
10 MINUTEN
20 MINUTEN
KOCHEN
AUF VORRAT

QUICK & EASY



KÖSTLICHES
AUF
PFLANZEN-
BASIS

ÜBER 100 VEGANE REZEPTE

DELICIOUSLY
ella

Mehr über unsere Autoren und Bücher:
www.piper.de

Für Skye, den Mittelpunkt unserer Welt

Übersetzung aus dem Englischen von Cornelia Stoll und
Franka Reinhart

Die Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel
Deliciously Ella. Quick & Easy.Plant-Based Deliciousness
bei Hodder & Stoughton, UK.

Copyright für den Text: © 2020 Ella Mills

Food-Fotografie: Nassima Rothacker © Hodder & Stoughton 2020

Personen-Fotografie: Sophia Spring © Hodder & Stoughton

Deutschsprachige Ausgabe:

© Berlin Verlag in der Piper Verlag GmbH, Berlin/München, 2020

Lektorat: Julei M. Habisreutinger, München

Litho: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Covergestaltung: zero-media.net, München unter Verwendung der
Originalgestaltung von Deliciously Ella

Covermotiv: Sophia Spring

Datenkonvertierung: psb, Berlin

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich
geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den
persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten.

Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren
Werken. Die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder
öffentliche Wiedergabe ist ausdrücklich untersagt und kann
zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Wir weisen darauf hin, dass sich der Piper Verlag nicht die Inhalte Dritter zu eigen macht.

INHALT

Ein paar Starthinweise

Unsere Standardvorräte

Einleitung

Kapitel 1 Zum Frühstück

Sich ausgewogen mit pflanzlichen Lebensmitteln ernähren

Kapitel 2 Zum Anrichten: Dips & Dressings

Ein gesundes und nachhaltiges Leben führen

Kapitel 3 Zum Lunch in 10-15 Minuten

Die Balance suchen und Veränderungen wagen

Kapitel 4 Zum Lunch in 20-30 Minuten

In Bewegung kommen

Kapitel 5 Auf Vorrat

Selbstfürsorge und Selbstannahme lernen

Kapitel 6 Zum Dessert

Zur Ruhe finden

Kapitel 7 Zum Wochenende

Weiterführende Quellen

Bücher, Websites & Podcasts



NUSSFREI

werden die Rezepte bezeichnet, die ohne Nüsse oder problemlos nussfrei zubereitet werden können – einfach, indem ihr zum Beispiel Haferdrink statt Mandeldrink verwendet. Wer an Allergien leidet, sollte diese Rezepte genau lesen.



ZUM EINFRIEREN

nennen wir die Rezepte, die sich unserer Meinung nach hervorragend für größere Mengen und zur Aufbewahrung im Tiefkühlfach eignen, sodass ihr an hektischen Tagen keine große Arbeit mehr mit Kochen habt.



LUNCHBOX

Darunter stehen die Rezepte, die ihr mitnehmen könnt, wenn ihr unterwegs seid oder im Büro etwas essen wollt. Manche könnt ihr bei Zimmertemperatur essen, einige –

wie Eintöpfe und Dhals – müssen aufgewärmt werden,
entweder in der Pfanne oder in der Mikrowelle.

EIN PAAR STARTHINWEISE

Hier stelle ich euch unsere wichtigsten Zutaten, Zubereitungsmethoden und Küchengeräte vor – damit ihr die Rezepte noch leichter nachkochen könnt.

Wir verwenden meist mittelgroße Früchte und Gemüse, nur manchmal weisen wir speziell auf andere Größen hin. Wir kochen mit Meersalz, aber ihr könnt natürlich auch ein anderes Salz verwenden und die Menge je nach Geschmack variieren. Spezielle Salzarten, z. B. Meersalzflocken, erwähnen wir nur, wenn sie dem Geschmack oder der Konsistenz einer Speise einen besonderen Charakter verleihen sollen.

Wir benutzen keine aufwendigen Küchengeräte, aber ein Mixer und eine Küchenmaschine werden für die Rezepte vorausgesetzt. Für einige Rezepte braucht ihr einen Spiralschäler (z. B. für *Zitronencourgetti mit Spinatpesto), ansonsten könnt ihr einen anderen Schäler nehmen.

UNSERE ZUTATEN

GLUTENFREIES MEHL

Für manche Rezepte passt Dinkelmehl wegen seines Geschmacks und seiner Konsistenz am besten, es ist jedoch nicht glutenfrei. Dinkelmehl kann in allen unseren Rezepten durch glutenfreies Mehl ersetzt werden. Buchweizen-, Reis- oder Kokosmehl sind meist leider keine Alternative, denn sie würden den Charakter des Gerichts zu sehr verändern.

KOKOSBLÜTENZUCKER

Wir lieben den leicht karamellartigen Geschmack von Kokosblütenzucker, aber er ist nicht immer erhältlich und auch teurer als anderer Zucker. Ihr könnt stattdessen braunen Zucker oder fein gemahlenen Rohrohrzucker verwenden. Leider könnt ihr ihn nicht durch Ahorn- oder Dattelsirup oder anderen flüssigen Süßstoff ersetzen, denn diese würden die Konsistenz der Speise ungünstig verändern.

NÜSSE

Für die angegebenen Nüsse oder Nussmuse könnt ihr auch eure Lieblingsnüsse nehmen. Wer keine Nüsse verträgt, kann oft auf Sonnenblumenkerne zurückgreifen. Cashewkerne verwenden wir für dicke, cremige Soßen. Mit Sonnenblumenkernen oder Seidentofu erzielt ihr ähnliche Ergebnisse. Nussmuse könnt ihr durch Sonnenblumenkernmus oder Sesammus (Tahin) ersetzen, allerdings verändert sich dann der Geschmack ein wenig.

PFLANZENDRINKS UND PFLANZLICHER JOGHURT

Rezepte mit Mandeldrink werden nussfrei, wenn ihr stattdessen Haferdrink nehmt. Statt Naturjoghurt verwenden wir Pflanzlichen Joghurt aus Kokosmilch. Achtet aber darauf, dass er ungesüßt ist.

KICHERERBSENWASSER

Für manche Backrezepte verwenden wir Kichererbsenwasser aus der Dose, da es wie Eier den Teig auflockert. Wer nicht vegan kochen will, kann auch Eiweiß steif schlagen (1 Eiweiß entspricht 45 ml Kichererbsenwasser). Das Abkoch- oder Einweichwasser von getrockneten Kichererbsen funktioniert dafür leider nicht.

TIPPS & TRICKS

KOKOSÖL SCHMELZEN

Wird für ein Rezept zerlassenes Kokosöl gebraucht, achtet darauf, dass ihr es rechtzeitig warm macht. Einfach in einem Topf bei mittlerer Hitze langsam erwärmen, bis es flüssig geworden ist. Das dauert nur wenige Minuten. Das Kokosöl sollte auf gar keinen Fall zum Kochen kommen, weil das Gericht sonst verbrannt schmeckt.

NÜSSE UND KÖRNER RÖSTEN

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen, die Nüsse oder Körner auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10 Minuten goldbraun rösten.

KNOBLAUCH RÖSTEN

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Knoblauchzehen trennen, schälen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 10 Minuten im Ofen rösten – ihr könnt auch ein wenig Öl darüberträufeln. Auskühlen lassen. In einem luftdichten Behälter halten sie im Kühlschrank bis zu 1 Woche.

GEMÜSERESTE EINFRIEREN

Harte Gemüsesorten (z. B. grüne Bohnen, Brokkoli, Möhren, Blumenkohl) behalten beim Einfrieren ihre Konsistenz. Bevor ihr sie weiterverarbeitet, lasst sie leicht antauen. Weichere Gemüsesorten, die beim Kochen zusammenfallen (wie Spinat oder Grünkohl), können portionsweise eingefroren und direkt in Suppen und Eintöpfe gegeben werden.

REIS AUFWÄRMEN

Reis ist sehr anfällig für Bakterien. Lasst ihn nicht längere Zeit ungekühlt stehen und wärmt ihn nur einmal wieder auf. Generell empfehlen wir, Reis frisch gekocht zu essen oder ihn rasch kühl zu stellen. Wird er am nächsten Tag verzehrt, gründlich erhitzen, bis er wieder Kochtemperatur erreicht hat.

MIXER UND KÜCHENMASCHINE

Für flüssige Speise (Smoothies, Soßen, Dressings) verwenden wir einen Hochleistungsmixer, der dafür geeignet ist, Zutaten mit Flüssigkeiten zusammen zu zerkleinern. Für Rezepte, die keine Flüssigkeit enthalten, kommt bei uns die Küchenmaschine zum Einsatz. Grundsätzlich kann die Küchenmaschine den Mixer ersetzen, aber nicht umgekehrt, da der Mixer leichter überhitzt und kaputtgehen kann.

UNSERE STANDARDVORRÄTE

Vorräte machen das Kochen einfacher und lohnen sich für unsere Rezepte auf jeden Fall. Die Liste sieht zwar lang aus, deckt aber alle Grundzutaten ab – von getrockneten Kräutern und Gewürzen bis hin zu Essig, Senf und Mehl. Ihr werdet sie – genau wie wir – ständig benötigen.

ÖL, ESSIG UND WÜRZSOSSEN

Olivenöl

geröstetes Sesamöl

Tamari

Apfelessig

Reisessig

Balsamessig

Senf (Dijon und Vollkornsenf)

Nährhefe

Gemüsebrühwürfel

Misopaste aus Vollkornreis

Harissa (siehe auch Rezept für *[Harissa-Hummus](#))

Tomatenmark

Ahornsirup

NÜSSE, KÖRNER UND NUSSMUS

Tahin

Sesamsamen

Kürbiskerne

Sonnenblumenkerne

Mandelmus

Erdnussbutter

GETROCKNETE KRÄUTER UND GEWÜRZE

Senfkörner

Kreuzkümmel, gemahlen

Kurkuma, gemahlen

Chiliflocken

Cayennepfeffer

Zimt, gemahlen

Ingwer

Paprikapulver, geräuchert

Currypulver, mittelscharf

KONSERVEN

Tomaten, stückig

Kokosmilch

Kichererbsen (plus Dosenwasser)

Schwarze Bohnen

Limabohnen

TROCKENE ZUTATEN

Grüne Linsen

Pasta

Reis

PFLANZENDRINKS UND JOGHURT

Hafer- und Mandeldrink

Pflanzlicher Joghurt (Kokos, ungesüßt)

BACKZUTATEN

Natron

Backpulver

Buchweizenmehl

Dinkelmehl

Weizenmehl (normales oder glutenfreies Mehl)

Haferflocken, kernige und zarte

Mandeln

Cashewkerne

Kakaopulver

Kokosblütenzucker (oder Rohrohrzucker)

Kokosöl

Chiasamen

dunkle Schokolade (am besten 70 %)

Medjool-Datteln

Rosinen



EINLEITUNG

Im Jahr 2011 begann ich, mich mit Gesundheitsthemen zu befassen. Für diejenigen, die es noch nicht wissen: Damals wurde bei mir eine Krankheit diagnostiziert, die mein vegetatives Nervensystem durcheinanderbrachte. Nach mehreren Krankenhausaufenthalten bekam ich eine Liste an Medikamenten verschrieben, die mindestens so lang war wie mein Arm, aber kein Medikament schlug richtig an.

Nach einem Jahr war meine psychische und physische Gesundheit ganz am Boden, und mir wurde klar: Es musste sich etwas ändern. Ich fragte mich, ob eine Ernährungsumstellung und eine Veränderung meines Lebensstils etwas nützen könnten. Im Jahr 2012 begann ich mit pflanzlicher Ernährung. Das war für die meisten Menschen in meinem Umfeld komplett fremdartig. Die Leute schüttelten die Köpfe, riefen: »Aber was willst du dann essen?«, und starrten entsetzt auf meine grünen Smoothies. Aber ich hielt durch und konnte im Lauf der Zeit sogar Freunde und Familie vom veganen Essen überzeugen. In den vergangenen acht Jahren habe ich mich in die pflanzliche Ernährung und in einen ruhigeren, achtsameren und natürlicheren Lebensstil regelrecht verliebt. Das hat mein Leben tief greifend verändert.

Seit den skeptischen Reaktionen von 2012 hat sich viel getan, und ich bin sehr dankbar, dass die Marke *Deliciously*

Elia zum Vorreiter einer Gesundheitsrevolution werden durfte. Bei der Entwicklung gesunder Ernährung und Lebensart standen wir in vorderster Reihe und beobachteten fasziniert, wie sich dieser Bereich vom Nischendasein zum Mainstream hin entwickelte. Die Wellnessindustrie hat im Blitztempo eine Fülle an genialen Ideen, aber auch eine Reihe schräger Angebote hervorgebracht wie zum Beispiel Snacks aus Grillen und anderen getrockneten Insekten. Es wurden mir neben dem Aufenthalt in einer Kältekammer auch Vitamininfusionen, koffeinfreier Heilpilz-Latte oder eine Açaí-Bowl mit Ziegenkolostrum und Kollagen angeboten. Ich habe einen Tofu-Turkey probiert (einen »Tofurkey«) sowie vegane Garnelen, veganen Räucherlachs und vieles mehr. Es gab großartige Beiträge über die positiven Auswirkungen eines gesünderen Lebensstils, aber auch die Kritik, man sei vielleicht zu weit gegangen und das Thema habe einen Punkt erreicht, an dem es mehr Verwirrung stiftete als Motivation brachte.

Doch was auch immer ihr über Gesundheit und Wellness denkt und ob ihr eure Ernährung durch Heilpilze ergänzen wollt oder nicht, es besteht kein Zweifel, dass sich allgemein die Einstellung gegenüber Ernährung und Gesundheit grundlegend geändert hat.

Eine Mahlzeit muss jetzt nicht mehr zwangsläufig aus Fleisch und zwei verkochten Gemüsebeilagen bestehen. Pflanzliche Ernährung und Flexitarismus erleben einen großen Zulauf, und unsere Gesundheit ist nicht mehr der einzige Grund, warum wir im 21. Jahrhundert unsere Ernährung umstellen. Ökologische und ethische Fragen

werden immer wichtiger, nachdem neue Studien die positive Auswirkung pflanzlicher Ernährung auf unsere Umwelt gezeigt haben. Wir wissen um die schädlichen Auswirkungen der Fleisch- und Milchindustrie und sind an einem Punkt angelangt, wo jede größere Imbisskette auch ein veganes Angebot hat. Die rasante Geschwindigkeit dieser Umstellung und die manchmal etwas befremdliche Nischenkultur haben aber auch viel Verwirrung gestiftet. Deshalb wollen wir in unserem Buch genau an diesem Punkt ansetzen.

Ich bin generell sehr aufgeschlossen und stelle Gewohntes gern infrage, andererseits bin ich manchmal auch im Zwiespalt. Bevor ich meine Ernährung umstellte, hätte ich mir nie träumen lassen, dass etwas, das ich bis dahin völlig abgelehnt hatte, mein Leben so nachhaltig verändern würde. Ich ahnte auch nicht, dass Yoga mir unglaublich viel Ruhe und inneren Frieden schenken würde. Deshalb ermutige ich alle, die sich mit diesem Thema beschäftigen möchten, aufgeschlossen und neugierig zu sein. Ich selbst habe jede Menge Wellnesstherapien ausprobiert: Akupunktur, Reflexzonentherapie, Reiki, Energieheilung, Darmspülungen, Acroyoga, Infrarotsauna, Cranio-Sacral-Therapie, Klangbäder, Kristallheilung, CBD-Öl (Cannabidiol-Öl), Ayurveda, Dankbarkeitstagebücher und andere Alternativtherapien. Manche habe ich geliebt. Acroyoga zum Beispiel ist unglaublich wohltuend, CBD-Öl hat mir bei meinen ewigen Gelenkschmerzen geholfen, und ich verstehe, dass ein Dankbarkeitstagebuch uns vom negativen zum positiven Denken führen kann. Ich würde auch jederzeit wieder in eine Infrarotsauna oder ein

Klangbad gehen. Dennoch muten einige dieser Behandlungen manchmal etwas seltsam an und sind nicht selten schwer zugänglich oder teuer. Ich frage mich, wie sich »Wellness« eigentlich definiert, was das Besondere daran ist und wie wir es für jeden zugänglich machen können.

Manchmal beunruhigt mich, wenn Leute auf Instagram Fotos von ihrem adaptogenen Heilpilz-Kollagen-Latte posten. Nicht, weil er vielleicht nicht gut schmeckt oder nicht zur Gesundheit beiträgt, sondern weil ich mir Gedanken darüber mache, was geschähe, wenn das der einzige Weg zur Gesundheit wäre und wir einer einfachen Gemüsepfanne, einer Banane, einer Portion Spinat, einem Hafer- oder Mandelsmoothie nicht dasselbe zutrauen würden. Dies wirft eine zweite, viel wichtigere Frage auf: Vollziehen wir solche Veränderungen wirklich aus Selbstfürsorge und Selbsterhaltung und weil wir uns einen positiven Einfluss auf unsere körperliche und seelische Gesundheit versprechen oder nur aus ästhetischen Gründen, um so oder so auszusehen? Und machen wir dann auch Dinge, die gar nicht so gut für uns sind? Wirken manche Wellnesstherapien sogar negativ und demotivierend auf uns? Es ist so einfach, sich mit kleinen Veränderungen glücklicher und gesünder zu fühlen und mehr Lebensfreude zu haben. Dieser Aspekt wird leider oft vergessen.

Ich habe gelernt, dass es keine klare Definition für Gesundheit

gibt und bestimmt auch nicht den einen richtigen Weg dorthin.

Deshalb setze ich mich leidenschaftlich dafür ein, das Thema Wellness rationaler, zugänglicher, genussreicher und nachhaltiger zu gestalten. Genau da möchte das Buch ansetzen.

Der Begriff Wellness, den ich durchaus schätze, mag nicht für jeden positiv besetzt sein. Für manche klingt er vielleicht ein bisschen abgeschmackt oder sogar haltlos oder elitär, aber hinter vielen Therapien, die unter dem Begriff »Wellness« laufen, stehen solide, wissenschaftliche Erkenntnisse. Unsere seelische und körperliche Gesundheit nimmt immer mehr ab, deshalb ist es unglaublich wichtig, unseren Lebensstil zu verändern und die Veränderungen in unseren Alltag zu integrieren. In Großbritannien bekommt nur eine von vier Personen ihre täglich empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse, und ungefähr eine von vier Personen wird in diesem Jahr unter einer psychischen Störung leiden. Angstzustände, Niedergeschlagenheit, Depressionen und Zivilisationskrankheiten nehmen immer mehr zu, und unser Konsumverhalten hat eine so katastrophale Auswirkung auf unseren Planeten, dass wir spätestens jetzt den Punkt erreicht haben, an dem die Umstellung unserer Ernährungs- und Lebensweise absolut naheliegend und zwingend erscheint.

Deshalb haltet euch bitte nicht bei Begriffen auf, die euch nicht unmittelbar ansprechen, sondern kehrt zum

Grundgedanken zurück – nämlich dazu, einfache Alltagshandgriffe, Nahrungsmittel und Rezepte zu entdecken, die uns alle ein wenig gesünder und glücklicher machen.

Als ich mit diesem Buch begann, fragte ich unsere Leser, was Wellness für sie bedeute. Ich bekam Tausende von Antworten, aus denen eins klar wurde: Es kommt darauf an, was man anstrebt. Die meisten Antworten lauteten: Ausgewogenheit, Selbstliebe, Glück, Geist und Körper ernähren, Körperwahrnehmung, Zufriedenheit in allen Lebensbereichen, körperliches und seelisches Wohlbefinden, sich täglich um ein gesundes, glückliches Leben bemühen, sich in der eigenen Haut wohlfühlen, sich beim Aufwachen stark, positiv und gesund fühlen, Freundlichkeit mir selbst, meinen Mitmenschen und dem Planeten gegenüber, sich so glücklich und gesund fühlen, dass ich mein Leben in vollen Zügen genießen kann. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Wellness »als physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Schwäche«. Offensichtlich geht man allgemein davon aus, dass Wellness mit der Pflege unserer seelischen und körperlichen Gesundheit zu tun hat. Deshalb lautet die nächste Frage: Mit welchen Mitteln und Methoden erlangen wir das viel beschworene »gesündere und glücklichere Leben«? Und vor allem, geht das überhaupt in unserem hektischen Alltag und ist es auch bezahlbar?

Letztendlich habe ich gelernt, dass es keine klare Definition für Gesundheit gibt und ganz sicher auch nicht den einen richtigen Weg dorthin. Seitdem ich mich selbst auf diese

Reise begeben habe, habe ich die Erfahrung gemacht, dass nicht entscheidend ist, was auf meinen Teller kommt. Gesundheit wird nicht nur durch die Menge von Brokkoli und Grünkohl, die ich esse, erreicht oder durch die zehn Portionen Obst und Gemüse am Tag. Bin ich extrem gestresst, müde oder kaputt, fühle ich mich einfach nicht gut. Und wenn ich mir nicht die Zeit nehme, innezuhalten und eine Minute lang bewusst ein- und auszuatmen, bin ich weniger fit und motiviert als sonst. Einige von euch haben *The Plant-Based Cookbook* gelesen und wissen, dass das Jahr 2017 für mich und meine Familie extrem anstrengend war. Die Arbeit wurde unglaublich stressig, Matts großartige Mum erkrankte plötzlich an einem unheilbaren Hirntumor, meine Eltern durchlebten eine schwierige Trennung, und bei mir tauchten wieder ein paar alte Gesundheitsprobleme auf. Ich bereitete weiterhin gesunde Mahlzeiten zu, aber mir wurde auch schnell klar, dass ich unbedingt mehr auf mich selbst achten musste, um die innere Kraft zu haben, diese schwierige Phase durchzustehen. Ich machte die Erfahrung, dass Yoga vor der Arbeit meine Einstellung gegenüber dem Tag positiv veränderte. Aufbauende Podcasts auf dem Weg zur Arbeit oder ein Spaziergang verbesserten meine Grundstimmung. Und wir konnten besser entspannen, wenn wir zu Hause beruhigende Musik hörten. Nach einer zehnminütigen Meditation konnten wir besser schlafen und grübelten nachts nicht mehr ständig über unsere Probleme. Auch half mir, wenn ich vor dem Schlafengehen mein Telefon ausschaltete und ein Buch las, anstatt meine E-Mails zu checken und in den sozialen Medien zu surfen. Das waren alles einfache Veränderungen, die weder mit verrückten

Modeerscheinungen noch teuren Unternehmungen oder großen Glaubensbekenntnissen zu tun hatten. Aber diese kleinen Verbesserungen hatten einen riesigen Effekt, und ich wollte herausfinden, warum das so war.

Nach einem harten Jahr, das von Selbsterkundungen und den von mir dargestellten Verhaltensänderungen sowie intensiver Lektüre neuer Gesundheitsstudien geprägt war, starteten Matt und ich den Podcast *Deliciously Ella*. Wir wollten vermitteln, welche Auswirkungen unsere Lebensweise auf unsere Gesundheit und unser Wohlergehen hat. Die Frage nach dem Warum hat mich schon immer gereizt. Wenn man weiß, warum man etwas tut und warum es wie funktioniert, ist man einfach motivierter, es auch umzusetzen. Sobald es um die Gesundheit geht, wird uns ständig gesagt, wie wir uns verhalten sollten: Wir sollten fünf Portionen Obst und Gemüse jeden Tag essen (eigentlich sollten es zehn Portionen sein), 10.000 Schritte jeden Tag gehen, den Puls fünfmal pro Woche 30 Minuten lang hochfahren, meditieren, acht Stunden schlafen, Stress vermeiden, mehr Ballaststoffe essen ... aber warum?! Wir luden für jede Folge unseres Podcasts einen führenden Experten ein, um uns das Warum erklären zu lassen: Wir wollten verstehen, was in unseren Köpfen und unseren Körpern passiert, wenn wir all diese Dinge tun, ob sie wirklich so entscheidend sind und welche biologischen und chemischen Auswirkungen die Veränderungen auf uns haben.

Seit dem Beginn des Podcasts im Jahr 2018 haben wir viel über Darmgesundheit gelernt und wie der Darm mit dem

Gehirn verbunden ist. Wir haben erfahren, welche Auswirkungen körperliche Bewegung auf unsere seelische Gesundheit hat und wie bestimmte Bewegungsabläufe sogar neue Verknüpfungen im Gehirn bilden können. Wir haben die drastischen Auswirkungen diskutiert, die der Veganismus auf unsere Umwelt hat und auch das unglaubliche Problem der Lebensmittelabfälle. Wir haben unsere Stressbelastung beleuchtet und warum sie in Einsamkeit, Internetsucht und zerstörte Beziehungen münden und sich negativ auf unsere körperliche Gesundheit auswirken kann. Wir haben viel Zeit darauf verwendet, eine optimistische Lebenseinstellung zu kultivieren, also das Glas lieber als halb voll als halb leer zu sehen, und uns über Glückskonzepte anderer Kulturen zu informieren.

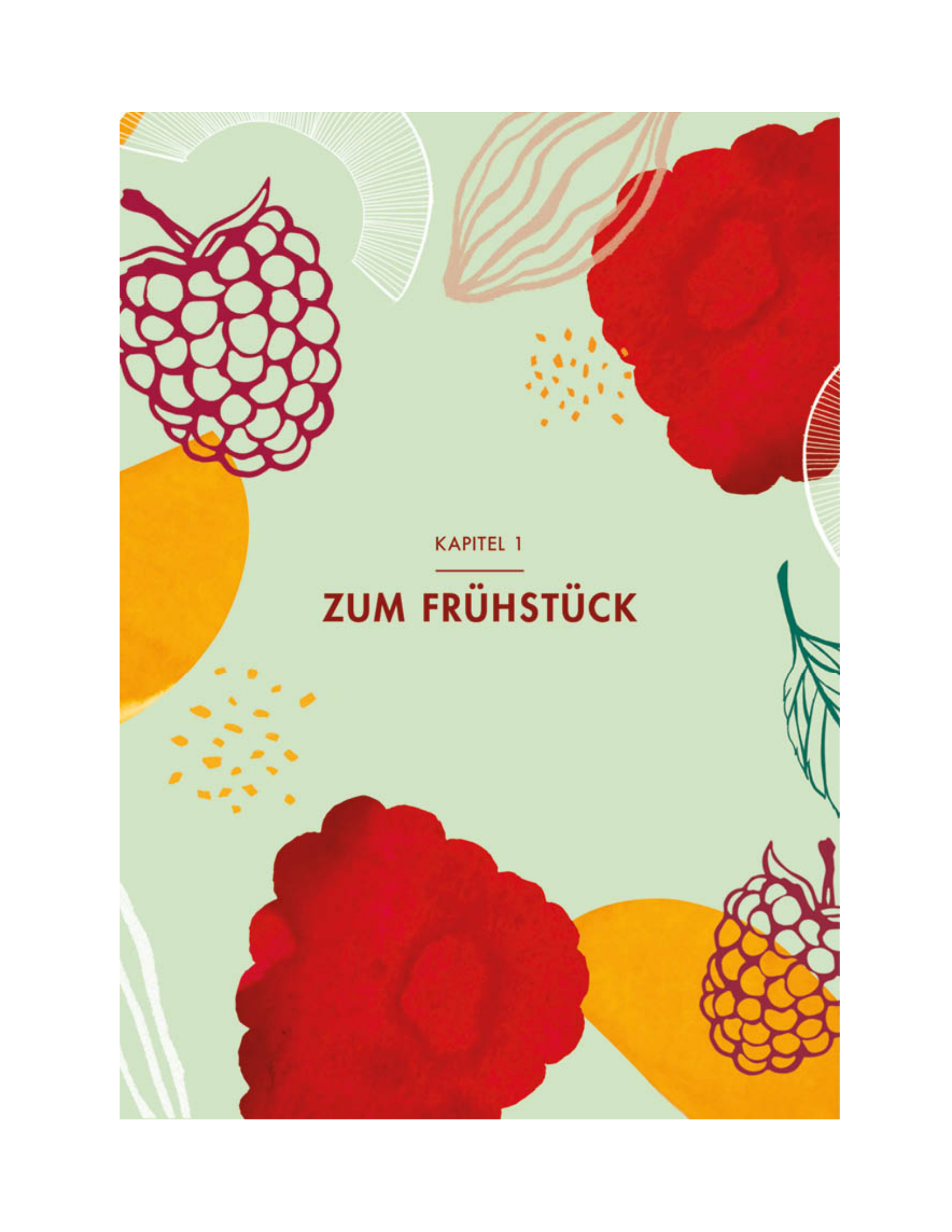
Wir haben über ausgewogene, vegane Ernährung diskutiert und Ernährungsmythen entlarvt, über Kalorien und darüber, wie wir mit den vielen widersprüchlichen Ernährungsratschlägen umgehen können. Jeder unserer Podcast-Gäste hat uns faszinierende neue Einsichten verschafft. Matt und ich haben viele Ratschläge in unser Alltagsleben integriert, was sich auf unser allgemeines Wohlbefinden sehr positiv ausgewirkt hat. Dies war für unsere bevorstehende Elternschaft im vergangenen, überaus arbeitsreichen Jahr besonders wichtig. Ich wollte die fantastischen Erkenntnisse ins Zentrum dieses Buchs stellen und hoffe, dass sie für euch genauso erhellend und hilfreich sind wie für uns.

Matt und ich führen ein sehr umtriebigen Leben, und es ist manchmal ein echtes Kunststück, Arbeit und Familie unter

einen Hut zu bekommen. Wir sind beide unglaublich stolz auf die Erfolge von *Deliciously Ella*, aber wir mussten auch große Hürden überwinden. Zufriedenheit ist nichts Selbstverständliches und erfordert täglichen Einsatz, aber es muss nicht immer alles so kompliziert sein, wie es manchmal klingt – und darum geht es in den Ratschlägen und Rezepten dieses Buchs: um eine unkomplizierte, einfache, leckere Methode, sich gut zu fühlen. Ich hoffe, ihr liebt die Rezepte – wir sind schon sehr gespannt auf eure Rückmeldung.

***Sich wohlfühlen ist nicht
selbstverständlich und erfordert
täglichen Einsatz, aber manchmal
klingt alles komplizierter, als es
ist.***



The background is a light green color. It features several stylized illustrations: two large raspberries (one in the top left, one in the bottom right) with dark red outlines and light green fill; two large lemons (one on the left, one on the right) with yellow fill and dark red outlines; and several abstract shapes including a large red flower-like shape in the top right, a large red flower-like shape in the bottom left, and various smaller shapes like a fan-like shape in the top left, a fan-like shape in the top right, and a fan-like shape in the bottom right. There are also some small yellow dots scattered around.

KAPITEL 1

ZUM FRÜHSTÜCK

