

NICOLE JUST

LA VEGANISTA

ISS DICH GLÜCKLICH MIT

SUPER FOODS

G|U

NICOLE JUST

LA VEGANISTA

ISS DICH GLÜCKLICH MIT

SUPER FOODS

GU



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



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

herzlich willkommen im dritten Band der Veganista-Kochbuchreihe. In diesem Kochbuch geht es um Glück! Ich denke oft darüber nach, was Glück eigentlich ist, wie ich es in meinem Leben halten kann und wie man eigentlich richtig glücklich wird. Sicher, Glück ist etwas sehr Subjektives, und jeder versteht unter diesem Begriff etwas anderes. Aber egal, was Sie zum brauchen, um sich rundum glücklich zu fühlen: Wahrscheinlich können wir uns darauf einigen, dass körperliches Wohlbefinden sehr zum Glücklichsein beitragen kann. Essen spielt da eine wichtige Rolle und kann das Wohlbefinden deutlich steigern.

Wir vergessen im Alltag oft, dass Essen nicht nur Nahrungsaufnahme ist, sondern zelebriert werden muss! Beim Essen treffen wir täglich Entscheidungen für oder gegen unser Wohlbefinden. Viel Fett, Industriezucker und

öfter mal ein Fertigprodukt aus dem Supermarkt sind der sichere Schlüssel zur langfristigen Unzufriedenheit und rauben uns auf lange Sicht mehr Energie, als sie liefern. Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden ade! Andererseits: gesund essen und dann auch noch vegan? Das wird oft auch als langweilig angesehen oder in die Diätecke gedrängt. Ich persönlich liebe es zu schlemmen, ich liebe Essen generell, und es darf – nein muss! – auch mal fettig, deftig oder süß sein.

Die Frage ist: Wie trifft man beim Essen die besseren Entscheidungen und ernährt sich dennoch abwechslungsreich und mit vollem Genuss? Und wie schafft man es, das alles dann noch mit Familie und/oder Job zu realisieren? Ich habe die Antwort darauf in meiner Küche gesucht und so Stück für Stück meinen eigenen Weg zur Glücksküche gefunden, den ich in diesem Buch mit Ihnen teilen möchte. Im Zentrum dieser Küche stehen Superfoods. Und damit meine ich nicht diese teuren Pülverchen aus dem Onlineshop, sondern Obst und Gemüse mit »Superpower«. Zutaten also, die schon Oma in ihrem Garten angebaut hat.

Einen anderen Kniff habe ich mir ebenfalls von meiner Oma abgeschaut: Bei ihr gab es nur, was gerade Saison hat. Eigentlich selbstverständlich, allerdings gibt es Erdbeeren mittlerweile auch im Dezember zu kaufen, und wir entfernen uns Stück für Stück vom Kreislauf der Natur. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Anregungen geben, heimische und nicht heimische Lebensmittel saisonal zu kombinieren, sich mit Spaß und Genuss zu ernähren und dabei sogar auf Industriezucker, stark verarbeitete Lebensmittel und Weißmehl zu verzichten. Das ist nicht nur gesund, sondern obendrein auch alltagstauglich, denn die meisten Zutaten für meine »Glücksküche mit Superfoods« finden Sie im gut sortierten Supermarkt und im Bioladen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken und Schlemmen!

Ihre Nicole Just

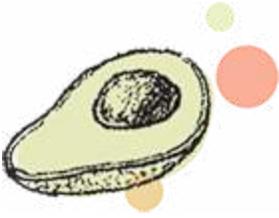


SERVICE VEGAN IN DEN TAG

KNOW-HOW FÜR VEGANE SUPERFOODISTAS

SUPERFOODS SIND LEBENSMITTEL, DIE EINEN ZUSATZNUTZEN FÜR UNSERE GESUNDHEIT HABEN. WENN ES UM NEUE ENERGIE UND JEDE MENGE GLÜCKSGEFÜHLE BEIM ESSEN GEHT, KÖNNEN SIE

RICHTIGE BOOSTER SEIN. TEUER UND KOMPLIZIERT
IST DAS ÜBRIGENS NICHT - ES GEHT AUCH OHNE
KOSTSPIELIGE EXOTISCHE PÜLVERCHEN. WERFEN WIR
DOCH EINEN BLICK IN OMAS »SUPERFOOD-
SCHATZTRUHE«, DENN DAS GUTE LIEGT GANZ NAH!



WILLKOMMEN IN DER WELT DER SUPERFOODS

DIE GLÜCKSKÜCHE DER VEGANISTA

Wir alle treffen tagtäglich Entscheidungen beim Einkaufen, Kochen und Essen – oft, im wahrsten Sinne des Wortes, »aus dem Bauch heraus«. Wir essen, wonach uns gerade ist. Das muss kein Fehler sein, denn meist weiß unser Körper, was er gerade braucht. In hektischen Zeiten kann das aber schiefgehen, weil wir dann gern zu schnellen, leicht verfügbaren und nicht immer gesunden Energiespendern greifen. Sie lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen und ebenso rasant wieder abfallen. Die Folge: Wir haben umgehend wieder Hunger, erneut ein Verlangen nach Ungesundem und Zuckerhaltigem – der verhängnisvolle Kreislauf beginnt von vorn. Den Ausweg aus diesem Auf und Ab des Blutzuckerspiegels bietet eine vollwertige, bunte, frische Küche mit Vollkornprodukten und natürlichen Süßungsmitteln statt Industriezucker. Einige der weitgehend naturbelassenen Grundzutaten überzeugen nicht nur durch ihren wunderbaren Geschmack: Sie bringen als sogenannte Superfoods zusätzlich »Bonusfunktionen« mit, die sich positiv auf Vitalität und Gesundheit auswirken. Und wer gesund is(s)t, ist glücklicher und ausgeglichener.



Köstliche Zutaten aus der Biokiste: Für mich jede Woche wieder ein absoluter Glücksgriff!

TEURE PÜLVERCHEN?

Sie verbinden den Begriff »Superfoods« mit exotischen und teuren Nahrungsergänzungsmitteln? Keine Sorge, für mich sind Superfoods etwas ganz anderes: frische, saisonale Gemüse- und Obstsorten wie Grünkohl, Wirsing, Rote Bete oder Blaubeeren. Schon unseren Großmüttern waren diese und viele andere heimische Früchte und Gemüse aufgrund ihrer wohltuenden oder sogar heilenden Wirkung bekannt. »Superfoods« stehen deshalb im Mittelpunkt meiner Rezepte und werden nur ab und zu mit spezielleren Produkten ergänzt.

SUPERGEMÜSE EINKAUFEN

Damit Sie die volle Bandbreite der tollen Inhaltsstoffe nutzen können, sollten Obst und Gemüse frisch und

unbedingt der Saison entsprechend eingekauft werden. Damit das auch im oft hektischen Alltag gelingt, habe ich mir angewöhnt, am Beginn einer Woche zu überlegen, welche Gerichte ich kochen will. Länger haltbare Grundzutaten wie Mehle, Nussmuse oder Nüsse kaufe ich einmal im Monat ein. Die frischen Zutaten kommen dann im Laufe der Woche dazu und liegen nie länger als drei Tage im Kühlschrank. Meine »Veganista-Glücksküche« bietet etwas für jede Saison: So können Sie nicht nur erntefrisch, sondern auch sehr günstig einkaufen.

TIPPS ZUR LAGERUNG

Von Wurzelgemüse wie Sellerie oder Radieschen trenne ich direkt nach dem Einkaufen das Grün ab, so bleibt es länger frisch. Salate, Kräuter und grünes Blattgemüse brause ich nach dem Einkauf mit kaltem Wasser ab. Dann lasse ich sie kurz abtropfen und verpacke sie in Gefrierbeutel, die ich wie einen Luftballon aufpuste und fest verschließe. Selbst sehr zarte Kräuter bleiben so mehrere Tage superfrisch. Was ich nicht sofort verbrauche, lege ich auf Eis: Kräuter hacke ich fein und friere sie in Gläsern, Plastikdosen oder – gemischt mit etwas Olivenöl – als »Kräuter-Eiswürfel« zum Verfeinern von Saucen und Dips ein. Auch Wein- und Saucenreste landen in Eiswürfelförmchen und peppen bei Bedarf ruck, zuck Saucen und Suppen auf.

PRAKTISCHE ZEITSPARTIPPS

Auch eine frische Küche lebt von guter Vorbereitung – dadurch lässt sich Zeit sparen! Grundzutaten wie selbst gemachte Apfelsüße, hausgemachte Dips, Brotaufstriche und Co. bereite ich alle paar Wochen in größeren Mengen vor und friere alles portionsweise ein. Habe ich mit vielen unterschiedlichen Gemüsesorten gekocht, sammle ich die Schalen und Putzreste gleich in einem extra Topf und koche sie zu einer Brühe aus. Dieser selbst gemachte Fond wird durch ein Sieb abgossen, die Flüssigkeit noch eingekocht und – Sie ahnen es vielleicht schon – portionsweise eingefroren. Eiswürfelförmchen eignen sich dafür hervorragend!





SAISONALES SUPERFOOD DER LECKERSTEN ART!

SCHMECKT WIE ... ODER DOCH NICHT?

Wenn Sie sich mit der veganen Küche noch nicht auseinandergesetzt haben, lassen Sie Ihren Geschmacksnerven etwas Zeit, um sich an die teilweise neuen Aromen zu gewöhnen. Gerade vegane »Milchprodukte« schmecken erst einmal völlig anders als gewohnt. Probieren Sie immer mal wieder und geben Sie den »Neulingen« eine Chance. Pflanzen- und Nussmilchsorten schmecken alle unterschiedlich. Vielleicht ist das anfangs verwirrend, doch es eröffnen sich ungeahnte Geschmackserlebnisse. Lassen Sie sich von den folgenden Rezepten inspirieren.

OMAS SUPERFOODS

SUPERFOODS SIND LEBENSMITTEL, DIE EINEN ZUSATZNUTZEN FÜR UNSERE GESUNDHEIT HABEN. WENN ES UM NEUE ENERGIE UND JEDE MENGE GLÜCKSGEFÜHLE BEIM ESSEN GEHT, KÖNNEN SIE RICHTIGE BOOSTER SEIN. TEUER UND KOMPLIZIERT IST DAS ÜBRIGENS NICHT - ES GEHT AUCH OHNE KOSTSPIELIGE EXOTISCHE PÜLVERCHEN. WERFEN WIR DOCH EINEN BLICK IN OMAS »SUPERFOOD-SCHATZTRUHE«, DENN DAS GUTE LIEGT GANZ NAH!



CHLOROPHYLL-POWER

Grün ist die Farbe, die schon immer Omas Einkaufskorb dominierte und jetzt auch in meinem hauptsächlich zu finden ist. In grünem Gemüse stecken viele Antioxidantien, Vitamine, Mineralstoffe und Chlorophyll. Letzteres ist der Stoff, der bei der Photosynthese entsteht. Er wirkt entzündungshemmend, zellschützend und soll sich sogar positiv auf den Körpergeruch und den Blutzuckerspiegel auswirken. Versuchen Sie, so oft wie möglich grünes Gemüse roh oder schonend gegart in Ihre Glücksküche einzubauen, um in den vollen Genuss der Wirkung zu kommen. Ein guter Start ist ein grüner Smoothie. Blättern Sie für leckere Rezeptideen doch mal auf die [=>](#) und [=>](#).



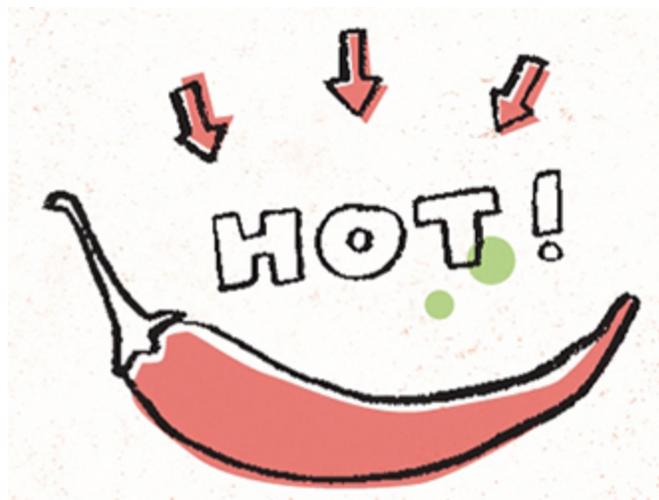
BITTER MACHT GLÜCKLICH!

Das wäre Oma gar nicht recht: Vielen Gemüsen, Salaten und Früchten werden heutzutage die Bitterstoffe weggezüchtet. Dabei sind es gerade diese in Artischocken, Chicorée, Endivien, Blumenkohl, Rucola, Grapefruits und Rosenkohl enthaltenen Stoffe, die nicht nur verdauungsanregend wirken, sondern auch für eine gesunde Darmflora, ein gestärktes Immunsystem und einen stabilen Blutzuckerspiegel sorgen. Unterstützt werden kann dieser Effekt zusätzlich durch bitterstoffhaltige Kräuter wie Fenchel, Anis, Kümmel, Rosmarin und Salbei oder durch Gewürze wie Ingwer und Kurkuma.



ALLIUM

Zwiebel, Knoblauch, Lauch - alle diese Vertreter der Gattung Lauch (Allium) haben eine Gemeinsamkeit: Sulfide. Das sind schwefelhaltige Verbindungen, die nicht nur für die berühmte Knoblauchfahne verantwortlich, sondern vor allem auch richtig gesund sind! Sulfide stabilisieren die Blutfettwerte, wirken desinfizierend, antimikrobiell und kreislaufanregend.



ACHTUNG, SCHARF!

Ich liebe Chilis! Das liegt wahrscheinlich am enthaltenen Capsaicin, das stimmungsaufhellend wirkt und somit genau richtig in meiner Glücksküche ist. Capsaicin kann aber noch mehr: Es wirkt durchblutungsfördernd, lindert Schmerzen und regt den Stoffwechsel an. Aber Vorsicht beim Verarbeiten: Der »brennende Stoff« reagiert bei Berührung mit den Schleimhäuten und hält sich lange auf der Haut. Darum beim Verarbeiten von Chilis am besten Handschuhe tragen oder danach die Hände gründlich mit Seife waschen! Übrigens: Je kleiner die Chili, desto schärfer sind sie meistens auch. Dosieren Sie daher vorsichtig.



GUTE-LAUNE-SNACKS

Serotonin ist ein Neurotransmitter, der sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirkt und den Appetit verringert. Ideal also gegen Heißhungerattacken und Leistungstiefs. Greifen Sie für das schnelle Glück zu Bananen, Ananas, Kiwi oder – wie Oma – zu Pflaumen. Alternativ gönnen Sie sich einfach ein Stück Zartbitterschokolade oder knuspern Sie eine oder zwei rohe Kakaobohnen. Oma knabberte übrigens gerne ein paar Walnüsse: Sie sind die absoluten Serotoninüberflieger und enthalten darüber hinaus die lebenswichtigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

FERMENTIERTES IM TREND

FERMENTIEREN IST IN ALLER MUNDE UND IM MOMENT AUF DEM ALLERBESTEN WEG, EINER DER NÄCHSTEN GROSSEN TRENDS UNTER KOCHBEGEISTERTEN ZU WERDEN. ZU RECHT! SCHON OMA WUSSTE, DASS DAS GUTE SAUERKRAUT – EINES DER BEKANNTTESTEN FERMENTIERTEN LEBENSMITTEL HIERZULANDE – WAHNSINNICHTIG GESUND IST. ABER WARUM IST DAS SO, UND WIE UND WAS WIRD FERMENTIERT?



FERMENTIEREN

Fermentieren können Sie in der eigenen Küche!

Fermentation ist ein chemischer Vorgang, der unter Einfluss von Enzymen die Struktur der Lebensmittel verändert – ein »Garen ohne Hitze«. Fermentierte Lebensmittel sind länger haltbar und verträglicher. Ich nutze die Milchsäuregärung, eine Variante der Fermentation. Der Restzucker der Pflanzen wird dabei in Milchsäure umgewandelt, die Vitamine bleiben weitgehend erhalten. Da die Enzyme die Nahrung bereits teilweise aufgeschlossen haben, sind die Nährstoffe »ready to go« und können sich direkt ihren Lieblingsaufgaben widmen – der Unterstützung einer gesunden Darmflora zum Beispiel. Und lecker ist das Ganze auch!



MISOPASTE

Miso entsteht durch Vergären von Sojabohnen, manchmal unter Zugabe von Gerste und Reis. In Japan kommt Miso oft schon zum Frühstück als Suppe auf den Tisch. Miso hat einen typischen Geschmack, der je nach Farbe variiert: Je dunkler die Paste, desto hervorstechender ist ihr Aroma. Ich mag die weiße und sehr milde Shiro-Misopaste am liebsten und würze damit Suppen und Eintöpfe oder verwende sie als Fermentationsstarter für meinen herzhaften Cashewfrischkäse (siehe [>](#)).



TEMPEH

Dieses traditionelle indonesische Lebensmittel entsteht aus Sojabohnen, die – mit einer Pilzkultur geimpft – reifen und gären. Bei mir

steht Tempeh regelmäßig auf dem Speiseplan: dünn aufgeschnitten und kurz gebraten oder glasiert, als Füllung für Aufläufe und Gemüse oder als Brotbelag – ich liebe ihn einfach! Ein Tipp zum Herantasten an diesen Geschmack: Schneiden Sie den Tempeh vor dem Braten in höchstens 1/2 cm dicke Scheiben.



KOMBUCHA UND BROTTTRUNK

Kombucha klingt wie eine Yoga-Übung, ist aber ein Tee, der aus einem Pilz hergestellt wird. Sie können eine Starterkultur kaufen (Bioläden oder Internet) und daraus durch Überimpfung immer wieder neuen Kombucha herstellen. Anders als Brottrunk, der auch nicht pasteurisiert im Handel erhältlich ist und somit noch alle wichtigen Enzyme und Nährstoffe besitzt, wird Kombucha für den Handel oft haltbar gemacht, wodurch die Enzyme zerstört werden.



JOGHURT

Joghurt ist – neben Sauerkraut – das wohl bekannteste und beliebteste Ergebnis einer Fermentation. Sie können ihn ganz einfach zu Hause selbst machen: durch Zugabe von fertigen Milchsäurebakterien aus dem Handel oder, noch einfacher, mithilfe von Brottrunk oder gekauftem Joghurt. Ich benutze zur Herstellung von selbst gemachtem Joghurt einen stromlosen Joghurtbereiter (Internet). Die Fermentation funktioniert aber auch auf der warmen Heizung. Schauen Sie doch einfach mal auf den [≥](#) und [≥](#) vorbei.



FERMENTIERTES GEMÜSE

Ob deutsches Sauerkraut oder koreanischer Kimchi – beide entstehen durch Milchsäuregärung, sind Vitamin-C-Bomben und so einfach herzustellen, dass Sie es unbedingt einmal ausprobieren müssen. Ein Rezept für Wirsing »Kimchi Style« finden Sie auf [≥](#). Ungeduldige können natürlich auch fertiges Sauerkraut kaufen. Für die beste Wirkung kaufen Sie »rohes«, also nicht pasteurisiertes Kraut, das z. B. im Bioladen in der Kühltheke angeboten wird.



VEGANE SAHNE ZUM KOCHEN LÄSST SICH GANZ LEICHT SELBST MACHEN! PUR VERFEINERT SIE SAUCEN UND SUPPEN ODER WIRD NACH LUST UND LAUNE ZUR MILCH VERDÜNNT. DAS SPART PLATZ IM KÜHLSCHRANK UND GELD.

NUSSSAHNE

GRUNDREZEPT

PERFEKT ZUM KOCHEN!

400 g Haselnusskerne, Mandeln, Macadamianüsse oder Cashewnusskerne

Salz

1 EL Agavendicksaft* (ersatzweise 1 EL Ahornsirup oder 1 TL Dattelpaste, siehe Rezept [≥](#))

AUSSERDEM

1 Passiertuch oder Feinsieb (entfällt eventuell bei Verwendung von Cashewnusskernen, siehe Tipp [≥](#))

FÜR 800 G NUSSSAHNE

Zubereitungszeit: 10 Min.

Einweichzeit: 4 - 8 Std.

Pro 100 g ca. 325 kcal, 8 g EW, 30 g F, 7 g KH

1 Die Nüsse in einer Schüssel mit 1,5 l Wasser begießen und zugedeckt 4 - 8 Std. einweichen. Danach das Einweichwasser abgießen und die Nüsse kalt abbrausen.

2 Die Nüsse mit 900 ml frischem Wasser in den Standmixer geben. Sehr fein pürieren, bis eine sahnähnliche, glatte Flüssigkeit entstanden ist. Die Nussahne in ein Passiertuch geben und über einer großen Schüssel auspressen, sodass die gemahlene Nüsse im Tuch bleiben und die Sahne in der Schüssel aufgefangen wird. Ersatzweise durch ein feines Sieb passieren.

3 Die Nussahne mit 1 Prise Salz und Agavendicksaft verrühren und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Die Nussahne hält sich 2 - 3 Tage und kann auch portionsweise eingefroren werden.

4 Zur Herstellung von Nussmilch die Nussahne je nach gewünschter Konzentration mit 300 - 500 ml kaltem Wasser verdünnen.



MEINE PRAXISTIPPS

Die Nussreste aus dem Sieb nicht wegwerfen! Auf einem Backblech verteilen und in der Sonne oder auf der Heizung trocknen. Anschließend in einem Glas oder einer Plastikbox aufbewahren und beispielsweise in köstliche Energieriegel (siehe [≥](#)) verwandeln. Wenn Sie einen Hochleistungsmixer besitzen und Cashewnüsse verwenden, können Sie auf das Filtern verzichten. Noch schneller geht's mit fertigem Nussmus aus Bioläden oder Drogeriemarkt: 80 g Mandel- oder Cashewmus und 400 ml Wasser mit dem Stabmixer pürieren und mit 1 Prise Salz und dem Mark von 1 Vanilleschote würzen. Nach Belieben süßen, fertig! Wenn Sie die Mandel- oder Cashewmusmenge auf 120 g erhöhen, erhalten Sie eine Nussahne.



APFELSÜSSE

GRUNDREZEPT

SELBST GEMACHT SCHMECKT'S BESSER!