsse
100 g gemahlene Pistazien
100 g gemahlene Macadamianüsse
100 g gemahlene Paranüsse
100 g gemahlene Kürbiskerne
100 g gemahlene Sonnenblumenkerne
100 g gemahlene Leinsamen
100 g gemahlene Chia-Samen
100 g gemahlene Hanfsamen
100 g gemahlene Sesamsamen s. S. 112
evtl. Salz

Den Buchweizen waschen, mit der doppelten Menge Wasser bedecken und 30 Minuten einweichen. In der Zwischenzeit die Nusskerne hacken, nach Belieben in einer Pfanne ohne Öl rösten und abkühlen lassen.

Den Buchweizen in einem Sieb gründlich absüßeln, abtropfen lassen und im Hochleistungsmixer pürieren. Datteln, flüssiges Kokosöl, Kakaopulver, Haselnussmus und 2 guten Prisen Meersalz hinzugeben und alles erneut pürieren. Zuletzt die gehackten, gerösteten Nüsse für einige Sekunden mitmixen.

Die Masse ist nun fest und mit den Händen formbar. Die Masse in eine Dose oder Auflaufform (etwa 16 x 20 cm) drücken, die zuvor mit Backpapier oder Frischhaltefolie ausgelegt wurde, und im Tiefkühlfach 20 Minuten erkalten lassen.

Den Schoko-Fudge mit Papier oder Folie aus der Dose heben, in Stücke schneiden und genießen. Er hält sich abgedeckt im Kühlschrank 5 Tage, im Tiefkühlfach mehrere Wochen. Er eignet sich super zum Snacken zwischendurch!

Kokosöl



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 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.



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