

ROSA KATHARINA MOSSIAH

# 30 REZEPTE IN 30 MINUTEN

PRAKTISCHE BLITZ-KÜCHE FÜR DEN VEGANEN FAMILIENALLTAG



# ÜBER DIESES KOCHBUCH

Im Familienalltag haben wir es oft eilig und finden nicht die Zeit, gesunde und nahrhafte Mahlzeiten für uns und unsere Kinder zuzubereiten. Dabei ist eine ausgewogene nährstoffreiche Ernährung für uns alle, aber insbesondere für unsere Kinder, so wichtig. Gutes Essen (und Trinken!) ist unerlässlich für ausreichend Power und Energie im Alltag. Wir wollen uns doch alle fit und vital fühlen, also müssen wir unsere Körper auch entsprechend nähren. Von nichts kommt nichts!

Damit trotz stressigem Alltag oder Ideenlosigkeit in der veganen Küche kein Frust aufkommt, habe ich dieses Kochbuch kreiert. Für die Eltern, die nicht jeden Tag eine Stunde in der Küche stehen können oder wollen und trotzdem ihre Familie abwechslungsreich und gesund ernähren möchten.

Die Rezepte sind logischerweise alle 100% vegan und vollwertig. Außerdem verzichten fast alle auf Industriezucker. Glutenfreie Optionen, Rohkost und nussfreie Rezepte für AllergikerInnen sind extra gekennzeichnet.

Natürlich habe ich alle Rezepte selbst kreiert und in meiner Familie dem kindlichen Geschmackstest unterzogen.

Ich bin als Köchin gerne kreativ und kreierte neue Gerichte und Geschmacksrichtungen beim Kochen ganz spontan. Deshalb sind auch meine Rezepte in diesem Buch fast alle flexibel und nach euren Ideen und Impulsen anpassbar.

Ich wünsche euch viel Freude mit diesem kleinen Kochbuch in eurer Familienküche!

Eure Rosa



# INHALT

## Frühstück

Oatbars  
(Green) Smoothie Bowl  
Corn flour pancakes  
Hasenbrötchen

## Getränke

Erdnuss-Shake  
Grüner Smoothie  
Granola-Shake  
Goldene Milch  
Kinderkakao

## Warme Mahlzeiten

Waffeln  
Linsensuppe  
Ofenkartoffeln mit (Algen-)Linsensauce, Joghurt und Kernen  
Ofengemüsemix mit Käsedip  
Oriental Style Burger Patties  
Gekochter Quinoa mit Spinat, gerösteten Cashews, Mandeltofu und Cranberries

## Snacks

Cranberry-Oat Bliss Balls  
Kürbiskernecken  
Veganes Sushi!

## Dipps, Aufstriche & Babybrei

Käsedip  
Petersilienpesto  
Kidneybohnenaufstrich  
Guacamole mit dem gewissen Etwas  
Banane-Tahini Brei  
Getreidebrei

## Salate

Mangosalat mit Radieschen und Sprossen  
Roher Brokkoli-Avocadosalat mit Hefeflocken und Peperoni  
Sommerlicher Gurkensalat  
Kartoffelsalat  
Möhren-Apfel-Sellerie Salat mit Nüssen

## Süßes

Nicecream  
Schokocreme (roh)  
Schokopudding (roh)



**Kennzeichnungen: G: Glutenfrei R: Rohkost N: Nussfrei Z: Industriezuckerfrei**

# FRÜHSTÜCK



# OATBARS

**Zubereitungszeit 30 Minuten**

Vollgepackt mit gesunden Körnern, Nüssen und Samen sind diese Oatcakes eine perfekte Alternative zu gekauftem Brot und lassen sich direkt warm auf die Hand essen. Die Oatcakes haben die perfekte Passform für kleine Kinderhände, sind gut als Snack für KiTa/Büro vorzubereiten und ideal für Heißhunger-Attacken während der Schwangerschaft und Stillzeit, wenn ganz schnell etwas (nahrhaftes) her muss.



**Zutaten:** für 15 Riegel

50g Haferflocken	3 EL Mohn
25g Hirseflocken	1 EL Walnüsse gehackt
25g Kokosmehl	1 EL Buchweizen
25g Weizenkleie (nicht für kleine Kinder)	2 TL Backpulver
100g Kokosblütenzucker oder deine Süßungs-Alternative	1 Prise Meersalz
1 EL Kakaopulver	100ml Kokosöl (geschmolzen)
1 TL Chiasamen	ca. 200ml Wasser

**Anmerkung:** Die Weizenkleie würde ich bei Babys auf jeden Fall weglassen da es sich hierbei um schwerverdauliche isolierte Ballaststoffe handelt. Für den Eisengehalt der Riegel ist sie ansonsten eine super Zutat. Ihr könnt bei diesen Oatcakes auch ganz toll mit den Zutaten variieren! Solange das Verhältnis Mehl/Öl/Wasser ungefähr stimmt können alle Körner, Nüsse und Samen nach Belieben ausgetauscht und immer wieder neu kombiniert werden.

## **Zubereitung:**

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Alle festen Zutaten nacheinander miteinander vermengen und dann langsam das geschmolzene Kokosöl unterheben. Am Ende Schluck für Schluck das Wasser dazugeben und unter mixen bis ein fester, klebriger Teig entstanden ist (soll nicht flüssig sein). Den Teig ca. 2cm hoch in eine mit Backpapier ausgelegte Form (ca. 25cm Rundform) drücken und für 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die Oatcakes sind fertig, wenn sich ein angenehmer Duft in der Küche verbreitet. Anschliessend aus der Form stürzen und noch warm in handgerechte Stücke schneiden. Guten Appetit!

# (GREEN) SMOOTHIE BOWL

**Zubereitungszeit 10 Minuten**

**R, Z**

Das Tolle an der Smoothiebowl ist, dass sie sich immer wieder neu erfinden lässt. Heute hast du Appetit auf Dies, morgen auf Das. Mit der Smoothiebowl lassen sich ganz flexibel unendliche Kombinationen kreieren und geschmackvoll zusammen mixen.



**Zutaten:** für eine große Bowl (500ml)

1 reife Banane (geht auch gut vorher tiefgefroren)

**FÜR GRÜN:** 1 TL Wildkräuterpulver oder

1-2 Würfel TK-Spinat oder 1 Handvoll Feldsalat oder frische Kräuter

**FÜR ROT:** 1 Handvoll frische oder tiefgefrorene Beeren

1 Tasse Hafer- oder Hirseflocken oder andere Flocken deiner Wahl

3 Datteln oder getrocknete Aprikosen

2 EL Erdnussbutter

100ml Wasser / Pflanzenmilch

**TOPPINGS:**

1 EL Kokosflocken

1 Paranuss

z.B. Quinoaaflocken, Amaranth-Pops, geschroteter Leinsamen, Chiasamen etc.

**Zubereitung:**

Die Banane mit dem Grünzeug oder den Früchten sowie den Getreideflocken und den Trockenfrüchten, der Erdnussbutter und der Flüssigkeit zu einer cremigen Substanz mixen.

Diese in die Bowl füllen und mit den Toppings deiner Wahl verzieren.

# CORN FLOUR PANCAKES

**Zubereitungszeit 25 Minuten**

**G, Z**

Diese Maismehl-Küchlein sind das perfekte Frühstück oder die perfekte Zwischenmahlzeit für alle, die es ohne Gluten aber trotzdem mit vollem Geschmack mögen.

**Zutaten:** für ca. 20 Pancakes / 4 Personen

2 Tassen Maismehl (oder anderes glutenfreies Mehl wie Buchweizen)

300ml Wasser

1 TL Backpulver (kann zugunsten des Säure-Basen-Haushalts auch weggelassen werden)

1 EL Chiasamen

100ml Kokosöl

1 zerdrückte Banane

Prise Salz

ggf. Süßungsmittel deiner Wahl



## **Zubereitung:**

Das Mehl mit dem Backpulver, den Chiasamen und der Prise Salz vermischen. Anschließend die zerquetschte/pürierte Banane unterheben und die flüssigen Zutaten wie Öl und Wasser langsam hinzufügen. Der Teig sollte dickflüssig sein. Falls er also zu zäh oder zu dünn bei dir ausfällt ggf. noch etwas Wasser oder Mehl hinzufügen bis du die ideale Konsistenz erzielt hast. Dann den Teig 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend eine Pfanne mit etwas Kokosöl erhitzen und pro Pancake einen Esslöffel Teig in die Pfanne geben. Von beiden Seiten goldbraun backen. Voila!

**Variante:** Ein Teil oder alles Wasser kann auch durch Orangensaft ersetzt werden und mit Zimt dazu gewürzt werden. Das ergibt auch einen herrlichen Geschmack.

# HASENBRÖTCHEN FÜR'S SONNTAGS-FRÜHSTÜCK

**Zubereitungszeit: 30 Minuten +**

**N**

Eigentlich fällt dieses Rezept etwas aus dem Rahmen, weil es etwas länger dauert als 30 Minuten, aber es ist sooo gut, dass es mit etwas Tricksen hier seinen Platz erhält. Wer frischgebackene Brötchen liebt und zudem nicht auf Qualität verzichten möchte, der wird diese Brötchen lieben. Sie sind so fluffig und weich, dass Kinder sie geradezu verschlingen und dabei sind sie nicht nur aus Vollkornmehl gebacken sondern auch noch mit Gemüse drin :-)) Haut rein!



**Zutaten:** für 5 Personen

2 Tassen Maismehl

2 Tassen Dinkelvollkornmehl

1 Packung Hefe

1 Prise Salz

3 EL Rohrohrzucker oder anderes Süßungsmittel Deiner Wahl

100ml Olivenöl

1 geraspelte Möhre

200ml Wasser

**Zubereitung:**

Die festen Zutaten wie Mehl, Hefe, Salz und Zucker vermischen. Dann die flüssigen Zutaten wie Öl und Wasser dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Zum Schluß die geraspelte Möhre unterheben. Der Teig sollte leicht formbar und nicht gänzlich fest sein. Es darf also ruhig noch etwas Teig beim Kneten an den Händen kleben bleiben. Lege nun ein Blech mit Backpapier aus und forme in deinen Händen die kleinen Brötchen. Wenn du Schwierigkeiten hast, weil der Teig an deinen Händen kleben bleibt, tauche sie etwas in Wasser. Das macht den Teig geschmeidig und gut in deinen Händen formbar. Lege alle Brötchen auf dein Backblech und lass' sie nun 15 Minuten gehen. (Das Gehen lassen kannst du übergehen, wenn ihr starken Hunger habt). Währenddessen den Ofen auf 125°C vorheizen. Schiebe das Blech mit den Brötchen zum Vor-Backen für 15 Minuten in den Ofen und backe sie dann weitere 10 Minuten auf 175°C! Auf diese Weise bleiben die Brötchen innen schön weich und sie garen durch, ohne dass Außen eine zu harte Kruste entsteht. Sehr köstlich!

# GETRÄNKE



# ERDNUSS-SHAKE

**Zubereitungszeit 10 Minuten**

**G, R**

Meine Shakes bereite ich grundsätzlich auf Basis selbstgemachter Pflanzenmilch zu. Das hat den Vorteil, dass du die Lebensmittel ganz frisch verarbeiten kannst und keine wichtigen Nährstoffe durch lange Lagerung verloren gehen. Außerdem erhältst du so noch die Rohkost-Qualität. Täglich kannst du neu kombinieren und immer wieder andere Mischungen und Zutaten für deine Milch ausprobieren!



## **Grundrezept Pflanzenmilch: für ca 300ml**

200 ml Wasser

1 gehäufte EL Nüsse, Getreide oder Samen  
(Sesam, Hanf, Hafer, Mandel, Kokosraspel...)

Je nach Süße 1-3 Datteln

Alle Zutaten zusammen mixen/pürieren und bei Bedarf noch durch ein Tuch oder Nussmilchbeutel filtern. Dadurch werden die Fasern und Reste fester Bestandteile herausgesiebt und die Milch noch sämiger. Je nach Geschmack kannst du aus dem Trester noch weitere Sachen wie Rohkost-Brote zaubern oder ihn einfach mittrinken – die Ballaststoffe werden deinem Verdauungssystem auf jeden Fall gut tun!

## **Für den Shake:** für zwei 200ml Gläser

300ml Pflanzenmilch

1-2 Bananen (je nach Vorliebe der Konsistenz)

1 Hand voll Erdnüsse geschält

ggf. Eiswürfel

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben und kräftig Umdrehungen anmachen. Am besten eiskalt mit Eiswürfeln servieren!

# GRÜNER SMOOTHIE

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**G,N,R,Z**

Mittlerweile ist er ein Klassiker in der gesundheitsbewussten Küche und gerade auch für Kinder eine ideale Möglichkeit eher unbeliebte Lebensmittel wie Salate und Wildkräuter einzubinden. Das Basisrezept ist wie immer beliebig erweiterbar und lässt sich den eigenen Wünschen und individuellem Geschmack anpassen.



**Zutaten:** für zwei Portionen

50g Grünkohl, Feldsalat oder anderes Grün  
1 Banane oder Avocado  
2 Datteln  
Saft einer Zitrone oder Orange frischgepresst  
ggf. 1 TL Öl

**Erweiterungszutaten:**

Spirulina-Pulver oder andere Superfoods wie Brennnessel, Wildkräuter(Pulver) und Gräser

**Zubereitung:**

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer oder einem leistungsstarken Pürierstab zum dickflüssigen Smoothie verarbeiten. Genuss und Lebensenergie pur.

# GRANOLA-SHAKE

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**

**R,Z**

Der Granola-Shake ist mein absoluter Lieblingsstart in den Tag! So schön cremig und sanft wie ein Guter Morgen-Kuss sein sollte!

**Zutaten:** für ca. 500ml

Saft einer frischgepressten Orange  
1 Tasse Haferflocken  
100ml Wasser  
½ Pfirsich oder anderes Obst deiner Wahl  
1 TL Moringapulver  
1 EL Erdnussbutter  
1,5 (gefrorene) reife Bananen



**Zubereitung:**

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer oder mit einem guten Pürierstab zu einem cremigen Shake vermischen und in dein Lieblingsglas füllen. Genuss pur!

# GOLDENE MILCH

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**

**G, (N), R, Z**

Die sogenannte Goldene Milch oder auch Kurkuma Latte genannt, ist nicht nur lecker sondern auch äußerst gesundheitsfördernd. Nicht nur der Ingwer, sondern insbesondere auch die frische Kurkumawurzel stärkt unser Immunsystem und beugt unterschiedlichsten Krankheiten vor.

**Zutaten:** für 1 Portion

1 EL Nüsse oder Samen deiner Wahl für die Pflanzenmilch  
2 Datteln  
1 kl. Daumengroßes Stück Kurkuma  
1 Fingernagel großes Stück Ingwer  
200ml heisses Wasser  
1 TL Kokosöl



**Zubereitung:**

Das Wasser erhitzen. Die Nüsse oder Samen deiner Wahl für die Pflanzenmilch zusammen mit den Datteln im Hochleistungsmixer zu der Pflanzenmilch-Basis verarbeiten. Dann den geschälten Ingwer und die geschälte Kurkuma-Knolle in kleinen Stückchen zusammen mit dem Kokosöl dazugeben und noch einmal kräftig mixen bis sich alle festen Bestandteile aufgelöst haben. Um mögliche Reste oder Fasern auszusieben kannst du die Flüssigkeit zum Schluß einmal durch einen Nussmilchbeutel oder ein sauberes Küchenhandtuch laufen lassen. Dieser Schritt kann aber auch übersprungen werden, dann bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe der Nüsse oder Samen erhalten.

# KINDERKAKAO (ROH)

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**

**G,R,Z**

**Zutaten:** für 1 Becher

1 EL Buchweizen  
1 TL Kokosflocken  
3 Datteln  
1 EL roher Kakao  
300ml Wasser

**Zubereitung:**

Den Buchweizen und die Kokosflocken zusammen mit den Datteln in heissem Wasser mixen bis eine feine, cremige Pflanzenmilch entsteht. Nach ca. 1 Minute noch 1 EL (rohes) Kakaopulver hinzufügen. Fertig ist der leckere und gesunde Kindertrunk.



Wie bei jeder selbstgemachten Pflanzenmilch kann die Milch vor dem Verzehr noch einmal durch einen Nussmilchbeutel gegossen werden, um zermahlene Bestandteile der Nüsse/Samen herauszufiltern. Das ist Geschmackssache.

# WARME MAHLZEITEN



# GLUTENFREIE WAFFELN

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**G,N,Z**

Diese gluten- und industriezuckerfreien Waffeln auf Vollkornbasis sind so fluffig und lecker, dass ihr euch wundern werdet, jemals etwas anderes gegessen zu haben!

**Zutaten:**

200g Buchweizenvollkornmehl  
1 EL Buchweizen  
6 Datteln  
1 EL Chiasamen  
300ml Wasser  
1 TL Backpulver  
80ml Kokosöl



**Zubereitung:**

Den Buchweizen mit den Datteln und dem Wasser zu einer süßen Pflanzenmilch vermischen. In die Milch nach und nach das Buchweizenvollkornmehl hinzufügen bis ein flüssiger Teig entsteht. Darin das Backpulver auflösen und dann das Kokosöl unterheben. Zuletzt die Chiasamen hinzugeben und die fertige Mischung 10 Minuten quellen lassen. Der Teig sollte zähflüssig sein. Dann ab ins vorgefettete Waffeleisen.

**Variante:** Der Teig geht genauso für Pancakes!

# LINSENSUPPE

**Zubereitungszeit 30 Minuten**

**G,Z**

**Zutaten:** für 4 Portionen

200g rote Linsen  
1 Zitrone  
4 EL Koriandersamen  
4 EL Mandelmus  
Kürbiskerne zum garnieren

## **Zubereitung:**

Die Linsen nach Packungsbeilage in Wasser kochen. Währenddessen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und dann beiseite stellen. Wenn die Linsen gar sind mit dem Mandelmus und dem Zitronensaft zusammen pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriandersamen (können auch vorher schon mit püriert werden, falls du sie so nicht in der Suppe magst) und den gerösteten Kürbiskernen dekorieren. Megalecker!



**Anmerkung:** Linsen sind ebenso wie Kürbiskerne wahnsinnig eisenhaltig. So empfehle ich dieses Rezept insbesondere schwangeren oder stillenden Frauen, die auf ihren Eisenspiegel achten wollen. Natürlich ist die Suppe aber für alle Altersgruppen gleichermaßen tauglich und schmackhaft! Du kannst sie genauso gut schon deinem Baby in der Beikost füttern! Lasst es euch schmecken!

# OFENKARTOFFELN MIT (ALGEN-) LINSENSAUCE

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**G, N, Z**

**Zutaten:** für 4 Personen

12 Kartoffeln  
100g Kürbiskerne  
4 Tomaten  
100ml pflanzlicher Joghurt  
2 Tassen rote Linsen  
4 EL „Salat des Meeres“ Algenflocken  
Salz, Pfeffer, Currypulver  
Olivenöl



## **Zubereitung:**

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in Wedges-Form schneiden. In einer Schüssel mit etwas Öl, Salz und Pfeffer wenden. Dann die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen 25 Minuten backen.

Währenddessen die Linsen nach Packungsbeilage garen und anschließend unter Zugabe von ca. 200ml Wasser pürieren. Das Wasser wird Schritt für Schritt zugegeben, so dass die ideale cremige Konsistenz der Linsensauce abgepasst werden kann. Dann auch hier Salz und Pfeffer sowie die Algenflocken hinzugeben und noch einmal pürieren.

Die Kürbiskerne entweder die letzten Minuten mit zu den Kartoffeln in den Ofen geben oder in einer separaten Pfanne kurz ohne Öl anrösten.

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auf den Tellern mit je einem guten Schlag pflanzlichem Joghurt anrichten. Dazu die fertigen Ofenkartoffeln geben und mit der Algen-Linsensauce beträufeln. Bon Appetit!

# OFENGEMÜSEMIX MIT KÄSEDIP

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**G, N, Z**

**Zutaten für 4 Personen**

**Zutaten für das Ofengemüse:**

2 große Süßkartoffeln

6 Kartoffeln

2 Auberginen

6 Tomaten

Olivenöl

Gewürze

frische Kräuter

(Kürbiskerne)



**Zubereitung:**

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Das Gemüse waschen und in Scheiben schneiden oder als Ganzes (nicht dicker als 2-3 cm, je nach Konsistenz) auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Mit dem Öl beträufeln und mit Gewürzen wie Salz und Pfeffer, aber gerne auch mit Thymian, Rosmarin oder Curry, abschmecken. Dann nochmal vorsichtig wenden, so dass sich das Öl gut verteilt. Das Blech mit dem Gemüse für 25 Minuten backen. Ggf. nach 15 Minuten einmal wenden (und vielleicht noch eine Hand voll Kürbiskerne mit reinwerfen). Währenddessen den Käsedip zubereiten.

**Zutaten für den Käsedip:**

1 Hand voll Cashewkerne (am besten über Nacht eingeweicht)

2-3 EL Rapsöl

2-3 EL Hefeflocken

**Zubereitung:**

Alle Zutaten zusammen in einem Hochleistungsmixer oder mit einem leistungsstarken Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen.

Das fertige Gemüse auf Tellern anrichten, mit dem Käsedip beträufeln und ggf. mit Kürbiskernen verzieren. Voila!

# ORIENTAL STYLE BURGER PATTIES

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**N, Z**

Diese Gemüsebratlinge sind wirklich einfach und oberlecker. Sie bestehen aus nur vier Hauptzutaten und sind innerhalb einer guten halben Stunde zubereitet. Ideal passen sie zu Salat oder auch als Burger-Frikadelle sowie als perfekter Picknick-Snack für den Sommer. Da ihr sie in verschiedenen Größen zubereiten könnt, eignen sie sich auch ideal als Fingerfood schon für die Kleinsten.



## **Zutaten für ca. 10 Frikadellen:**

3 Möhren

3 Kartoffeln

1 Kochbanane

1 Tasse Haferflocken

Salz, Pfeffer, Curry

Kokosöl zum Braten

## **Zubereitung:**

Das geputzte Gemüse in wenig Wasser garen. Die Kartoffeln und die Kochbanane danach schälen und alles Gemüse zusammen gestückelt in eine Schüssel geben. Die Haferflocken dazugeben und alles mit den Händen oder einer Gabel gut durchmischen. Nach und nach das restliche Kochwasser dazugeben bis eine feste knetbare Konsistenz entsteht. Die Masse sollte nicht mehr bröckelig sein, aber auch nicht zu flüssig werden, sondern schön fest und formbar. Kleinere Stückchen erkennbares Gemüse sind durchaus erwünscht. Nun nach Geschmack würzen und nochmal durchmengen.

Dann eine Pfanne mit Kokosöl erhitzen und aus der Masse nach und nach die Bratlinge in der gewünschten Größe formen (ca. 1 EL Masse pro Stück) und von beiden Seiten wenige Minuten anbraten bis sie goldbraun sind. Am besten mit der ganzen Familie genießen!

# GEKOCHTER QUINOA MIT SPINAT & GERÖSTETEN CASHEWS

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**G, Z**

Dieses einfache Quinoa-Gericht verzaubert in Windeseile deinen Gaumen! Das Pseudogetreide aus den Anden ist in null komma nix zubereitet und lässt sich so vielseitig kombinieren, dass dir bestimmt nicht so schnell die Ideen ausgehen. Auf dem Foto und in der Anleitung ist eine Variante mit Mandeltofu und Cranberries beschrieben. Eine andere Variante wäre zum Beispiel mit gekochten Kichererbsen und Möhren, orientalisch gewürzt oder mit einem Curry.

**Zutaten:** für 2 Erwachsene

200g Quinoa

100g Spinat

eine Hand voll Cashews

200g Mandeltofu

100g getrocknete Cranberries

1 EL Kokosöl, Olivenöl / DHA-angereichertes Leinöl

Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe



**Zubereitung:**

Den Quinoa nach Packungsanleitung unter Zugabe von Gemüsebrühe kochen. Den Spinat waschen, stückeln und mit in den Kochtopf geben. Die Cashews ohne Öl in einer separaten Pfanne vorsichtig anrösten. Dann die Nüsse beiseite stellen und den Mandeltofu würfeln und in etwas Kokosöl anbraten. Wenn der Quinoa fertig gekocht ist die Nüsse, die Tofuwürfel und die getrockneten Cranberries unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Teller mit etwas Olivenöl oder DHA-angereichertem Leinöl anrichten.

# SNACKS



# CRANBERRY-OAT BLISS BALLS

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**R, N, Z**

Diese super schnell hergestellten Energiekugeln sind der optimale Snack für euch und eure Kiddies, wenn ihr schnell was für Zwischendurch braucht oder der kleine Hunger euch unterwegs erwischt. Die Haferflocken beinhalten reichlich Eisen und die Cranberries machen dieses mit einer Menge Vitamin C optimal verfügbar.

Da Eisen für die Blutbildung benötigt wird und das Blut für die Sauerstoffversorgung unserer Zellen verantwortlich ist, kurbeln die 'Bliss Balls' indirekt deinen Stoffwechsel mit an und geben dir genug Power für einen langen, energiegeladenen Tag!



## **Zutaten:**

100g Haferflocken

50g Cranberries

## **Zubereitung:**

Die Haferflocken zusammen mit den Cranberries im Hochleistungsmixer zu einer festen Masse verarbeiten und per Hand zu festen kleinen Kugeln formen.

**Anmerkung:** Diese Energiekugeln lassen sich super gemeinsam mit den Kindern – auch schon mit sehr Kleinen - herstellen. Das macht nicht nur mehr Spaß, sondern schmeckt auch noch doppelt so gut!

# KÜRBISKERNECKEN

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**N, Z**

Diese leckeren mediterranen Teilchen sind der ideale Wegbegleiter für jegliche Art von Brunchbuffet, Picknicktisch oder Grillabend. Außerdem eignen sie sich durch ihre weiche Konsistenz (ohne Kürbiskerntopping) hervorragend für babygeführte Beikost (BLW)!

**Zutaten:**

150g Haferflocken  
50g Quinoaflocken  
50g Buchweizenmehl  
50g Kürbiskerne, 25g Kürbiskerne als Deko  
200ml Wasser, Salz



**Zubereitung:**

Ofen auf 175°C vorheizen. Alle Zutaten zusammen in einem Hochleistungsmixer pürieren und in eine passende Backform (ca. 20cm) füllen. Den ausgestrichenen Teig mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen und für 20 Minuten zu einem weichen Brot im Ofen backen. Auskühlen lassen und dann in Scheiben oder Stücke schneiden.

# VEGANES SUSHI

**Zubereitungszeit 30 Minuten**

**G, N, Z**

Veganes Sushi ist eine leicht bekömmliche Hauptspeise, die durch ihre Vielseitigkeit in der Zusammensetzung (jeder rollt sich das ein, was er/sie mag) sowie ihre einfache Handhabe (Fingerfood!) absolut familienfreundlich ist.

Außerdem ist es eine tolle Jodquelle und sollte als Solche regelmäßig in den veganen Speiseplan integriert werden.



**Zutaten** für 4 Personen

400g Reis oder Quinoa  
1 Packung Algenblätter (10 Stück)  
1 kleine Gurke  
2 Avocado  
1 Paprika  
ggf. eingelegter Rettich oder Kürbis, eingelegter Ingwer  
Sojasauce

## **Zubereitung:**

Den Reis oder Quinoa nach Packungsbeilage kochen. Währenddessen das Gemüse in kleine Stifte schneiden und die Algenblätter auslegen. Das gekochte Pseudogetreide je 2-3 EL pro Algenblatt in der Mitte längs auftragen und mit gemischten Gemüsestiften bestücken, so dass das Algenblatt in der Mitte längs in einem breiten Streifen belegt ist, aber die Seiten beide frei bleiben. Dann das Algenblatt seitlich fest einrollen, so dass ein langer Stift entsteht. Die Enden mit Wasser benetzen und dann zusammendrücken, so dass beide Algenblatt-Seiten verkleben und die Rolle auch ohne Händedruck geschlossen bleibt. Im Anschluss mit einem Messer in die einzelnen Sushi-Stücke schneiden und drapieren. Je nach Geschmack mit eingelegtem Ingwer belegen oder in Sojasauce tunken.

# DIPS, AUFSTRICHE & BABYBREI



# KÄSEDIP

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**

**G, R, Z**

Dieser leckere Dip auf Cashew-Basis verleiht allen möglichen Gerichten und Snacks das besondere Krönchen. Er ist superschnell gemacht, megalecker und außerordentlich nährstoffreich! Kinder lieben ihn!

**Zutaten:**

1 Hand voll Cashewkerne  
(am besten über Nacht eingeweicht)  
2-3 EL Rapsöl  
2-3 EL Hefeflocken



**Zubereitung:**

Alle Zutaten zusammen in einem Hochleistungsmixer oder mit einem leistungsstarken Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen und mit Gemüsesticks oder als Soße zu jedwedem Hauptgericht genießen.

**Anmerkung:** Cashewkerne lassen sich ideal als Basis von pflanzlichen Cremes und „Käse“-Produkten verwenden. Durch ihre relativ weiche Konsistenz und ihren milden Geschmack lassen sie sich leicht verarbeiten und wunderbar zu verschiedenen Geschmäckern kombinieren. Insbesondere aus der Rohkostküche sind Cashewnüsse nicht weg zu denken. Probier' doch auch mal eine Cashewmilch, einen rohen Cashew-„Käse“-Kuchen oder Cashew-Frisch„Käse“. Du wirst merken, die Möglichkeiten sind endlos!

# PETERSILIENPESTO

**Zubereitungszeit 10 Minuten**

**G, R, Z**

Dieses hausgemachte Pesto ist wirklich frisch und vielseitig verwendbar als tolles Topping für Suppen, als Brotaufstrich oder für Salate.

**Zutaten:**

1 Bund Petersilie  
1 Bund Koriander  
1 Tasse Kürbiskerne oder andere Kerne/Nüsse  
150ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer



**Zubereitung:**

Die Kräuter mit dem Olivenöl pürieren oder im Hochleistungsmixer verarbeiten. Anschließend die Kerne hinzufügen und noch einmal kurz mixen. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Anmerkung:** Meiner Erfahrung nach essen Kinder meistens recht gerne Pesto. Ganz im Gegenteil zu frischen Kräutern im ganzen Blatt. Von daher empfehle ich gerne, immer ein Glas rohes Pesto auf Vorrat im Kühlschrank zu haben und einen Löffel bei allen passenden Speisen mit unterzumischen. Das gibt den Kindern ein Extra an Vitaminen und Mineralstoffen sowie auch wertvollen Fetten.

# KIDNEYBOHNENAUFSTRICH

**Zubereitungszeit 15 Minuten**

**G, N, Z**

**Zutaten:** für ca. 500ml

1 Glas Kidneybohnen  
(selbst gekocht noch besser!)  
1 Zwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
Olivenöl zum Anbraten  
Salz, Pfeffer, Thymian (mit den Gewürzen  
kannst du experimentieren, vielleicht magst  
du es auch mit Rosmarin, Oregano oder  
Majoran)

ggf. 350g Tofu (Seiden- oder Räucher-)

Dieses Rezept funktioniert wunderbar mit und ohne Tofu. Der Unterschied liegt in der Konsistenz: während die Bohnen „pur“ eine festere Konsistenz ergeben und der Aufstrich geschmacklich intensiver ausfällt, bringt das Tofu eine sämigere Konsistenz mit und eine sanftere Note. Meine Kinder lieben die Variante mit Seidentofu!



## **Zubereitung:**

Die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl etwas anschwitzen. Falls du Räuchertofu benutzt diesen jetzt auch klein würfeln und mit anbraten. Anschließend die Kidneybohnen hinzugeben und mit ca. 200ml Wasser aufkochen lassen. Die Gewürze hinzufügen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Wenn du Seidentofu benutzt Dieses jetzt hinzufügen und zerdrücken. Alles gut verrühren und kurz einkochen lassen. Die Masse dann mit einem Pürierstab oder Hochleistungsmixer cremig verrühren und noch warm aufs Brot schmieren! Die Reste halten sich logischerweise auch zum kalten Genuss für die nächste Brotzeit!

# GUACAMOLE

# MIT DEM GEWISSEN ETWAS

**Zubereitungszeit 10 Minuten**

**G, R, N, Z**

**Zutaten:** pro Portion

1 reife Avocado  
1 Tomate  
1 Knoblauchzehe  
½ Limette  
1 TL Noriflocken  
Salz

Dieser Klassiker nicht nur in der veganen Küche besticht mit jeder Menge gesunden Fetten. Hier kommt er leicht abgewandelt mit Noriflocken zur optimalen Jodversorgung daher. Das Tolle ist: durch den Limettensaft schmeckt man sie gar nicht! Es gibt also keinerlei fischigen oder algigen Geschmack, sondern gewohnt puren Guacamole-Genuss!



**Zubereitung:**

Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch in eine Schale geben. Die Tomate waschen und aufschneiden, so dass der weiche, innere Teil mit Fruchtwasser und Kernen entfernt werden kann. Das feste Fruchtfleisch dann in kleine Würfel schneiden und zu der Avocado geben. Den Knoblauch schälen und fein zerdrücken. Die Limette auspressen und den Saft einer halben Frucht über den Avocadomix geben. Zuletzt die Noriflocken und das Salz dazugeben und alles mit einer Gabel kräftig zerdrücken und verrühren. Voila!

**Anmerkung:** Die Guacamole eignet sich sowohl als Beilage zu Hauptgerichten und zu Salat als auch einfach pur zum dippen oder als Brotaufstrich. Wer morgens nicht direkt rohen Knoblauch aufs Brot mag, kann Diesen natürlich auch weglassen. Schmecken tut's trotzdem!

# BANANE-TAHINI-BREI

**Zubereitungszeit 5 Minuten**

**G, R, N, Z**

**Zutaten:** pro Portion

1 Banane

1 TL Tahini

**Zubereitung:**

Die Banane im Teller mit einer Gabel zermatschen. Dann das Tahini unterheben, so dass ein cremiger Brei entsteht. Die Mischung mit der süßen Banane versteckt ideal den eher herben Geschmack des Tahini, so dass schon die Kleinsten in den Genuss dieser wertvollen Nährstoffe kommen. Ideal für die Beikost!



**Anmerkung:** Der Sesam im Tahini ist reich an Kalzium. Allerdings ist die biologische Verfügbarkeit aus Sesam eher gering, weshalb man sich auf keinen Fall darauf als Haupt-Kalziumquelle verlassen sollte.

**TIP:** Wenn möglich ein Tahini aus geröstetem Sesam kaufen (dann ist ein Teil der Antinährstoffe abgebaut und das Kalzium aus dem Sesam lässt sich besser verwerten) oder am Besten gleich selbst machen!

# GETREIDEBREI GRUNDREZEPT

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

Z

Für alle Beikost-Mamas und Brei-liebende-Kinder hier ein Basis-Getreidebrei-Rezept. Wie immer könnt ihr mit den Zutaten beliebig spielen, austauschen, abwechseln, ergänzen... Ich glaube kaum ein Gericht ist so flexibel wie Brei. Was ich an Brei außerdem so liebe ist das er schnell zubereitet ist und doch so viele wichtige Nährstoffe enthält.



**Zutaten:** für einen tiefen Teller (1-2 Portionen je nach Alter und Appetit)

## Für die Pflanzenmilch

2 EL Cashewkerne oder Nüsse/Saaten nach Wahl

1-3 Datteln je nach Süßungsgrad

300ml Wasser

## Für den Brei

3 EL Haferflocken

3 EL Hirseflocken

Ggf. weitere (Pseudo-)Getreide wie Amaranthpops, Buchweizen, Chiasamen etc. Dann die Menge der Flocken entsprechend reduzieren.

½ geriebenen Apfel oder Obst als Beilage dazu

Prise Salz, Prise Vanille

Süßungsmittel oder Saft nach Wahl

## Zubereitung:

Das Wasser mit den (eingeweichten) Cashews und ggf. den Datteln zusammen pürieren bzw. im Hochleistungsmixer zu einer cremigen Milch schlagen. Diese im Topf zusammen mit den Getreideflocken erhitzen, kurz aufkochen lassen und mit z.B. Vanille abschmecken. Vom Kochfeld nehmen und 10 Minuten ausquellen lassen. Im Teller mit dem geriebenen Apfel zusammen vermischen und je nach gewünschter Süße oder auch Konsistenz noch mit 100ml Fruchtsaft (z.B. Orange oder Mango) verfeinern. Dann ist der Brei auch runter temperiert und kann direkt gegessen / verfüttert werden.

**Anmerkung:** Um Nährstoffe wie Eisen optimal aus diesem Brei zu nutzen empfiehlt sich die Kombination mit Vitamin C haltigen Lebensmitteln (Obst). Von daher schlägst du zwei Fliegen mit einer Klappe, wenn du Getreideflocken mit Fruchtsaft kombinierst. Einmal zur optimalen Nährstoffverwertung, zum Anderen als natürliche Süße! Außerdem umgehst du lästige Abkühl-Wartezeiten wenn das Kind doch den Brei schon sieht und Hunger hat.

# SALATE



# MANGOSALAT

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**G, R, N, Z**

Diese Mischung aus süß und scharf besticht einfach jeden Gaumen!

**Zutaten:**

1 Mango  
1 Hand voll Radieschen  
Sprossen

**Zubereitung:**

Die Mango waschen und schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Radieschen ebenso waschen und in Scheiben dazugeben. Schliesslich die Sprossen durchspülen und über den Salat geben. Alles vorsichtig unterheben. Alternativ kann auch noch eine Sojasauce oder ein paar Spritzer Zitronen/Orangensaft dazugegeben werden. Yummie! Dieser zarte Salat ist auch eine tolle Beilage!



# ROHER BROKKOLI- AVOCADOSALAT

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**G, R, N, Z**

Sauscharf aber irgendwie richtig gut!

**Zutaten:**

½ Brokkoli

1 Avocado

½ mittelscharfe Pepperoni

2 EL Hefeflocken

ggf. Sojasauce oder Süß-Sauer-Sauce



**Zubereitung:**

Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Die Avocado schälen und in kleinen Würfeln dazugeben. Die Pepperoni waschen und so klein wie möglich schnibbeln und ebenso über das Gemüse geben. Zu guter Letzt die Hefeflocken über den Salat streuen und alles nochmal vermischen. Wer es etwas saftiger mag kann gut noch eine süß-saure Salatsauce dazu machen.

# KARTOFFELSALAT

**Zubereitungszeit:** ca 30min.

**G, N, Z**

Hier mein Basis-Rezept für einen einfachen und schnellen Kartoffelsalat, der glaub' ich bei allen Altersgruppen gut ankommt. Selbstverständlich könnt ihr je nach Geschmack und Belieben weitere Zutaten dazugeben und eurem Kartoffelsalat somit eine persönliche Note oder eine exotische Geschmacksrichtung geben.

**Zutaten:** für 4 Personen als Beilage

10 Kartoffeln  
50ml Leinöl  
100ml Rapsöl  
50ml Weisser Essig  
1 EL Gemüsebrühe  
Pfeffer

## **Zubereitung:**

Die Kartoffeln kochen, pellen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl und den Essig über die Kartoffeln gießen und mit Gemüsebrühe und Pfeffer abschmecken.

Am besten noch einige Zeit durchziehen lassen.

**Anmerkung:** Dieser Kartoffelsalat eignet sich besonders für Muttis, die (vielleicht einige Zeit nach der Geburt) ein wenig Gewicht loswerden möchten. Durch das Erhitzen und das anschließende Abkühlen der Kartoffeln wird die enthaltene Stärke retrogradiert (also resistent) und kann vom menschlichen Organismus nicht mehr verdaut werden. Somit setzt die Stärke auch keine Fettpölsterchen an. Satt macht's trotzdem! Also guten Appetit.



# SOMMERLICHER GURKENSALAT

**Zubereitungszeit 5 Minuten**

**G, N, Z**

Dieser Gurkensalat ist eine schöne sommerliche Beilage, erfrischend leicht und blitzschnell zubereitet.

**Zutaten:** für 4 Personen

1 Gurke  
300g Sojaquark (Bioladen) / Alternativ geht auch Sojajoghurt  
1 Bund Dill  
Zitronensaft / 5 EL Essig  
Salz, Pfeffer  
Leinöl (mit DHA angereichert)



**Zubereitung:**

Die Gurke waschen und mit der Reibe hobeln. Den Quark unterheben und beides gut vermischen. Den Dill waschen und klein schneiden, dann unterheben. Den Saft einer Zitrone oder den Essig dazugeben, das DHA-angereicherte Leinöl darüber gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig.

**Anmerkung:** Besonders für schwangere Veganerinnen wird die zusätzliche Aufnahme von pflanzlichem DHA empfohlen, da die Umwandlungsraten des Körpers von der essentiellen ALA zu DHA (Omega3-Fettsäuren) zu gering seien. Mit „DHA aus Algen“ angereichertes Leinöl findest du z.B. im Reformhaus. In diesem Rezept macht es sich super, da die Zitrone den eventuell als störend empfundenen Geschmack des Leinöls dämpft und es im Quark vermischt wird.

# MÖHREN-APFEL-SELLERIE SALAT MIT WALNÜSSEN

**Zubereitungszeit 15 Minuten**

**G, R, Z**

**Zutaten:** für 2 Portionen

1 Apfel  
3 Möhren  
2 Stangen Sellerie  
1 Hand voll Walnüsse  
Saft einer Zitrone

**Zubereitung:**

Das Gemüse waschen. Die Möhren und den Apfel raspeln, die Selleriestangen in kleine Scheiben schneiden. Die Walnüsse hacken und dazugeben. Den Salat mit Zitronensaft beträufeln und noch einmal gut vermengen. Ein paar Deko-Walnüsse auf jede Portion geben. Fertig ist eine tolle Beilage oder ein superfrischer und gesunder Appetizer!



# DESSERTS



# NICECREAM

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**

**G, R, Z**

Die Grundlage für die Nicecream – also das schöne oder leckere Eis - bieten gefrorene Bananen. Dafür könnt ihr ganz einfach am Vortag sehr reife Bananen schälen, in Stücke schneiden und in einem Tiefkühlbeutel einfrieren. Dazu können dann je nach Geschmack gefrorene Beeren, Kakaopulver oder Superfood-Pulver gegeben werden. Auch Samen oder Kerne sowie Nüsse oder ein wenig Kokosöl bieten willkommene Abwechslungen in der Nicecream. Wer es süßer mag, kann zu den süßen Früchten noch Trockenfrüchte wie Datteln mixen. Im Prinzip sind deiner Phantasie bei neuen Mischungen keine Grenzen gesetzt. Hauptsache ein guter Anteil eurer Zutaten sind gefroren.



## **Zutaten:**

1 gefrorene Banane

1 TL Kokosöl

2 EL Kakaopulver oder 1 Hand voll (gefrorene) Beerenmischung

ggf. 1 TL Moringapulver, Wildgraspulver oder Pfefferminze

ebenso 1 Cent-großes Stück Ingwer oder Kurkuma schmecken toll!

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten deiner Wahl in einem Hochleistungsmixer oder mit einem Pürrierstab zu einer feinen Nicecream verarbeiten und sofort genießen.

# SCHOKOCREME (ROH)

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**G, R, Z**

**Zutaten:**

1 Banane  
1/4 Avocado  
1 EL Kokosflocken  
1EL Mandeln  
4 Datteln  
3 EL Wasser  
2 EL Kakaopulver

**Zubereitung:**

Die Kokosflocken mit den Mandeln und den Datteln zu einer Pflanzencreme verarbeiten. Anschliessend die restlichen Zutaten hinzugeben und noch einmal kräftig mixen bis eine feine Schokocreame entsteht.



# SCHOKOPUDDING (ROH)

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**

**G, R, N, Z**

**Zutaten:** für 2 kleine Portionen

3 reife Bananen (gefroren oder gekühlt)  
3-4 EL Kakaopulver ungesüßt

**Zubereitung:**

Zusammen mixen und genießen :-)

**TIP:** Mit gefrorenen Bananen erhaltet ihr eine wunderbare Nicecream!



# KÜCHENTIPPS

## Gesunde vegane Küche

Natürlich geht es in diesem Buch nicht nur darum, schnell irgendein Essen auf dem Tisch zu haben. Es soll natürlich auch familiengerecht, geschmackvoll und vor allem gesund sein. Gesund heisst für mich in erster Linie möglichst naturbelassen. Es wird also, wo möglich, auf industrialisierte Produkte und Fertigwaren verzichtet und stattdessen jede Menge frische Lebensmittel voller Vitalstoffe verwendet. Denn nur ein natürliches Nahrungsmittel beinhaltet das volle Potential gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe & Co., die uns Erwachsenen und Kindern helfen einen ganzen Tag und ein ganzes Leben lang mit einem Lachen und einer starken Gesundheit durchs Leben zu gehen. Gerade bei Süßspeisen setze ich gerne auf Rohkostqualität, wo natürlich süße Zutaten wie Datteln oder Bananen den stark verarbeiteten und gesundheitsschädlichen Industriezucker ersetzen können und somit die „süße Sünde“ zu einer wertvollen Mahlzeit verzaubern.

## Industriezuckerfrei

Eine der vier Kennzeichnungen im Rezepteteil ist „Industriezuckerfrei“. Immer mehr Menschen verstehen heutzutage die Nachteile von isoliertem Zucker wie er im klassischen Haushaltszucker vorliegt. Relativ unabhängig davon ob weiss oder braun, raffiniert oder roh. Bei Zucker handelt es sich immer um isolierte Kohlenhydrate, die unseren Blutzuckerspiegel, und damit langfristig auch unsere Organe, stark belasten. Ganz zu schweigen von den negativen Auswirkungen auf unsere Zahngesundheit und unser Gewicht. Eine tolle Alternative für handelsüblichen Zucker können verschiedenes Obst wie Bananen oder Trockenfrüchte sein, die sich z.B. wie Datteln auch einweichen und pürieren oder sogar als Sirup verarbeiten lassen. Darin liegt der Zucker im natürlichen Verbund mit dem Lebensmittel vor und wirkt sich so wesentlich langsamer und maßvoller auf unseren Blutzuckerspiegel aus, was langfristig unserer körperlichen Gesundheit zu Gute kommt. Außerdem enthalten diese natürlichen Süßungsmittel weitere sinnvolle Zutaten wie bestimmte Vitamine, Ballaststoffe oder Antioxidantien, die alle im Haushaltszucker nicht vorhanden sind. Dies sind nur einige Gründe, warum man den Industriezucker aus dem Speiseplan kürzen oder am Besten gleich ganz rausschmeißen sollte.

## Vollwertprinzipien

Eine weitere wichtige Säule für gesunde vegane Familienküche stellt das Vollwertprinzip dar. Das meint zum Einen die Vollkorn-Variante von Getreide und Getreideprodukten wie Mehl, Reis oder Brot zu bevorzugen, denn nur im vollen Korn befindet sich die volle Vitamin-Power und die verdauungsfördernden Ballaststoffe. Zum Anderen bezieht es sich auf die bestmögliche verfügbare Qualität eines Lebensmittels. Also z.B. die rohe Hülsenfrucht selbst zu kochen und mit frischen Kräutern zu würzen anstatt das vorgekochte Produkt aus dem Glas oder, schlimmer noch, aus der Dose (Achtung Aluminium) zu verwenden und mit fertiger Gewürzmischung (Achtung Zusatzstoffe) abzuschmecken. Auch da gilt wieder: nur das natürliche Lebensmittel besitzt noch seine ursprüngliche Fülle an Vitalstoffen, die für uns Menschen so lebenswichtig sind.

## Regional, Saisonal, Bio

Das Bio-Qualität dem Konventionellen zu bevorzugen ist hat sich ja mittlerweile bis zur Mitte der Gesellschaft herumgesprochen. Wer Schadstoffe vermeiden möchte und gleichzeitig die Umwelt schonen will, sollte zudem auf regionale und saisonale Kost achten. Die Transportwege sind dort oft kürzer und die Waren somit frischer. Dies wirkt sich wiederum positiv auf deren Nährstoffgehalt aus. Saisonale Obst- & Gemüsesorten sind zudem oft weniger hochgezüchtet und werden oftmals reif geerntet. Dadurch beinhalten sie viel mehr Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Es wirkt sich also positiv auf Qualität und Geschmack des Lebensmittels aus.

## Lebensmittelkombinationen

Die pflanzliche Kost bietet verschiedene Lebensmittelkombinationen, um die Nährstoffaufnahme im eigenen Körper zu optimieren und die sog. „Biologische Verfügbarkeit“ der entsprechenden Lebensmittel zu erhöhen.

**Getreide stets mit Hülsenfrüchten kombinieren:** Jedes Lebensmittel beinhaltet verschiedene Eiweiße, die so genannten Aminosäuren. Diese sind insbesondere wichtig für die Zellerneuerung und Zellteilung sowie für alle Prozesse die mit Wachstum zu tun haben. Jedes Lebensmittel weist dabei eine andere Aminosäuren-Zusammensetzung auf. Damit möglichst alle Aminosäuren/Proteine in unserem Körper verwendet werden können empfiehlt sich die Kombination verschiedener Lebensmittel. Die Aminosäureprofile von Getreiden und Hülsenfrüchten ergänzen sich dabei besonders gut, wie z.B. in Bohnen mit Reis oder Linsensuppe mit Brot oder Falafel im Sandwich.

**Eisen stets mit VitaminC:** Wird insbesondere Wert auf die Eisenaufnahme aus einem bestimmten Lebensmittel oder aus einer Mahlzeit gelegt, sollten diese mit einer Vitamin C Quelle kombiniert werden. Zum Beispiel durch die Zugabe von Obst und Gemüse zu einer Getreidemahlzeit wie beim Obstsalat zum Müsli oder der Linsensuppe mit Zitronensaft. Gleichzeitig sollte der zeitnahe Konsum von kalziumreichen Lebensmitteln vermieden werden, da Kalzium die Eisenaufnahme im menschlichen Körper hemmen kann.

**Hitze nur in Maßen:** Vorsicht ist geboten beim Erhitzen von Gemüse! Beim Braten, Frittieren und Backen mit hohen Temperaturen können gesundheitsgefährdende Transfettsäuren entstehen. Deshalb empfehle ich ausschliesslich hitzeresistentes Kokosöl für die heiße Küche. Gemüse am besten einfach nur kurz Dünsten und aus dem Restwasser eine herrliche Soße zaubern damit die wasserlöslichen Vitamine nicht im Abguss landen. Öl oder Fett als Geschmacksträger kann auch gut noch nach dem Garprozess hinzugefügt werden.

**Ein wenig Öl ist Pflicht:** Um die fettlöslichen Vitamine A,D,E und K resorbieren zu können ist wie der Name schon sagt etwas Fett bzw. Öl notwendig. Insofern sollte darauf geachtet werden einer Mahlzeit immer etwas Fett bzw. Öl hinzuzufügen. Das kann z.B. ein DHA- und EPA-angereichertes Leinöl oder ein kaltgepresstes Olivenöl sein, aber auch fetthaltige Lebensmittel wie Avocado oder Nüsse. Diese Empfehlung gilt auch schon für die Beikost!

## Wichtige Nährstoff-Helfer

Mit ein paar kleinen Tricks kann die tägliche Küche in Bezug auf Nährstoffe noch optimiert werden. Eine wichtige Rolle für die **B-Vitamine** spielen dabei die **Hefeflocken**, die ganz einfach zum Würzen über jedes warme Gericht gestreut werden können oder auch eingearbeitet in Soßen und Cremes eine herrlich „käsig“ Note verleihen. Zur Optimierung der **Jodversorgung** können **Noriflocken** verwendet werden, die sich geschmacksneutral über Salate oder auch aufs Brot streuen lassen ebenso wie mit jodhaltigen Algen angereichertes Meersalz. Ein Augenmerk sollte außerdem auf die ausreichende Versorgung mit **Omega-3-Fettsäuren** gelegt werden, die zum Beispiel in Leinsamen, Walnüssen, Chiasamen oder

Hanfsamen enthalten sind sowie in entsprechenden Ölen. Für die vegane Schwangerschaft und Stillzeit gibt es auch besonders mit den Fettsäuren **DHA und EPA** (Docosahexaensäure und Eicosapentaensäure) angereicherte Öle im Fachhandel.

Zur sicheren Abdeckung des täglichen **Kalziumbedarfs** können unterstützend mit Kalzium angereicherte Pflanzendrinks oder ein kalziumreiches Mineralwasser getrunken werden.

### **Supplemente**

Zu einer ausgewogenen, gesunden veganen Ernährung gehört die zuverlässige Supplementierung mit Vitamin B12 durch (Lutsch-)Tabletten, angereicherte Zahnpasta oder Tropfen. Vegane B12-Produkte gibt es in großer Auswahl im Handel. Dabei sollte auf die bioaktive Form des Methylcobalamin als B12-Lieferant geachtet werden.

In den Wintermonaten - bei Säuglingen auch das ganze Jahr - sollte ein Vitamin D Supplement in Betracht gezogen werden, da die Sonnenexposition zu dieser Zeit zu gering für die Synthese von Vitamin D (das Sonnenvitamin) durch unsere Haut ist. Für die körpereigenen Vitamin D Produktion ist darüber hinaus eine Exposition ohne Sonnenschutz nötig. Also ruhig mal ungecremt außerhalb der Mittagssonne ins Licht eintauchen.

### **Note**

Diese Angaben und Inhalte zur Nährstoffversorgung in der veganen Familienernährung stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen keine ärztliche Konsultation, sondern dienen lediglich der ersten Information für interessierte Verbraucher.

# ÜBER MICH

Mein Name ist Rosa Katharina und ich bin **happy vegan mom** eines wundervollen Zwillingspärchens und einer weiteren Tochter sowie vegane Köchin und ganzheitliche Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt auf vegane (werdende) Mütter.

Mit **happy vegan mom** möchte ich meine Überzeugung und Freude am veganen Lebensstil mit euch teilen und Inspiration sein für euren eigenen, individuellen Weg. Neben dem Fokus auf Ernährung liegen mir alle Themen am Herzen, die dein Wohlbefinden als Mama und das deiner Familie verbessern können. Es geht darum uns verbunden mit allem zu fühlen, um möglichst nachhaltig und im Einklang mit der Natur zu leben.

Dabei steht eine positive Herangehensweise und der Spaß am Thema im Vordergrund. Ernährung soll leicht sein und sich gut anfühlen. Essen ist zum Genießen da und nicht zum Kopfzerbrechen.

Werde auch du eine **happy vegan mom** – ich unterstütze dich gerne dabei!

**Schau' mal auf meiner Webseite [www.happy-vegan-mom.de](http://www.happy-vegan-mom.de) vorbei!**

**Ich freu' mich auf dich!**



Eure Rosa

# SCHLUSSWORT

**Ich hoffe ihr habt viel Spaß mit diesem Kochbuch und lasst es euch Inspirationsquelle sein, selbst mehr in der Küche zu experimentieren und zusammen mit den Kids neue kulinarische Welten zu entdecken!**

**Bei Fragen oder Anmerkungen sowie vor allem natürlich für euer Feedback zum Buch kontaktiert mich gerne unter: [mail@happy-vegan-mom.de](mailto:mail@happy-vegan-mom.de)**

**Guten Appetit!**