

Veronika Pachala  
mit Clara Beyer

# Schnell und gesund kochen

Über 50 leckere Rezepte –  
auch zum Vorkochen  
und Mitnehmen

➤ Mit vegetarischen,  
veganen und  
glutenfreien Rezepten

➤ Ohne Kuhmilch  
und Weizen

riva

Veronika Pachala  
mit Clara Beyer



*Schnell  
und gesund  
kochen*

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe  
3. Auflage 2019

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.  
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat: Ulrike Kraus, Köln, [www.conception-und-co.de](http://www.conception-und-co.de)  
Umschlaggestaltung und Layout: Pamela Machleidt, München  
Umschlagabbildungen: Veronika Pachala  
Bildnachweis: Alle Fotos im Innenteil von Veronika Pachala, außer:  
Nikolaj Georgiew: 8/9, 30/31, 126/127, 140/141; Leni Moretti: 64/65  
Illustrationen auf der Umschlagvorderseite und im Innenteil: Marion Rekersdrees, [www.rekersdreesdesign.de](http://www.rekersdreesdesign.de)

Satz: Satzwerk Huber, Germering, Melanie Kitt  
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0397-4  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-916-2  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-917-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

---

Frisch und vielfältig essen trotz wenig Zeit - das geht!	4
Mit Organisation gelingen Genusssoasen auch im Alltag	7
<b>Unsere gesunde Küche</b>	<b>9</b>
Wie wir essen	10
<i>7 Dinge, die uns beim Essen gesund halten</i>	10
Wie wir einkaufen	12
<i>5 Tipps, die das Einkaufen erleichtern</i>	12
Was wir vorrätig haben	13
<i>Im Vorratsschrank</i>	13
<i>Im Tiefkühler</i>	18
<i>Im Kühlschrank</i>	20
<i>Auf Qualität achten</i>	22
Welche Küchenhelfer wir verwenden	23
Was wir noch weitergeben möchten	25
<i>Das Besondere schätzen</i>	25
<i>Gute Nährstoffe für die Gesundheit</i>	26
Wie wir uns organisieren	27
<i>Eine typische Woche bei uns</i>	27
<b>30-Minuten-Gerichte</b>	<b>31</b>
<b>1-mal kochen, 3 Tage essen</b>	<b>65</b>
Ein wenig Organisation ist die Lösung	66
<b>Für den Tiefkühler</b>	<b>126</b>
<b>Für die kalte Küche</b>	<b>141</b>
Anhang	
Dank	158
Sach- und Rezeptregister	160



## Frisch und vielfältig essen trotz wenig Zeit – das geht!

In Ruhe vor mich hinzukochen und dabei Gerichte entstehen zu lassen, die meiner Familie und mir körperlich wohl tun, ist für mich ein kreativer Prozess, den ich sehr genieße und der mir viel Entspannung bringt. Seit ich Mutter bin, kommen diese ausgedehnten Kochmomente weit seltener vor. An einem Tag muss deutlich mehr untergebracht werden. Während die Große mit mir basteln will, räumt der Kleine die Schränke aus, in meinem Kopf kreist die To-do-Liste und die nächste Mahlzeit soll auch schnell auf den Tisch. Früher hatten Frauen zwar mehr Zeit, am Herd zu stehen, nicht aber die Möglichkeit, Karriere zu machen, sich fortzubilden, ihren Hobbys nachzugehen. Es war nicht üblich, dass sie Geld verdienen und sich für Kinder explizit Zeit nahmen. Es wohnten oft mehrere Generationen unter einem Dach, da lohnte es sich, richtig zu kochen, und vielleicht halfen auch mehr Hände mit.

**Ich bin selbstständige** berufstätige Mutter, ich arbeite von zu Hause aus. Meine fünfjährige Tochter Claire isst mittags im Kindergarten, mit meinen Arbeitszeiten jongliere ich rund um die Schlaf- und Spielphasen meines Babys Elian. Wenn ich mich nicht organisiere und Blitzrezepte oder vorgekochte Gerichte zur Hand habe, komme ich zwischen dem Frühstück und einem Nachmittagssnack mit Claire kaum zum Essen. Und am Nachmittag früher von einer Unternehmung heimzukommen, weil noch eingekauft und gekocht werden muss, passt nicht in meinen Alltag, besonders nicht im ersten Jahr nach Elians Geburt, in dem er zusätzliche Still- und Kuscheipausen einfordern durfte. Doch glücklicherweise hat sich in den letzten Jahren eine Art Organisation rund um unsere Mahlzeiten eingespielt, die sich nun bezahlt macht. Ich liebe es, Zutaten vielfältig einzusetzen und weiß inzwischen, dass

Vielfalt nicht aufwendig sein muss. Basisrezepte vorzukochen und an aufeinanderfolgenden Tagen unterschiedlich einzusetzen sowie den Tiefkühler zu nutzen, hilft dabei ungemein.

### Gesunde Ernährung ist eine riesige Bereicherung

Wenn man sich lange Zeit nach etwas geseht hat – in meinem Fall, mich in meinem Körper wohlfühlen –, weiß man umso mehr zu schätzen, wenn es so weit ist. Bis zu Claires Geburt und ihren Unverträglichkeiten gegen Weizen, Kuhmilchprodukte und vieles mehr fand ich mich auf der verzweifelten Suche nach einer Ernährungsform, die mich nicht immer wieder enttäuscht mit Rückschlägen zurücklassen würde. Meine Lösung bestand darin, Zutaten nicht zu verbieten,



sondern gegen gesündere auszutauschen. Endlich hatte ich verstanden, wie Ernährung wirklich gesund und dauerhaft durchführbar war – bei- nahe dauerhaft, denn auch mich packten in der Schwangerschaft mit Elian gewisse Gelüste. Natürlich hatte ich nach der Schwangerschaft das Bedürfnis, zu meiner Ernährungsform zurückzufinden. Ich ernähre mich und meine Familie mög- lichst nährstoffreich mit wenig, aber guten Fetten, zumindest zu Hause ohne raffinierten Zucker und durch meine und die Unverträglichkeiten meiner Kinder zwangsläufig ohne Weizen und Kuhmilch. Und ich *liebe* es!

Es juckte mich ungemein in den Fingern, nach *Gesund kochen ist Liebe* und *Gesund backen* dieses Buch zu schreiben. Denn wann ist das Bedürfnis stärker, sich gesund zu ernähren – und zwar auf die unkomplizierteste und zeitsparendste Weise –, als wenn man stillt? Meine Lust, Tipps und mein Repertoire weiterzugeben, war riesig! Ich fragte meine Freundin Clara, ob sie mitmachen würde, damit es für mich mit Baby machbar würde und damit ihr Händchen einfließen dürfte. Denn ich liebe ihre Art zu kochen und wie sie mit Lebensmit- teln umgeht. Es hat mir wahnsinnig viel Freude bereitet, mit ihr zusammen an diesem Buch zu arbeiten. Ihre Rezepte sind ein absoluter Gewinn und die Zeit, die wir so miteinander verbringen konnten, während unsere Kinder spielten und naschten und wir abwechselnd Elian hielten, macht das Buch für uns zusätzlich zu etwas Besonderem.

Clara ist anders als ich mit biologisch angebauten Lebensmitteln, Grünkern, Hirse und Co., wenig und natürlichem Zucker, groß geworden. Sie wuchs so auf, wie ich mich heute – seit den Ernährungsunverträglichkeiten meiner Tochter, als sie noch ein Baby war – ernähre und es an meine Kinder weitergebe. Zwar hatte sie in der Pubertät, so sagt Clara, einen Ausreißer und ernährte sich so gar nicht nach der Art ihrer Kindheit, sie kehrte aber ziemlich schnell dazu zurück. Ihr Körper machte ihr klar, welcher Weg der richtige war. Inzwischen ist auch sie Mutter eines fünfjährigen

Sohnes, hat einen Job, schreibt ihre Masterarbeit und macht zusätzlich eine Ausbildung. Manchmal kommt im Leben so viel zusammen, dass man sich fragt, ob wir eigentlich verrückt sind. Andererseits birgt das alles unheimlich viele Möglichkeiten. Nur unser Körper sagt irgendwann stopp. Immer nur schaffen, schaffen, das geht nicht! Unser Körper *braucht* Pausen, er *braucht* gutes, nähr- stoffreiches Essen. Und er braucht einen stressfrei- en, positiv behafteten Umgang damit.

Obwohl ich der Arbeit an meinem Blog [www.carrotsforclaire.com](http://www.carrotsforclaire.com), meinen Büchern und Aufträgen absolut leidenschaftlich nachgehe – so leidenschaftlich, dass ich ihr auch nachgehen würde, wenn ich im Lotto gewänne –, kann die Arbeit mit kleinen Kindern viel werden. Inzwischen integriere ich besonders auch beim Essen Metho- den gegen Stress, die in meinem Alltag Wunder wirken. Ich beschreibe sie ab Seite 12. Heute fühle ich mich nicht nur pudelwohl mit meiner Ernäh- rung, sondern auch mit meiner veränderten Art zu essen und durch den Tag zu gehen. Ich möchte das sehr gern weitergeben.

Wir müssen trotz der bereichernden Möglich- keiten, die unsere Karriere, Familie und Hobbys betreffen, und des Stresses in unserem Alltag auf uns achten. Wir haben nur diesen einen Körper. Wir dürfen in der besten Art und Weise gut zu uns sein, damit wir das Leben in seinen turbulenten und ruhigen Phasen voll auskosten und genießen können. Ausgewogene Ernährung ist im stressi- gen Alltag eine lustvolle Unterstützung. Die Energie, die sie freisetzt, und das Wohlfühl, das sie mitbringt, fühlt sich für mich nach purer persönlicher Freiheit an.

Ich freue mich immens, wenn dieses Buch nicht nur zum Blättern und Verweilen einlädt, sondern ins echte Leben findet und inspiriert!

Alles Liebe

Veronika

# Mit Organisation gelingen Genussoasen auch im Alltag

---

Als ich Veronika vor vier Jahren als Nachbarin kennenlernte, jauchzte mein Herz vor Freude, als ich nicht nur feststellte, dass wir Kinder im selben Alter haben, die schon bald selbstverständlich miteinander durch das Haus flitzten und ihr Essen teilten, sondern auch ich eine Gleichgesinnte traf, die meine Vorliebe für gesundes und leckeres Essen wieder entfachte. Gesunde Ernährung stellt in meinem Leben schon lange eine Basis dar. Es macht mich zufriedener und ausgeglichener und erinnert mich daran, zu genießen und mir Zeit zum Essen zu gönnen.

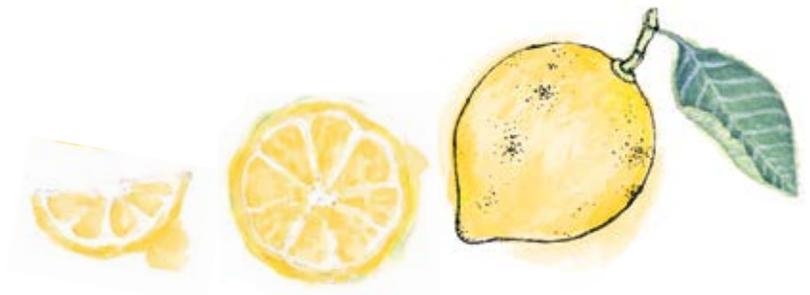
Bei Dingen, die für einen selbstverständlich sind, kann sich jedoch eine Routine einschleichen, sodass die Kreativität abhandenkommt. Mit Veronika kam ich nicht nur wieder in einen aktiven Austausch über gesunde Küche, sondern sie inspirierte mich auch, wieder kreativer und vielfältiger zu kochen. Wir begannen uns auszutauschen, Dinge vom anderen abzuschmecken, und ich kochte voller Begeisterung ihren Blog einmal rauf und runter. Als mein Sohn in den Kindergarten kam, begann für uns eine neue Zeit.

Ich nahm mein Masterstudium auf und arbeitete nebenher. Ich aß nun mittags in der Uni oder auf der Arbeit und merkte schnell, dass ich mein Kochverhalten umstellen und meine Einkäufe anpassen musste. Es stellte sich als unheimlich praktisch heraus, Komponenten gleich für mehrere Mahlzeiten vorzukochen und jeweils anders einzusetzen und zu kombinieren. Deshalb steht »3 Tage Grün« bei uns zum Beispiel hoch im Kurs. Mein Sohn liebt Nudeln mit der grünen Soße aus diesen kombinierten Rezepten und wir kommen satt und voller Energie durch drei Hauptmahlzeiten.

Ich freue mich sehr, wenn wir mit diesem Buch sowohl zeitliche Freiräume als auch genussvolle Momente verschaffen. Gesund kochen muss nicht aufwendig sein, ganz im Gegenteil. Hoffentlich dürfen wir unsere Leser davon überzeugen!

Herzlich

Clara





Unsere  
gesunde Küche





# Wie wir essen

Der Titel dieses Buches beschreibt unsere Lieblingsrezepte genau: Sie sind schnell gemacht, gesund, da nährstoffreich, und dabei auch noch absolut köstlich! Allerdings gehört zu Gesundheit mehr als das, was wir essen. Denn im Gegensatz zum schnellen Kochen bedeutet der Titel nicht, dass auch schnell gegessen werden sollte. Das ist eine ganz andere Sache. Wir müssen noch etwas mehr dafür tun, damit die Nährstoffe vom Körper ideal verwertet werden können und das Essen uns in der Schlussfolgerung wirklich richtig guttut. Für mich ist diese Art zu essen und zu leben zu einer wichtigen Bereicherung geworden.

## 7 Dinge, die uns beim Essen gesund halten

Es wird einige Leser geben, die nach diesem Buch greifen, weil sie nicht gern kochen und die Zubereitung der Mahlzeiten schnell hinter sich bringen möchten. Das ist völlig okay, dafür ist dieses Buch genau richtig. Aber bei vielen wird die Situation eine ganz andere sein. Manchmal haben wir so viel um die Ohren, dass uns das Zubereiten von Mahlzeiten stresst, selbst wenn wir sonst gern kochen. Auch beim Essen kommen wir kaum richtig zur Ruhe. Es gibt aber Kniffe und Tricks, die dem entgegenwirken.

### 1. Wasser trinken

Es ist wichtig, dass wir über den Tag verteilt etwa 2 Liter Wasser trinken. Bei Stillenden, Sportlern oder bei Hitze sollte es mehr sein. Im Stress vergessen wir aber häufig, darauf zu achten. Die Folge sind Hunger oder Müdigkeit und damit Unzufriedenheit und Überforderung über den Tag. Wenn ich unterwegs bin, nehme ich mir immer eine Wasserflasche mit. Optimal ist es, sich schon morgens eine Karaffe bereitzustellen oder eine App zu aktivieren, die an das Trinken erinnert. Bevor ich damit beginne, eine Mahlzeit zuzubereiten, trinke ich vorab bereits ein Glas Wasser mit frischem Zitronensaft. So wird zum einen bereits die Verdauung angeregt, zum anderen sinkt das Bedürfnis, während des Ko-

chens schon etwas vorweg zu knabbern. Überkommt mich im Laufe des Tages Heißhunger, trinke ich erst ein volles Glas Wasser und horche in mich hinein, ob sich der Hunger damit vielleicht bereits erledigt hat. Denn häufig verwechseln wir Hunger mit Durst.

### 2. Medien und andere stressbehaftete Ablenkungen ausschalten

Es gibt triftige Gründe dafür, im stressigen Alltag und nach dem schnellen Kochen gedanklich herunterzufahren und auf Genuss umzuschalten. Das hat hormonelle Gründe: Unser Körper ist nicht dafür ausgelegt, einem dauerhaften Stresspegel ausgesetzt zu sein. Bei unseren Urahnen dagegen hatte Stress eine ganz andere Bedeutung. Er wurde ausgelöst, wenn sie auf Nahrungssuche waren, ein Tier jagten oder sich in Lebensgefahr befanden. Der Körper schüttet in solchen Situationen vermehrt die Stresshormone Cortisol und Adrenalin aus. Verbringen wir unsere Zeit gestresst, schüttet unser Körper ebenso (dauerhaft) Stresshormone aus. Magen und Darm können nicht unterscheiden, ob wir lediglich gestresst sind, weil wir beim Essen schnell E-Mails erledigen wollen, in fünf Minuten aus dem Haus müssen, eine spannende Serie sehen oder tatsächlich in Gefahr sind. Verdauungsprozesse sind in Stresssituationen Nebensache, das bedeutet, auf Dauer wird nicht ausreichend Magensäure gebildet, wie sie zum Zersetzen

der Nahrung nötig ist, und Nährstoffe werden nicht so aufgenommen und verwertet, wie sie sollten. Es ist also kein Luxus, auf den Konsum von Medien bei Tisch zu verzichten, es ist sogar wichtig, denn das ist es, was unser Körper sich wünscht: Entspannung.

### 3. Erst einmal tief atmen

Üblicherweise empfinde ich Kochen als sehr entspannend. Wenn mich die Kinder dabei jedoch zusätzlich von beiden Seiten einfordern und die Zeit drängt, das Essen geschwind auf den Tisch zu bekommen, atme ich bei Tisch erst einmal tief ein und aus. Die Atmung nimmt Einfluss auf die Stresshormone, sie schafft innere Ruhe. Ich achte dabei darauf, ins Zwerchfell zu atmen: Dabei atme ich in einem Zug zuerst tief in den Brustkorb ein und fülle meinen Lungen mit Luft, sodass sich die Rippenbögen weiten, dann in den Oberbauch und schließlich in den Unterbauch, sodass sich die Bauchdecke hebt. Ohne Pause atme ich nun in die umgekehrte Richtung wieder aus: Erst senkt sich die Bauchdecke, dann auch der Brustkorb und die Rippen. Das darf ruhig etwa 10 Sekunden dauern und vielleicht sogar zwei-, dreimal wiederholt werden. Die Zwerchfellatmung ist eine empfehlenswerte Methode, um dem Körper zu vermitteln, dass alles okay ist und er sich auf das Zersetzen der einzelnen Nahrungsbestandteile und auf die Nährstoffaufnahme konzentrieren darf. Sie ist auch wirkungsvoll gegen Angst, Wut oder Nervosität. Zudem wird der Körper mit einer Extraportion Sauerstoff versorgt.

### 4. Ausreichend kauen

Über viele Jahre hat sich in meinem Kopf manifestiert, dass ich von leckerem Essen in möglichst kurzer Zeit viel zu mir nehmen möchte. Damit ich mehr und schneller etwas davon habe, versteht sich. Heute weiß ich es besser und ich kann sagen, dass es sehr schwer ist, von alten Gewohnheiten wegzukommen. Doch es lohnt sich! Denn Magen und Darm brauchen unsere Nahrung in klitzekleiner Form. Die Stücke, die nach wenigem

Kauen im Magen landen, sind für ihn riesig. Der Magen hat schließlich keine Zähne. Essen wir nur hin und wieder gestresst, mag er damit noch zurechtkommen. Wenn das aber zum Normalzustand wird, weil wir immer in Eile oder einfach nicht achtsam essen, ist der Magen überfordert. Seine Antwort spüren wir, indem wir uns schlapp fühlen, einen Blähbauch oder sogar Bauchweh bekommen, da Magen und Darm viel Energie aufwenden müssen, um zu verdauen.

Besonders mit den Kindern um mich, die meine Aufmerksamkeit sehr einfordern, vergesse ich immer wieder, darauf zu achten. Inzwischen fällt es mir jedoch mehrmals während einer Mahlzeit ein. Dann konzentriere ich mich auf ausgiebiges Kauen und Schlucken, bevor ich den nächsten Happen zu mir nehme. Zwischendurch atme ich vielleicht wieder einmal ins Zwerchfell. Besonders gern schließe ich beim Essen ab und an die Augen. So kann ich Geschmack und Geruch noch intensiver wahrnehmen. Manchmal mache ich mit meiner Tochter auch ein Spiel daraus, dann genießen wir beide.

### 5. Die Sättigung wahrnehmen

Ein nicht zu unterschätzender Vorteil des langsamen, achtsamen Essens ist, dass wir unser Sättigungsgefühl wahrnehmen, das wir sonst womöglich häufig übergehen. Sättigung tritt ein, wenn die Geschmacksexplosion nachlässt und Bissen eher belangloser schmecken. Wer es schafft, sich dann einen Moment Zeit zu nehmen und zu spüren, ob es ein weiterer Bissen sein soll, wird eins mit seiner Intuition. Dieser Punkt mag der schwierigste sein und es wird nicht immer gelingen. Doch bitte nicht zu streng sein. Ein zu voller Bauch ab und an hat noch niemandem geschadet.

### 6. Sich positiv stimmen

Emotionen sind ein wesentlicher Grund, der bestimmt, ob wir essen möchten oder nicht und ob wir unser Sättigungsgefühl beachten können. Es gibt Momente und Phasen in unserem Leben, die eine solche Kraft besitzen, dass sie sich oft

sogar unbewusst auf unsere Lebensfreude und unser Essverhalten auswirken. Mir haben zwei Dinge immens geholfen: zum einen das Üben in Dankbarkeit, mehrmals täglich, auch für die kleinsten und scheinbar belanglosesten Dinge. Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Glück. Damit lösen sich Probleme und Sorgen zwar nicht in Luft auf, aber der Fokus verändert sich. Zum anderen nutze ich die Kraft der Körpersprache. Es ist bewiesen, dass sich sogenannte Powermoves – das sind übertrieben große, selbstbewusste, kraftvolle Bewegungen und Körperhaltungen wie das Ausbreiten der Arme und (zunächst gespielte) Freude, wie sie Sportler nach dem Gewinn eines Wettkampfs zeigen – positiv auf die Hormone auswirken und uns dazu bringen, diese zuerst nur gespielten Emotionen wirklich zu empfinden. Das funktioniert wirklich und kann auch Einfluss auf unser Essverhalten nehmen. Ich führe diese Moves nicht nur vor wichtigen Gesprächen aus, sondern

auch, wenn ich down bin oder spüre, dass mein Essverhalten gerade sehr emotional geleitet ist. Sie sind ein richtiggehender Stimmungsaufheller.

## 7. Ausreichend schlafen

Zu wenig und zu später Schlaf fördert die Cortisolausschüttung, die zur Schlafenszeit eigentlich niedrig sein sollte. Die Folge ist, dass tagsüber Energie fehlt und der Nachmittag von einem starken Tief begleitet wird, da der Cortisolspiegel dann niedriger ist als bei geregelten Schlafenszeiten. Fehlt Cortisol tagsüber, um den Blutzuckerspiegel sowie den Insulinspiegel konstant zu halten, sind Heißhungerattacken und Erschöpfung die Folge. Wer spätestens um 22:30 Uhr schläft, kann das wunderbar umgehen. Seit mir dieser Zusammenhang bewusst ist, ist es mir zwar – besonders mit Baby – nicht immer möglich, zeitgerecht zu schlafen, ich weiß aber, dass das eine Ausnahmephase bleiben muss.

# Wie wir einkaufen

---

Kurz vor dem Kochen wegen weniger Zutaten erst einkaufen gehen zu müssen, ist mühsam. Unsere Rezepte enthalten daher eine Reihe von Basiszutaten, die wir immer zu Hause haben oder praktisch ständig in unseren Einkauf integrieren und in etlichen Variationen einsetzen.

## 5 Tipps, die das Einkaufen erleichtern

Die Einkaufssituation kann ein ziemlicher Zeitfresser und eine ganz schöne Verlockung sein, zu Ungesundem zu greifen. Die folgenden Tipps helfen, damit das nicht passiert:

### 1. Öfter einmal jemand anderen einkaufen lassen

So sehr ich das Schlendern im Bioladen liebe – für mich ist das wie Schuhe kaufen –, ich schicke mit Vorliebe meinen Mann, um den Wocheneinkauf zu erledigen. Ich spare Zeit und er tut es gern. Fehlt mir ausnahmsweise doch die eine oder andere

Zutat zwischendurch, frage ich in der Nachbarschaft. Kommt das häufiger vor, wird ab und an ein Häppchen Gekochtes oder Gebackenes als Geschenk immer gern entgegengenommen.

### 2. Nicht hungrig einkaufen

Wir wissen es alle, doch es muss noch einmal gesagt werden: Geht es wirklich nicht anders, versuche ich mindestens, ausreichend getrunken zu haben, damit mein Appetit nicht überhandnimmt und mich zu schlechten Kaufentscheidungen verleitet.

### 3. Einkaufszettel nach der Reihenfolge der Regale notieren

Wir kennen unsere nahe gelegenen Supermärkte im Schlaf. Deshalb ist diese Art einzukaufen, sehr zeiteffizient und spart die Rennerei im Laden.

### 4. Einkaufen, wenn Eile geboten ist

Ich mache das zum Beispiel abends kurz vor Ladenschluss. Alternativ just for fun eine Challenge mit sich selbst eingehen, wie schnell

man bei der Kasse oder wieder draußen sein kann. In den Tag hineintrödeln ist toll und auch mal wichtig, doch dazu gibt es erholsamere Orte.

### 5. Eine Woche planen und den Einkaufszettel aufheben

Die Mahlzeiten der geplanten Woche müssen zwar gewiss nicht sofort wiederholt werden, doch warum nicht zum Beispiel zwei oder drei Wochen später?

## Was wir vorrätig haben

---

Auf den folgenden Seiten beschreiben wir, welche Basiszutaten Clara und ich immer zu Hause haben. Sie werden in unseren Rezepten sehr häufig eingesetzt, sodass sich ihre Anschaffung lohnt. Wir kaufen sie nach, bevor sie ganz aufgebraucht sind. Die unkonventionelleren Zutaten sind in Bioläden und Reformhäusern erhältlich.

### Im Vorratsschrank

Öle verwenden wir sparsam. Hier ist gute Qualität wichtig, da minderwertiges Öl Transfette enthält beziehungsweise entwickeln kann. Natives Kokosöl ist hitzebeständig, darf jedoch ebenso wie anderes Öl in der Pfanne nicht qualmen, sofern keine andere Zutat gedünstet wird, die den Qualm verursacht. Kokosöl regt die Verdauung an, wandelt sich in der Regel nicht in Fettpolster um, sondern setzt Energie frei, stärkt die Gedächtnisfunktion und wirkt antibakteriell. Da wir nicht möchten, dass jedes Essen nach Kokosöl schmeckt, verwenden wir mildes Kokosfett in Bioqualität. Auf dem Etikett sollte verzeichnet sein, dass das Öl vorsichtig unter Wasserdampf erhitzt wurde, Geruch und Geschmack damit entfernt wurden. In diesem Produkt bleiben die positiven Eigenschaften erhalten. Die gesündeste Alternative zum Braten ist Ghee beziehungsweise Butterschmalz oder Avocadoöl.

Zum Anrühren von Dressings oder zum vorsichtigen Dünsten empfehlen wir natives Olivenöl extra.

Salz ist nicht gleich Salz. Zum Kochen von (Pseudo-)Getreide und Pasta verwenden wir jodfreies, feinkörniges Salz. Verschiedene Salzsorten sind absolut kein Muss. Wir lieben jedoch grobkörnige Salzflocken oder auch Kräutersalz ohne Zusatz künstlicher Aromen zum Würzen und Abschmecken. Den höchsten Mineralstoffgehalt hat Karpatensalz (Steinsalz).

Pfeffer mahlen wir immer frisch. Hierbei werden die natürlichen ätherischen Öle freigesetzt, das volle Aroma wird ausgeschöpft und die Körner bleiben länger aromatisch. Cayenne ist eine Chili-Art, die aufgrund ihrer Schärfe sehr vorsichtig dosiert werden muss. Ersetzt werden kann sie durch Pfeffer.



Bei Essig greifen wir zu Apfel- oder Weißweinessig sowie zu Aceto balsamico, in einigen Rezepten zu reduziertem Balsamico ohne Zucker. Nicht erhitzter Apfelessig unterstützt die Verdauung und reguliert den Blutzuckerspiegel, weshalb sich auch ein Esslöffel davon im Wasserglas gut macht, wenn Heißhunger aufkommt.

Tamari ist weizenfreie Sojasoße, salzarm ist sie uns am liebsten. Wer Soja nicht verträgt oder darauf verzichten möchte, kann auf Süßlupinenmiso aus dem Internethandel zurückgreifen und dieses in etwas Wasser anrühren.

Gemüsebrühe in Pulverform weist große Unterschiede auf. Konventionelle Brühe ist häufig mit Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen und E-Nummern versetzt. Diese nehmen Einfluss auf das Geschmacksempfinden und können auf den Körper negativ wirken, zudem sind sie häufig stark gesalzen. Wir verwenden Brühe, die außer möglichst vielen Gemüse- und Kräutersorten

sowie Salz nichts weiter enthält. Man bekommt sie in gut sortierten Bioläden. Hefe muss aber nicht gemieden werden, sofern sie vertragen wird. Da pulverisierte Brühe konzentriert ist, gilt sie sparsam zu verwenden.

Tomatenkonserven kann man nie genug vorrätig haben. Sonnengereifte sind ideal. Wir haben passierte Tomaten, ganze geschälte Tomaten und Tomatenmark vorrätig.

Pasta gibt es inzwischen aus dem Mehl der verschiedensten Getreidesorten und Hülsenfrüchte. Am beliebtesten ist bei uns Pasta aus Sommer- oder Vollkorndinkel, ebenso aus Emmer, Einkorn, Kichererbsen- oder Reisvollkornmehl, aber auch aus roten Linsen. Lasagneblätter verwenden wir aus Dinkel- oder Maismehl. Pasta aus Hülsenfrüchten, Reis und Mais ist glutenfrei.

(Pseudo-)Getreidesorten, die wir in unseren schnellen Rezepten verwenden, sind allen voran Hirse, gemeint ist Goldhirse, da sie je nach Sorte mit 10 Minuten Kochen und 5 Minuten Quellen die schnellste Kochzeit hat. Hinzu kommt Quinoa, da sie reich an Proteinen, unglaublich nährstoffreich und wohltuend und inzwischen auch aus deutschem Anbau erhältlich ist. Vollkornreis, zum Beispiel Basmati oder die Rundkorn-Variante, sind ebenso schmackhaft wie Dinkel. Außer Dinkel sind alle Sorten glutenfrei. Die Pseudogetreide Hirse und Quinoa sind ausgezeichnet verdaulich. Da Hirse viel Eisen enthält, sollte sie mit Vitamin-C-Haltigem wie Paprika, Zitrone oder Orange genossen werden. Dinkel hat die längste Kochzeit, wobei es bei uns auch Schnellkochdinkel sein darf, der geschliffen ist. Alle Sorten schmecken toll, lassen sich fantastisch kombinieren, wunderbar vorbereiten, einfrieren und in unseren Rezepten fast beliebig austauschen, weshalb wir in den Rezepten immer die rohen und ungefähr gekochten Mengen angeben. Die Ballaststoffe im Reis entfalten besonders ihre Wirkung, wenn die Körner abgekühlt sind, was für das Konzept des Vorkochens spricht. Bitte

Vorsicht: Reis sollte hinsichtlich seines Arsengehalts nicht täglich genossen werden und Kinder unter zwei Jahren sollten wegen speziell enthaltener Bitterstoffe noch keine Quinoa zu sich nehmen. Bei Reis verringert sich der Arsengehalt außerdem, wenn er mit möglichst viel Wasser gekocht und überschüssiges Wasser abgegossen wird.

Feinblatt-Haferflocken nutzen wir für Teige wie Quiche-Mürbeteig oder Linsentaler.

### Einwirk- und Garzeiten von (Pseudo-)Getreiden und Hülsenfrüchten

(Pseudo-)Getreide und Hülsenfrüchte müssen vor dem Kochen immer in einem Sieb gewaschen werden. Hirse und Quinoa heiß waschen, um Bitterstoffe zu

entfernen, Linsen waschen, bis das Wasser klar ist. Alle (Pseudo-)Getreide sollten zur verbesserten Nährstoffaufnahme und Verdauung möglichst eingeweicht und anschließend nochmals gewaschen werden, zwingend nötig ist das jedoch nicht. Kichererbsen und Bohnen müssen hingegen eingeweicht werden, die Zugabe von ½ Teelöffel Natron zum Einweichwasser dient der Verdauung. Zum Kochen immer frisches Wasser verwenden: Um die Wassermenge im Verhältnis zum (Pseudo-)Getreide und zu den Hülsenfrüchten zu ermitteln, die Trockenmenge in einen Becher füllen, die Füllhöhe merken, den Becher leeren und mit je der in der folgenden Tabelle angegebenen Menge Wasser befüllen. Bei Hülsenfrüchten das Wasser erst nach dem Kochen salzen, überschüssiges Wasser abgießen.

	Einweichen	Einweichzeit	Kochzeit	Anschließende Quellzeit	Wasser
Hirse (Goldhirse)	ideal, aber nicht zwingend	2–4 Stunden	10 Minuten	5 Minuten	2,5-fache Menge
Quinoa	ideal, aber nicht zwingend	10–14 Stunden	15–20 Minuten	5 Minuten	2-fache Menge
Vollkornreis	nicht zwingend, die Kochzeit verringert sich minimal	keine	40–45 Minuten	keine	2-fache Menge
Dinkel	nicht zwingend, die Kochzeit verringert sich minimal	10–14 Stunden	30 Minuten	keine	2-fache Menge
Schnellkochdinkel	nein	keine	20 Minuten	keine	2-fache Menge
Kichererbsen	ja	12–24 Stunden	2 ½ Stunden; 15–25 Minuten im Schnellkochtopf	keine	3- bis 4-fache Menge
weiße Bohnen	ja	12–14 Stunden	1 Stunde; 10 Minuten im Schnellkochtopf	keine	3- bis 4-fache Menge
gelbe und rote Linsen	nein	keine	10–15 Minuten	keine	2-fache Menge
Belugalinsen	nein	keine	15–20 Minuten	keine	2-fache Menge

Es gibt viele gesunde Mehlsorten, für die ich schwärme (mehr in meinem Buch *Gesund backen*). In diesem Buch haben wir die Sortenvielfalt auf Dinkelvollkorn- und Buchweizenmehl reduziert. Dinkelvollkornmehl kann wie Weizen eingesetzt werden und schmeckt wunderbar! Buchweizenmehl ist die glutenfreie Alternative, die wir gern verwenden. Speziell als glutenfrei ausgewiesenes Buchweizenmehl schmeckt unserer Erfahrung nach besonders mild, und da Buchweizen sonst sehr kräftig schmeckt, möchten wir diesen Tipp nicht vorenthalten. Grundsätzlich ist Buchweizenmehl immer glutenfrei, Unterschiede sind lediglich durch Produktion und Transport des Mehls begründet. Buchweizen nimmt positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, ist reich an Ballaststoffen, Eisen und Mineralstoffen. Dinkel enthält Gluten, hat jedoch einen interessanteren Nährstoffanteil als Weizen. Dinkel wird bei Weizenunverträglichkeiten häufig gut vertragen.

Hülsenfrüchte sind insbesondere bei einer vegetarischen und veganen Ernährung eine sensationelle Ergänzung. Sie enthalten Eiweiß, Mineralstoffe, Spurenelemente, sättigende Ballaststoffe und verleihen Gerichten ein besonderes Aroma. Wir lagern Hülsenfrüchte getrocknet sowie gekocht in Dosen beziehungsweise Gläsern, kochen vor und frieren sie ein. Getrocknete Bohnen und Kichererbsen müssen vor dem Kochen über Nacht eingeweicht werden. Die Zugabe von Natron zum Einweichwasser verbessert die Verdauung. Noch wirkungsvoller ist es, das Wasser nach dem ersten Aufkochen abzugießen und die Hülsenfrüchte in frischem Wasser erneut aufzukochen. Kümmel oder Kreuzkümmel im Gericht unterstützt ebenfalls die Verdauungsprozesse. In einem Schnellkochtopf werden getrocknete Bohnen und Kichererbsen binnen 10 bis 20 Minuten geruchsarm gar, in einem normalen Topf müssen sie je nach Sorte etwa zwei Stunden garen. In diesem Buch verwenden wir weiße Bohnen, Kichererbsen, rote und gelbe Linsen sowie Belugalinsen.

Diese Linsensorten müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden und werden deutlich schneller gar. Kichererbsen und Bohnen aus der Dose schmecken am besten, wenn sie vor der Verwendung mindestens heiß abgespült, idealerweise anschließend einmal in frischem Wasser aufgekocht werden.

Nüsse, Kerne und Samen sind Powerpakete, enthalten wertvolle Mineralstoffe, pflanzliches Eiweiß, unterstützen die Verdauung und sind Sattmacher. Um ihre Wirkung zu erzielen, reichen kleine Mengen. Vorsichtig ohne Öl geröstete Nüsse und Kerne sind für Gerichte oft das letzte i-Tüpfelchen! In diesem Buch kommen Mandelkerne, ganz und als Blättchen, Cashewkerne, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Leinsamen sowie Sesamsamen und geschälte Hanfsamen zum Einsatz. Cashewkerne, Sesam und Sonnenblumenkerne sollten dunkel aufbewahrt werden. Die Haltbarkeit verlängert sich in gekühltem Zustand. Geschrotete Leinsamen sowie geschälte Hanfsamen unbedingt im Kühlschrank oder sogar im Tiefkühler aufbewahren, da sie leicht ranzig werden und somit giftige Transfette entwickeln. Mandeln und Kürbiskerne sind dank ihrer Haut beziehungsweise Schale unempfindlicher.

Kokosmilch weist im Handel qualitative Unterschiede auf, da konventionelle Kokosprodukte oft unter minderwertigen Bedingungen getrocknet, gebleicht und weiterverarbeitet – bei Kokosmilch wieder püriert und mit Wasser vermischt – werden. Bei Kokosprodukten kennen wir keine Kompromisse und kaufen die beste Bioqualität ohne jegliche Zusätze. Dabei darf es ruhig eine Vollfett-Kokosmilch sein, denn Kokosöl ist unglaublich gesund.

Pflanzliche Milch haben wir im Tetrapack immer mehrfach vorrätig. Ungeöffnet hält sie wie H-Milch. Zum Kochen verwenden wir am liebsten Hafer- oder Mandelmilch. Ein Esslöffel Nussmus, zum Beispiel Cashew- oder Mandelmus, aufgekocht oder püriert in