

LENA MERZ ANNINA SCHÄFLEIN

for **VEGAN
FAMILY**



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Monika Greiner
Lektorat: Margarethe Brunner
Korrektur: Ulrike Wagner
Covergestaltung: ki36, Sabine Krohberger, München
eBook-Herstellung: Laura Denke

 ISBN 978-3-8338-8245-6
1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Mona Binner, creative market

Illustrationen: Julia Hollweck

Fotos: Barbara Bonisolti, Simon Koy, Adobe Stock, Getty Images, iStock, Shutterstock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8245 11_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine

Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

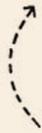
81675 München

Backofenhinweis:

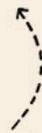
Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



Diesen vierbeinigen
Pflanzenfan haben
wir im Buch für euch
versteckt.
Wer findet ihn?



Annina Schäflein



Lena Merz

GESUND, BUNT, KÖSTLICH, VEGAN

Was gibt es Schöneres, als mit der ganzen Familie regenbogenbunt und ressourcenschonend zu kochen und zu genießen? Wir finden: Nichts! Schon die ganz Kleinen dürfen wissen: Essen ist immer auch eine bewusste Entscheidung. Möchte ich Tierleid mindern, weniger Ressourcen verbrauchen und so aktiv dem Klimawandel

entgegenwirken? Ja! Für eine vegane Ernährung gibt es viele Gründe, und vor allem einen: Es schmeckt! Und bedeutet keinesfalls Verzicht.

Gerade wenn die Kinder in den Kindergarten gehen oder ihren Geburtstag mit Freunden feiern – bei veganen Köstlichkeiten dürfen alle Religionen, Überzeugungen und die meisten Unverträglichkeiten mitessen. Wie schön, dass keine*r verzichten muss, nur weil die Muffins zum Beispiel mit Ei sind. Vegan kochen bringt weitere Vorteile mit sich: Die Zutaten sind oft viel länger haltbar, sie machen roh nicht krank und, darüber ist sich die Wissenschaft einig, eine möglichst pflanzliche Kost schützt vor vielen Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Diabetes.

Wir sagen: Essen darf schmecken und immer entspannt und ohne Druck passieren. Dafür – und für einen lebenslangen, gesunden und sicheren Umgang mit Lebensmitteln – ist es wichtig, dass jeder Mensch schon im Baby- und Kleinkindalter bei den Mahlzeiten selbstbestimmt entscheiden darf. Nur so kann der Zusammenhang von Hunger und Sättigung gesund erlernt werden. Je nach Tagesform und -zeit und dem tagesaktuellen Bedarf, braucht ein Kind (und wir Erwachsene natürlich auch) unterschiedliche Mengen oder auch Nahrungsmittelgruppen, um satt zu werden und zu bleiben.

Bei den Rezeptmengen haben wir uns daran orientiert, was zwei Erwachsene und zwei jüngere Kinder im Durchschnitt bei einer Mahlzeit essen, um satt zu werden. Deswegen sind die Rezepte nicht nur so konzipiert, dass jede*r satt wird, sondern durchaus auch mal ein Rest übrig bleiben darf.

Natürlich müssen nicht alle Rezepte in genau der Kombination gegessen werden, wie wir sie vorschlagen. Es ist ein Leichtes, die Mengen der Rezepte anzupassen und zum Beispiel auch zu erhöhen, wenn sich Besuch

angekündigt hat oder der Kindergeburtstagsbesuch satt werden soll.

Wir zeigen mit unseren Rezepten in diesem Buch, wie sich Kinderlieblinge, Klassiker und neue Kreationen aus ausschließlich pflanzlichen Produkten schnell und einfach in den veganen Familienalltag einbauen lassen!

Guten Appetit wünschen

Almina & Lena



EINEN VEGANEN FAMILIENTAG GESTALTEN

Bedarfsgerechte vegane Ernährung für Familien ist möglich. Denn ganz egal, welche Ernährungsart du für deine Familie wählst, die Wertigkeit und Nährstoffe der Mahlzeiten tragen zu einer optimalen Versorgung bei. Für Familien gibt es viele Tipps und Tricks, wie schon die kleinsten Familienmitglieder einen vollwertigen Ess-Tag gestalten können. Auf dieser Seite zeigen wir euch, wie ein veganer Tag im Überblick aussehen kann.



EIN VEGANER ESSTAG

FRÜHSTÜCK: Eine Müsli- oder Porridge-Bar bietet von allem das Beste: Jede*r darf frei wählen, wie die erste Mahlzeit des Tages gestaltet wird. Viele Nährstoffbomben wie Nüsse, Saaten und Getreide können vielfältig eingesetzt werden. Auch Vollkornbrot mit veganen Aufstrichen und Sprossen liefert eine gesunde Grundlage.

SNACKS & BROTDOSE: Während Erwachsene meist mit 3 Mahlzeiten pro Tag auskommen, brauchen Kinder eher 5 Portionen über den Tag verteilt. Gesunde Zwischensnacks sind neben Obst und Rohkost auch Müsliriegel, Energyballs, ein Nuss- und Saateneller, belegte Brote sowie zuckerfreies Gebäck. Und genau das darf auch in der Brotdose landen, wenn das Kind im Kindergarten oder in der Schule isst.

MITTAGESSEN: Für eine warme Mahlzeit (mittags oder abends) kann man sich der Formel »a grain, a green and a bean« (Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte) bedienen. Sie stellt sicher, dass die drei wichtigsten Lebensmittelgruppen gegessen werden und durch ihre

Kombination über den Tag hinweg die biologische Wertigkeit fördern. Ein Curry mit Hülsenfrüchten und Reis schmeckt genauso wie eine nährstoffreiche Gemüselasagne.

ABENDESSEN: Durch eine feine Auswahl an Brot, Aufstrichen und Rohkost kann hier all das angeboten werden, was bisher zu kurz kam. Hummus, Tex-Mex-Aufstrich, Sprossen sowie Rohkost und Vollkornbrot vervollständigen das Nährstoffprofil des Tages.

GETRÄNKE: Hauptgetränk Nummer 1 sollte Wasser sein – still oder mit Kohlensäure. Gelegentlich können Saftschorlen oder selbst gemachter Eistee getrunken werden. Tees und Kaffee ergänzen für Erwachsene den Tag.

VEGAN ERNÄHRT, SUPER VERSORGT

Für Familien mit jungen Kindern ist Information sehr wichtig. Mach dir eine Tabelle, Checkliste oder Notizen, die beim täglichen Kochen helfen.

ÜBER DEN TAG VERTEILT: Die Kombination von Nährstoffen darf über den ganzen Tag hinweg stattfinden. So kann die Zinkaufnahme im Frühstück auch durch organische Säuren im Obst am Nachmittag gefördert werden. Viele der kritischen Nährstoffe in der veganen Ernährung können in ausreichender Menge aufgenommen werden, wenn die Mahlzeiten über den Tag verteilt bunt und abwechslungsreich gestaltet sind. Hier hilft der Merkspruch »a grain, a green and a bean« um den Überblick zu behalten.

PARTNER UND FÖRDERER Nüsse, Saaten und Kerne sind besonders eisenreich und enthalten gesunde Fette. Die

Eisenresorption dieser Nahrungsmittel wird gefördert, wenn man sie mit Zitrone oder Paprika, Spinat, fermentierten Lebensmitteln wie Tofu oder Sauerkraut sowie mit Kiwi, Orange und Himbeeren kombiniert. Auch betacarotinreiche Lebensmittel wie Süßkartoffeln, Möhren oder Kürbis fördern die Eisenaufnahme. Einige Nüsse, Saaten und Kerne enthalten neben Brokkoli, Spinat und Rucola viel Kalzium und ergänzen sich gut mit Vitamin-D-reichen Lebensmitteln sowie mit Sauerteig und Sauerkraut. Einweichen, Erwärmen sowie Fermentieren erhöht grundsätzlich die Aufnahme von vielen Nährstoffen.

NICHT ALLES PASST GLEICH GUT Phytate (in Soja-, Milch- und Eiweiß) sowie Polyphenole (in Kaffee, Schwarztee, Kakao und Wein) wirken eher hemmend auf die Nährstoffaufnahme.



GESCHMACK IST DAS WICHTIGSTE

Begeisterung bei Groß und Klein gibt es nur dann, wenn es schmeckt. Niemand sollte zum Essen von bestimmten Lebensmitteln gezwungen werden. Der Anspruch, immer alles richtig und vollwertig zu gestalten, ist oft übertrieben. Pizza, Eis und Limonade machen Spaß und dürfen natürlich auch gegessen werden. Wer sich einen guten Überblick über die essenziellen Nährstoffe verschafft, muss sich nicht unter Druck setzen, jeden Tag zu jeder Mahlzeit alles richtig zu machen. Bei uns hat es sich als erfolgreich erwiesen, die Kinder (egal welchen Alters) am Einkauf teilnehmen zu lassen. Entweder direkt im Laden oder beim Schreiben des Einkaufszettels. Größere Kinder können zum Beispiel damit betraut werden, eigenständig Obstmandalas fürs Frühstück oder Rohkostteller fürs Abendessen vorzubereiten.

CHECKT EUCH SELBST

> EINMAL AM TAG Jeder Bestandteil des veganen Tellers (siehe >) sollte mindestens einmal täglich verspeist werden: Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen sowie Fett.

> HÜLSENFÜCHTE Vor dem Verzehr von Hülsenfrüchten und Getreide diese einweichen und erhitzen. Auch Keimen verbessert die Nährstoffaufnahme.

> CHECKLISTE ERSTELLEN Schreibe für dich und deine Familie eine kleine Checkliste mit euren Lieblingszutaten und wie deren Nährstoffe besser aufgenommen werden können. Bestes Beispiel: Nüsse – sie enthalten viel Eisen. Statt sie pur zu knabbern, lieber mit einem vitaminreichen Salat oder als Topping auf einer Gemüsebowl mit Betacarotin essen.



MEAL PREP

Vorkochen ist für viele Familien perfekt. So entfällt der Stress, sich jeden Tag zu überlegen, was denn um 13 Uhr zum Mittagessen auf dem Tisch stehen soll. Aber nicht nur das, Meal Prep ermöglicht es auch, günstiger einzukaufen und weniger wegzuworfen. Tatsächlich wird hier oft mit einem Wochenplan gearbeitet, mit Einkaufszettel eingekauft und ohne Reste gekocht, da viele Zutaten weiterverwendet werden können. Auch die veganen Familienrezepte aus diesem Buch eignen sich fürs Vorkochen.



DER START – SO GEHT'S!

GEMEINSAM PLANEN und aufschreiben, was alle Familienmitglieder in der nächsten Woche essen wollen. So werden alle gehört, haben Lust mitzuhelfen und die Mahlzeit zu essen, wenn sie auf dem Tisch steht. Der Wochenplan kann zum Beispiel am Kühlschrank hängen.

VORRÄTE checken und fehlende Nahrungsmittel auf den Einkaufszettel schreiben. Ordnung und System im Lebensmittelregal und im Kühlschrank erleichtern den schnellen Überblick. Natürlich dürfen auch Süßigkeiten, Brot, Aufstriche, frisches Obst und Gemüse nicht auf der Liste fehlen. Die Einkäufe direkt aus der Tasche richtig verstauen und bestenfalls schon waschen, auspacken und eventuell zusammensortieren.

VORKOCHEN Einzelne Komponenten oder ganze Gerichte lassen sich prima im Voraus zubereiten. Wer Lust hat, nutzt zum Beispiel die Zeit, in der Aufläufe im Backofen sind oder Currys auf dem Herd schmoren, um schon für die nächsten Tage vorzubereiten: Getreide vorgaren, Gemüse putzen und schnippeln, Salat waschen. Dressings

und Dips können einmal pro Woche zubereitet und im Kühlschrank verstaut werden.

GRAB'N'GO Die größte Box, die in den Gefrierschrank passt, mit allerlei gemischten Snacks füllen und einfrieren. Dazu lieber mal 2 Stunden in der Küche stehen und drei bis vier Rezepte wie Muffins, Pfannkuchen oder Kekse vorbereiten. Je größer die Kinder, umso besser können sie sich selbst bedienen. Aus der Box kann immer dann schnell was aufgetaut werden, wenn der Hunger kommt oder für unterwegs was eingepackt werden soll.

DIE BESTEN MEAL-PREP-TRICKS

AUFSTRICHE UND DIPS selbst machen: Am besten sonntags zwei bis drei Brotaufstriche und Dips für die nächsten Tage vorbereiten. Gerade Hummus aus Kichererbsen oder Linsen, Nussaufstriche aus Walnüssen oder Saaten wie Sonnenblumenkernen sowie Gemüsepasten halten im Kühlschrank bis zu 4 Tage.

BACKWAREN in der doppelten Menge zubereiten: Wer immer eine große Box mit leckeren Backwaren wie Pancakes, Muffins, Waffeln und Kekse im Tiefkühlfach hat, muss nie groß überlegen, was es als Snack oder mit frischem Obst zum Frühstück geben soll. Der Aufwand, direkt die doppelte Menge zu machen, ist dabei gering.

GETREIDE VORKOCHEN Getreide wie z. B. Reis, Hirse, Quinoa oder Bulgur lässt sich gegart super bis zu 4 Tage in Glasdosen oder Schraubgläsern im Kühlschrank aufbewahren. Dann dient es als Beilage zu Currys und Ragouts, kann aber auch in schnelle Getreidesalate sowie in Bratlinge umfunktioniert werden. Es lässt sich ebenfalls tiefkühlen und rasch wieder aufwärmen.

ROHKOST UND SALAT vorbereiten: Wer möchte, dass alle Familienmitglieder mehr Gemüse essen, sollte so oft es geht, Rohkost zur Brotzeit servieren. Leicht geht das, wenn grüner Salat für Sandwiches schon vorgewaschen im Kühlschrank steht. Möhrensticks können in einem Schraubglas mit Wasser aufbewahrt, Kirschtomaten vorgewaschen und Paprika gestiftet vorgepackt werden. Der kleine Vitaminverlust ist zu verschmerzen, da der Griff zum Gemüse doppelt so oft erfolgt, wenn es griffbereit ist.

KÜCHENHELPER FÜR DIE VEGANE FAMILIENKÜCHE

Leckere Familiengerichte dürfen in der Zubereitung unkompliziert und schnell sein. Und mit wenigen – dafür aber den richtigen – Küchengeräten und unseren Meal-Prep-Tipps ist das einfach möglich.

>> HOCHLEISTUNGSMIXER Ein leistungsstarker Mixer kommt in der veganen Küche jeden Tag zum Einsatz. Damit mixen wir Smoothies, pürieren Saucen, mahlen Nüsse zu Nussmus, stellen den Teig für Energiebällchen her oder mixen Dips. Mit einem hochpreisigen Food-Processor kann außerdem Getreide gemahlen werden. Ein Hochleistungsmixer schafft das, woran ein einfacher Pürierstab schnell scheitert.

>> VIER-KANT-REIBE UND V-HOBEL Zum Reiben oder in Scheiben schneiden von Gemüse aller Art sind diese zwei Küchenhelfer einfach unverzichtbar. Wer sich Zeit und Arbeit sparen möchte, investiert in eine leistungsstarke Küchenmaschine mit verschiedenen Aufsätzen zum Reiben und Hobeln.

>> SCHNELLKOCHTOPF, DAMPFGAREINSATZ UND CO. Wer häufig auf getrocknete Hülsenfrüchte zurückgreift und diese

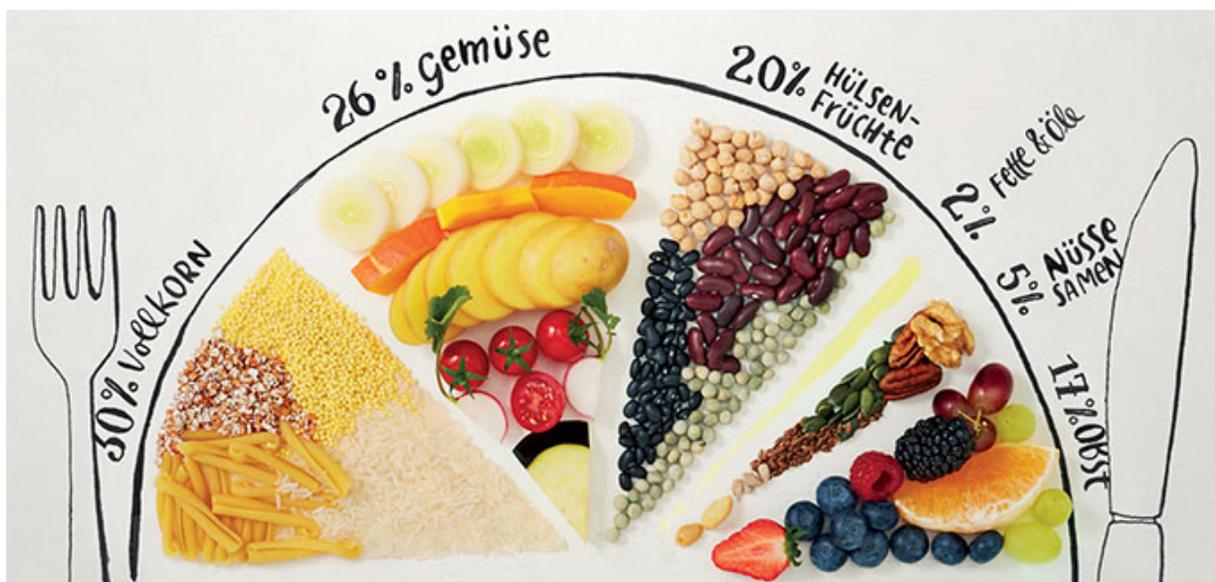
zu Hause gart, kann zum Zeitsparen einen Schnellkochtopf verwenden. Auch kann ein Dampfgareinsatz bei der schnellen und schonenden Zubereitung von Gemüse helfen.

>> GLASDOSEN UND SCHRAUBGLÄSER Für eine durchdachte Vorratshaltung und Meal Prep unverzichtbar: geeignete Gefäße zur Aufbewahrung wie Schraubgläser (z. B. von Kichererbsen oder Obstkonserven), die wiederverwendet werden können. Weiter lohnt sich die Investition in Glasdosen verschiedener Größen für geschnittenes Gemüse, vorgekochte Mahlzeiten oder Reste. Es gibt inzwischen auch Auflaufformen mit Deckel, in denen das vorbereitete Gericht tiefgefroren oder für einige Tage aufbewahrt werden kann.

VEGAN RUNDUM VERSORGT

Der vegane Teller bietet einen Überblick, welche Lebensmittel wir regelmäßig zu uns nehmen sollten, um optimal versorgt zu sein. Er umfasst die fünf Hauptlebensmittelgruppen sowie gesunde Fette und Öle.

Der Teller muss nicht jeden Tag zu jeder Tageszeit gleich gestaltet sein. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen deutlich: Die biologische Wertigkeit von Lebensmitteln erhöht sich auch, wenn sie nicht nur innerhalb einer Mahlzeit, sondern verteilt über den Tag gegessen werden.



DER VEGANE TELLER

Der vegane Teller kann aktiv mit Kindern besprochen werden – zum Beispiel, indem sie sich aus verschiedenen Komponenten selbst einen bunten Teller gestalten dürfen. 30 Prozent Vollkorngetreide Kohlenhydrate sind der Hauptbestandteil unserer Ernährung und enorm wichtig für

Kinder. Sie machen satt und liefern langfristig Energie. Insbesondere Getreide aus dem vollen Korn verfügt über ein sehr gutes Nährstoffprofil. Die große Bandbreite an (Pseudo)getreide ermöglicht es, regelmäßig verschiedene Mikronährstoffe aufzunehmen und abwechslungsreich zu kochen.

26 Prozent Gemüse Da Gemüse in unterschiedlichen Farben auch unterschiedliche Nährstoffe enthält, sollte möglichst der ganze Regenbogen gegessen werden. Lila Auberginen und rote Tomaten im Sommer, gelbe Kartoffeln und oranger Kürbis im Herbst, grüner Lauch und lila Rotkohl im Winter, hellgrüner Kohlrabi und rosa Radieschen im Frühling bieten eine tolle Wertigkeit der Nährstoffe. Ebenfalls wichtig: Gemüse sollte mal roh, mal gedünstet, mal gebraten eingesetzt werden.

20 Prozent Hülsenfrüchte Linsen, Bohnen und Erbsen liefern eine hochwertige Nährstoffzusammensetzung und enthalten viel Protein (Eiweiß). Zudem sind sie ballaststoffreich, fett- und kalorienarm. Sie können in der Suppe, im Auflauf, als Bratling, Aufstrich oder Dip ganz vielfältig und bunt in der Familienküche zubereitet werden.

17 Prozent Obst Früchte gehören auf den täglichen Speiseplan. Beeren liefern besonders viele Antioxidantien, dabei sollten die Sorten abwechselnd und möglichst saisonal auf den Tisch kommen.

5 Prozent Nüsse & Samen Viele der wichtigsten Nährstoffe für Veganer*innen, wie z. B. Zink, Eisen, Kalzium und Protein, stecken in Nüssen und Saaten. Sie gehören in ganzer Form, gemahlen und als Mus täglich in den Speiseplan.

2 Prozent Fette & Öle Ein gutes kalt gepresstes Olivenöl ist die beste Basisversorgung, die in Punkto Fett getroffen werden kann. Gesunde Speiseöle und pflanzliche Fette z. B. aus Avocado liefern Energie sowie die Möglichkeit, wichtige

Vitamine aufzuspalten. Sie sorgen außerdem als Geschmacksträger dafür, dass Aromen besser zur Geltung kommen.



NÄHRSTOFFBOMBEN

Um den täglichen Nährstoffbedarf zu decken, muss eine gewisse Menge an Mikro- und Makronährstoffen zugeführt werden. Gut, dass es einige Superstars gibt, die für eine Extraportion Nährstoffe sorgen.

Hanfsamen Die kleinen geschälten Samen enthalten neben viel Protein auch ein gutes Omega-3- zu Omega-6-Verhältnis sowie Eisen. Sie passen in Müsli, Porridge, in gebackene Waffeln, Muffins, Pfannkuchen sowie in Pesto und Aufstrich.

Sesam Neben Eisen enthalten Sesam und Tahin (Sesammus) auch reichlich Zink und enorm viel Kalzium. Sesam lässt sich besonders in asiatischen Gerichten als Topping einsetzen. Man kann Tofu und Seitan darin panieren oder es für Aufstriche verwenden. Dips, Salatsaucen sowie Hummus lassen sich mit Tahin verfeinern.

Kürbiskerne Die Kerne sind wahre Alleskönner. Sie haben einen sehr hohen Protein-, Eisen- und Zinkgehalt. Im Ganzen kann man sie als Snack rösten und würzen oder in Brot und Brötchen verbbacken. Gemahlen geben sie Teigen eine schöne Farbe und werten diese auf. Generell kann man 10 Prozent der Mehlmenge durch gemahlene Kürbiskerne ersetzen.

Haferflocken Sie gehören in der Familienküche aufgrund ihrer Vielseitigkeit und des guten Nährstoffprofils mit viel Lysin und Zink einfach dazu. Nicht nur im Müsli, Porridge oder in Overnight Oats schmecken sie, auch ihre Verwendung in Keks- und Kuchenteigen ist praktisch. Haferflocken festigen außerdem vegane Bratlinge.

Kichererbsen Die hellgelben Kichererbsen sind wahre Proteinstars und lassen sich vielfältig einsetzen. Als Kichererbsenmehl sind sie ein Ei-Ersatz, im Ganzen verfeinern sie Currys und Eintöpfe und püriert ergeben sie köstliches Hummus und kreativen Brotaufstrich. Sie liefern Lysin und in gekochter Form Eisen.

VEGANE VORRATSHALTUNG

Die vegane Küche und auch unsere Rezepte bestehen aus fünf Hauptlebensmittelgruppen, die durch gesunde Fette und Öle ergänzt werden: (Vollkorn-)Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst sowie Nüsse und Samen. Ergänzt wird das Ganze durch frisches, saisonales Bio-Gemüse, Obst und Beeren oder ersatzweise Tiefkühlprodukte mit guter Qualität. Außerdem können mit Kräutern und Sprossen die Gerichte nährstofftechnisch und geschmacklich aufgewertet werden.

UNSER VORRATSSCHRANK

In unseren veganen Vorratsschrank gehören daher:

- > Vollkornmehle und -pasta
- > Hirse
- > Vollkornreis
- > Bulgur, Couscous
- > Quinoa
- > Kichererbsen
- > Linsen aller Art
- > Bohnen aller Art
- > Grüne Erbsen
- > Soja und Sojaprodukte wie Tofu oder Tempeh

Außerdem gehören in den Vorratsschrank:

- > Nüsse und Nussmus
- > Kerne und Saaten
- > Datteln und weitere Trockenfrüchte
- > Hochwertige Öle wie natives Leinöl, Olivenöl und Rapsöl
- > hochwertiges und hoch erhitzbares Bratöl zum Braten und Backen
- > Hafer- sowie weitere Getreideflocken
- > Kokosmilch und Pflanzendrinks
- > Soja- oder Lupinensauce, Senf und Essig
- > Hefeflocken
- > Gemüsebrühepulver
- > Gewürze und getrocknete Kräuter

DER VEGANE VORRATSSCHRANK

Eine durchdachte Vorratshaltung macht das Leben leichter, weil man das Kochen strukturierter gestalten kann. Praktischer Nebeneffekt: Geplantes Einkaufen spart Geld und beugt der Verschwendung von Lebensmitteln vor.

ORDNUNG IST DAS HALBE LEBEN?!

Es hilft ungemein, in regelmäßigen Abständen die Vorräte durchzuschauen, aufzubrauchen und ein für die Familie passendes System zu entwickeln. So kann der Koch oder die Köchin leicht die benötigten Zutaten herausnehmen, an den dafür vorgesehenen Platz zurückstellen oder auf den Einkaufszettel schreiben, was aufgebraucht wurde.

EINKAUFSPLANUNG

Daher unbedingt wichtig: vor dem Einkaufen die Vorräte checken. Und das geht viel leichter und schneller, wenn alles seinen Platz hat. Wer Chaos bei der Vorratshaltung hat, kauft sonst vielleicht die dritte Packung Vollkornreis, obwohl die Vorräte nicht nur diesen, sondern einen Wildreis, Naturreis und Basmatireis zu bieten hätten. Entweder anhand der Vorräte überlegen, was man mal wieder kochen könnte, oder die Vorräte vor dem Einkaufen überprüfen, um nichts mehrfach bevorraten zu müssen.

VORRATSHALTUNG MIT SYSTEM

Das richtige System muss her und darf bleiben. Nicht nur der Ordnung und Übersichtlichkeit wegen, sondern auch, um die Haltbarkeit der einzelnen Lebensmittel zu verbessern. Es

hilft dabei, das eigene System zu finden und auf beschriftete Vorratsdosen, -gläser oder ein Kistensystem zurückzugreifen und zu schauen, was sich bewährt.

Tipp: Im Kühlschrank und Vorratsbereich können spezielle Bereiche definiert werden, die zum eigenen Kochalltag passen. Wie wäre es zum Beispiel mit kleinen wiederverwendbaren Boxen, die sich als Kochboxen für die unterschiedlichen Mahlzeiten der Woche mit den zum Rezept gehörigen Zutaten richten lassen? Auch kann z. B. eine Box mit allen trockenen Zutaten für das Müsli oder Porridge gefüllt werden, die am Morgen einfach nur aus dem Schrank gegriffen werden muss.

Bei uns bewährt hat sich auch eine »Iss mich zuerst«-Box, in der Lebensmittel Platz finden, die geöffnet wurden oder zügig verbraucht werden müssen.

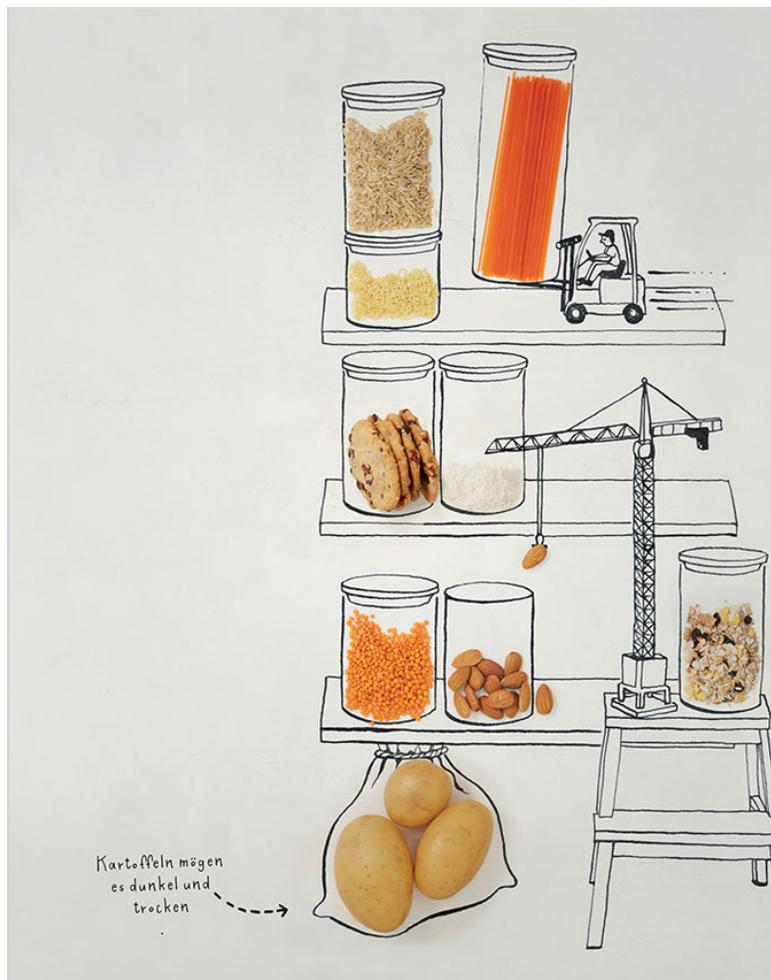
AUSTAUSCHPRODUKTE: MACH'S DIR LEICHT

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien oder einfach einem anderen Geschmack, ist es vielleicht für das ein oder andere Rezept wichtig, bestimmte Rezeptbestandteile auszutauschen.

Tauschen nach Geschmack:: Für viele Rezepte verwenden wir Pflanzendrinks oder Sahneersatz aus Nüssen, Getreide oder Hülsenfrüchten. Und in fast allen Rezepten können diese beliebig ausgetauscht werden. Ist es für das Gelingen des Rezeptes tatsächlich von Bedeutung, so steht es direkt mit dabei.

Genauso verhält es sich auch mit Getreide- oder Fleischalternativen und -ersatzprodukten. Die Rezepte geben ungefähre Mengen- und Zeitvorgaben, aber es steht euch beim Nachkochen selbstverständlich völlig frei, nach Belieben auszutauschen.

Vegane Ersatzprodukte wie Käse-, Fleisch- und Wurstatalternativen sind stark verarbeitete Produkte und sollten in der veganen Familienküche selten zum Einsatz kommen. Deswegen bieten wir mit unseren Rezepten Mahlzeiten mit gesunden Alternativen. So kommt statt veganer Wurst einer unserer Aufstriche von > auf das Brot. Statt veganem Käse nutzen wir Hefeflocken oder selbst gemachten Pinienkern-Parmesan wie bei der Minestrone von >. Und auch unsere Backwaren kommen ohne gekauften Ei-Ersatz aus, in dem wir mit Lein- oder Chia-Samen backen, wie unser Gemüsebrot von > zeigt. Statt veganem Hackersatz greifen wir auf solches aus Sonnenblumenkernen wie für die Lasagne von > oder Jackfrucht wie bei den Teigschiffchen von > zurück.

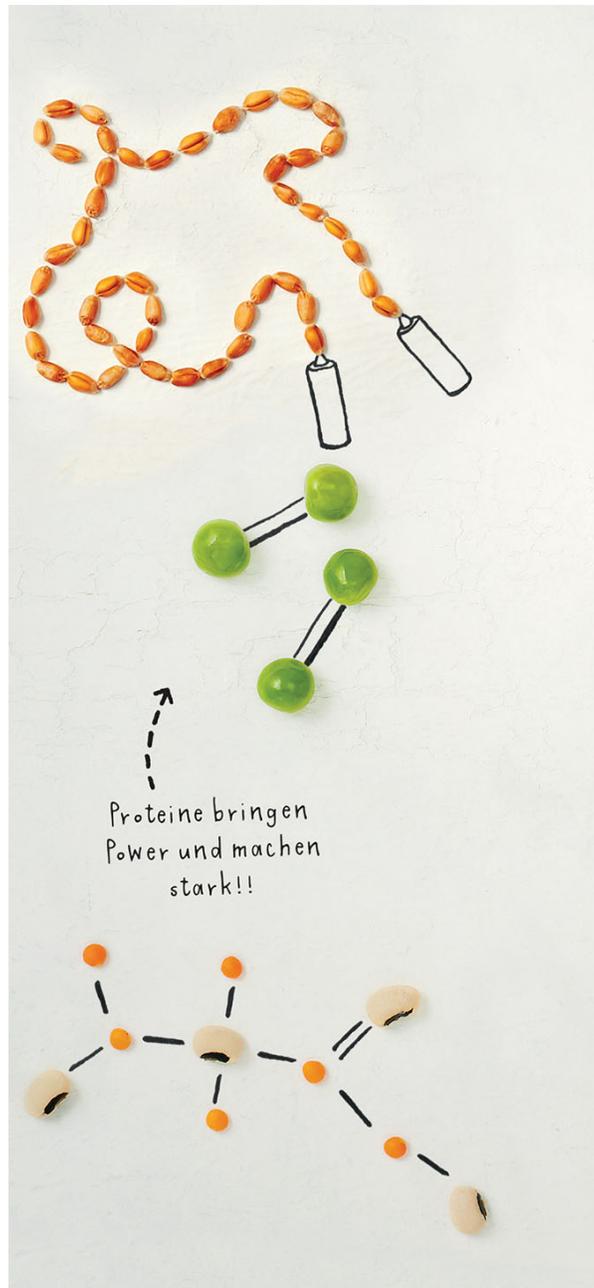


LEERER VORRATSSCHRANK – LEERER TELLER?!

Sollte der Vorrat an bestimmten Lebensmitteln wie Nüssen, Getreide, Mehl oder Pflanzendrinks einmal leer sein, so darf hier auch gerne kombiniert, getauscht oder ersetzt werden. So funktionieren z. B. unser Hefeteig von > oder die Knusperstangen von > mit verschiedenen Mehlsorten. Die Linsenbällchen von > können statt mit roten auch mit gelben Linsen zubereitet werden, und statt Kürbiskerne dürfen es für die Quiche von > auch Sonnenblumenkerne oder eine Kerne-Saaten-Nuss-Mischung sein. Hier sollte lediglich das Nährstoffprofil der verschiedenen Lebensmittel im Auge behalten werden.

DIE WICHTIGSTEN VEGANEN NÄHRSTOFFE

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) nennt zehn Nährstoffe, die bei veganer Ernährung kritisch sind. Wir nennen die wichtigsten Nährstofflieferanten und geben Tipps, wie die Nährstoffe besser aufgenommen werden können.



PROTEIN

Der Proteinbedarf bei Kindern ab 1 Jahr liegt bei 1 g / pro kg Körpergewicht, der von Erwachsenen bei 0,8 g / pro kg Körpergewicht. Der Körper kann 8 von 20 essenziellen Aminosäuren nicht selbst bilden und muss sie über Eiweiß aufnehmen. Je mehr essenzielle Aminosäuren im