



VERENA FREI

TASTE
OF
Life

DAS VEGANE
FAMILIENKOCHEBUCH

GU

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Monika Greiner

Lektorat: Margarethe Brunner

Bildredaktion: Monika Greiner

Covergestaltung: independent MedienDesign, Katharina Fesl, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7928-9

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Illustrationen: Manuela Irina

Fotos: Verena Frei, Mary Fernández, Jana Dillon

www.janadillonphotography.com

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7928 02_2021_01

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

Garantie



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 Redakteuren/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

www.gu.de

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.



VEGAN KOCHEN, SODASS ES ALLEN SCHMECKT? GAR
NICHT SO SCHWER: FINDET EURE LIEBLINGE UNTER
MEINEN REZEPTEN!





WO DIE LIEBE DEN TISCH DECKT, SCHMECKT DAS ESSEN
AM BESTEN.



FÜR LILLY & EMILY – ICH HOFFE, DIE LIEBLINGS-REZEPTE
EURER KINDHEIT WERDEN EUCH EIN LEBEN LANG
BEGLEITEN! IN LIEBE, EURE MAMA

Vorwort

Ich bin Verena, 40 Jahre alt, Mama von Zwillingmädchen,
verheiratet und lebe in der Nähe von Zürich. Als Familie

teilen wir nicht nur die Begeisterung für leckeres Essen, sondern auch für Reisen und Abenteuer rund um die Welt. Ich liebe es, zu kochen, viele Freunde und Gäste einzuladen und schöne Erlebnisse und Dinge mit meiner Kamera einzufangen und festzuhalten.

Eine Weltreise vor dem Vorschulstart unserer Kinder 2016 war der Beginn meines Blogs »FreiStyle«, der sich relativ schnell von einem Reiseblog für Freunde und Familie zu einem Food-, Lifestyle- und Travelblog entwickelt hat, auf dem ich Inspirationen und Erfahrungen mit meinen Lesern teile. Und dieser Blog hat auch zu dem schönen Buch geführt, das ihr jetzt in den Händen haltet.

Zur pflanzlichen Ernährung bin ich zunächst aus Neugierde gekommen. Ich bin mit dem Vorsatz gestartet, einen Monat lang vegan zu leben und zu schauen, ob ich mich gut dabei fühle und ob ich mir vorstellen kann, dabei zu bleiben. Vier Jahre später kann ich sagen: Vegane Ernährung ist das Richtige für mich und auch für meine Familie. Da ich so überzeugt bin von den Vorteilen der pflanzlichen Küche, absolviere ich gerade auch noch eine Ausbildung zur veganen Ernährungsberaterin.

Je mehr ich mich mit dem Thema beschäftige und auch ethische und Umweltaspekte miteinbeziehe, desto mehr fühle ich mich darin bestärkt, dass dies der richtige Weg für uns ist. Trotzdem bin ich der Meinung, dass jeder seine ganz eigene Ernährungsweise finden darf, ob als Einzelperson oder als Familie. Ich bin natürlich pro-vegan, möchte aber niemanden missionieren, sondern durch leckere und genussvolle Rezepte inspirieren, die der ganzen Familie schmecken.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, meine Kinder in dem Bewusstsein zu erziehen, dass es wichtig ist zu wissen, wo unser Essen herkommt und welche Lebensmittel eine gute Wahl für unsere Gesundheit und die unseres Planeten sind. Zum Glück sind unsere Kinder sehr unkomplizierte Esser, sie lieben Früchte und fast jedes Gemüse und haben zu Hause

immer Zugang dazu. Natürlich essen sie auch Süßigkeiten, denn ich halte nichts davon, solche Sachen zu verbieten. »Taste of Life« enthält in vier Kapiteln die Lieblingsgerichte von unseren Kindern, meinem Mann und mir sowie unsere Family-Favourites. Ich habe mich für diese Einteilung entschieden, weil ich weiß, dass es für viele eine Herausforderung darstellt, Gerichte zu kochen, die allen Familienmitgliedern schmecken. Natürlich möchte ich auch dazu animieren, Neues auszuprobieren. Das letzte Kapitel soll euch Ideen geben, wie ihr ganze Partys und Familienfeste mit veganen Speisen ausrichtet, ohne dass jemandem etwas fehlt. Ganz im Gegenteil, die Gäste werden zum Teil nicht einmal merken, dass alles, was sie essen, vegan ist, und zufrieden nach Hause gehen! Ich freue mich, wenn die Rezepte und Anregungen in meinem Buch neugierig machen, dabei ist es völlig egal, ob und wie oft ihr schon vegan esst, oder ob ihr nur an einem Tag in der Woche etwas anderes probieren möchtet. Alle sind willkommen, die Freude an gutem Essen haben und für sich und ihre Lieben eine gesunde Lebensweise entdecken möchten.

Eure Verena



Vegan - Basics



Unser Vorratsschrank

MIT EINEM ÜBERSICHTLICHEN, DURCHDACHTEN GRUNDVORRAT KÖNNT IHR JEDERZEIT LECKERE, SCHNELLE UND GESUNDE GERICHTE ZAUBERN. WICHTIG IST MIR BEI MEINEM EINKAUF BIO-QUALITÄT, NICHT NUR BEI FRÜCHTEN UND GEMÜSEN, AUCH BEI DEN ANDEREN LEBENSMITTELN SETZEN WIR, WENN MÖGLICH, AUF BIO-PRODUKTE.

NÜSSE UND SAMEN

Wir lieben alle Arten von Nüssen, nicht nur für süße Gerichte oder zum Backen, sondern auch als gesunden Snack zwischendurch. Geröstete Samen sind super für Salate, aber

auch als Toppings für Pastagerichte. Folgende Nüsse und Samen haben wir immer im Vorrat, weil ich sie für viele meiner Rezepte verwende:

- *Paranüsse, Cashewkerne, Walnüsse, Mandeln, Pekannüsse, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Chia-Samen, Hanfsamen, Leinsamen*

MEHLE & ZUCKER

Wir haben immer diverse Mehle und Zucker im Vorrat, vor allem Dinkelmehl. Auf weißen Industriezucker verzichte ich komplett, dafür verwende ich gerne Kokosblüten- oder Rohrohrzucker und als flüssige Süße vor allem Ahornsirup.

- *Dinkelmehl, Roggenmehl, Vollkornmehl, Weizenmehl, Buchweizenmehl, Hafermehl (selbst gemacht aus Haferflocken), Kicher-erbsenmehl, Sojamehl, Leinmehl*
- *Kokosblütenzucker, Rohrohrzucker, Birkenzucker, Dattelsüße, Ahornsirup, Dattelsirup*

NUDELN, REIS & CO

In unseren Grundvorrat gehören natürlich auch verschiedene Pastasorten, Reis und andere Getreide:

- *Diverse Pasta, z. B. Dinkel-, Vollkorn-, Reismudeln, Soba-mudeln (Buchweizen-mudeln), Glas-mudeln, brauner Reis, Risotto-Reis, Basmati-Reis, Sushi-Reis*
- *Bulgur, Quinoa, Couscous, Hirse, Linsen (getrocknet und im Glas), Bohnen (getrocknet und im Glas), Kichererbsen (getrocknet und im Glas)*

SAUCEN & CO

Ich habe immer passierte Tomaten, Nussmuse, verschiedene asiatische Würzsaucen und hochwertige Öle im Vorrat. So kann man schnell eine Pasta mit Tomaten oder auch ein Curry kochen und braucht dazu nur etwas frisches Gemüse.

- *Passierte Tomaten (Passata), stückige Tomaten, Kokosmilch*

- *Sojasauce, Ketjap Manis, vegane Fischsauce, vegane Worcestersauce, Apfelessig, Aceto balsamico*
- *Tahin (Sesampaste), Erdnussmus, Cashew- oder Mandelmus*
- *Olivenöl, Sesamöl, Rapsöl, Kokosöl*



IM KÜHLSCHRANK

In unserem Kühlschrank findet man immer verschiedene Tofusorten (den lieben wir kalt und warm) und fermentiertes und eingelegtes Gemüse, das jedem Gericht schnell eine gesunde Note verleiht. Natürlich auch Basics wie Milchersatzprodukte. Medjool-Datteln sind für einen gesunden Snack jederzeit griffbereit.

- *Tofu*
- *Kombucha, Sauerkraut, eingelegter Rotkohl, Pickles (z. B. saure Gurken)*
- *Senf*
- *vegane Mayonnaise*
- *vegane Joghurtalternativen, vegane Sauerrahmalternativen, Pflanzencreme, Margarine*
- *Medjool-Datteln*

AUSSERDEM

- *Reispapier, Nori-Blätter, Hefeflocken, Gewürze*
- *viel frisches und TK-Bio-Gemüse, Sprossen, Microgreens sowie Bio-Früchte*



KÜCHENGERÄTE

Ein guter Mixer ist für eine vollwertige, vegane Ernährung das wichtigste Küchengerät. Ich empfehle in ein gutes Gerät zu investieren. Mittlerweile gibt es tolle Kombigeräte, die Mixen und Entsaften können, z. B. den Sage 3X Bluicer Pro. Mit einer Küchenmaschine, die Gemüse zerkleinert sowie Teig rührt und knetet, könnt ihr euch die Arbeit erleichtern. Gerade wenn man viel kocht und backt, ist sie ein toller Alltagshelfer.

Außerdem verwende ich regelmäßig folgende Küchengeräte und möchte sie nicht mehr missen:

- *Entsafter, Waffeleisen, Küchenwaage*

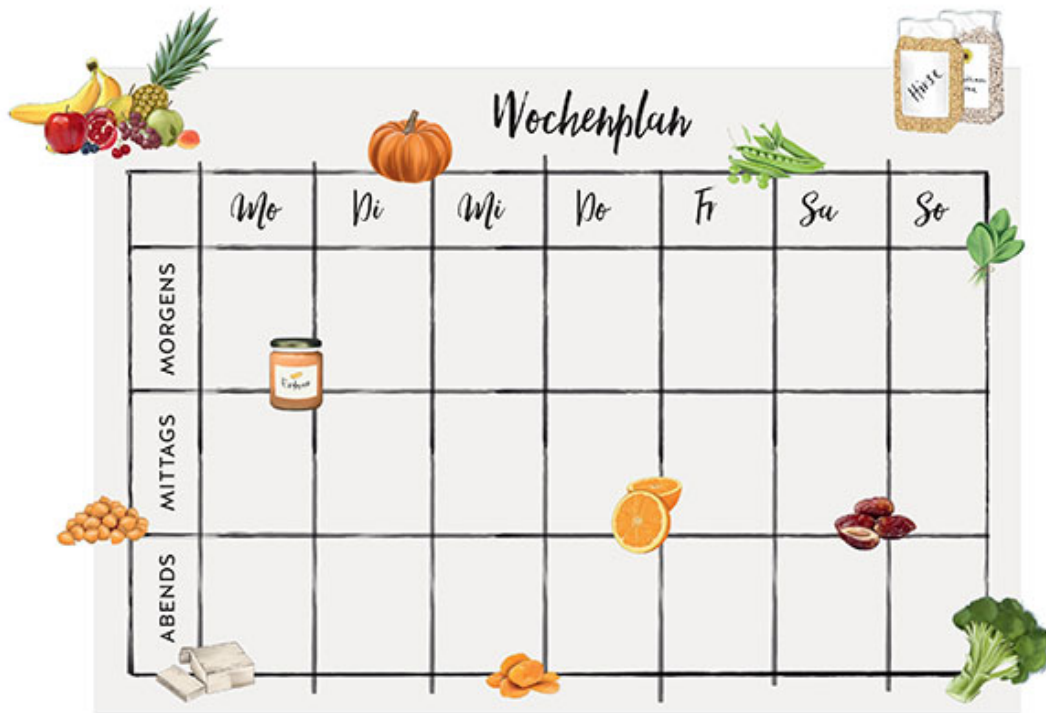
- *Pürrierstab, Mehrzweckreibe, Sparschäler, Mikrореibe, hochwertige Messer*
- *Pizzaofen, z. B. Sage Smart Oven Pizzaiolo*

UNSERE LIEBLINGSPRODUKTE

Wir haben in den letzten Jahren viele, viele Produkte getestet und so unsere Favoriten gefunden. Um euch den Einstieg zu erleichtern, kommt ihr mit diesem QR-Code zu der Liste mit unseren Lieblingen, die ich natürlich auch für die Rezepte in diesem Buch verwendet habe.



www.frei-style.com/einkaufsliste



Wochenplan for family

»TASTE OF LIFE« IST EIN KOCHBUCH FÜR DIE GANZE FAMILIE. DIE VERSCHIEDENEN KATEGORIEN SOLLTEN NICHT DAZU VERLEITEN, SICH NUR AN DEN REZEPTEN AUS »SEINEM« KAPITEL ZU ORIENTIEREN, SONDERN VIELMEHR DAZU EINLADEN, OFFEN ZU SEIN FÜR NEUES, IMMER WIEDER ZU PROBIEREN UND SICH AUSZUTAUŠCHEN ÜBER PERSÖNLICHE VORLIEBEN.

Meine Vision für »Taste of Life« ist, dass es für alle Familienmitglieder als Inspirationsquelle dient. Wenn ihr euren Wochenplan erstellt, kommt das Buch auf den Tisch. Jeder kann seine beiden Lieblinge wählen und dann entscheidet man sich gemeinsam für weitere Rezepte, um den Speisezettel voll zu machen.

Natürlich wird es immer Gerichte geben, die nicht alle gleich gern haben. Ich gehe mit solchen Situationen recht entspannt um. Niemand wird gezwungen, etwas aufzuessen – aber probieren sollte man schon. Grundsätzlich koche ich nie verschiedene Gerichte, um es allen recht zu machen. Dann gibt es eben einfache Alternativen wie Rohkost oder Salate – solange dies nicht zur Regel wird.

ALLE DÜRFEN MITMACHEN!

Ich habe meine Kinder schon sehr früh in der Küche mitwerkeln lassen. Sie durften immer alles probieren. Noch heute helfen sie gerne mit und knabbern mir die Zutaten weg. Ich werde natürlich immer wieder gefragt, wie ich es geschafft habe, dass meine Kinder so viele Gemüse essen. Ein Geheimrezept habe ich dafür nicht, ich biete es ihnen einfach immer wieder an, ermutige sie, viele verschiedene Sachen zu probieren, zwingt sie aber nichts auf. Jetzt kommen sie allmählich in ein Alter, in dem sie verstehen, dass es gesund ist, möglichst viele Vitamine und Nährstoffe zu sich zu nehmen. Sie finden es interessant, wenn sie wissen, dass Paprika viel Vitamin C hat, Hirse gut für die Haare ist und so weiter. Also informiert euch ruhig über die verschiedenen Inhaltsstoffe eurer Lebensmittel. Es gibt dazu viele tolle Fachbücher, die auch mir weitergeholfen haben, als ich begonnen habe, mich für gesunde und vegane Ernährung zu interessieren. Wenn ihr selbst zu Experten werdet, könnt ihr auch eure Familie besser über die verschiedenen Vorzüge einzelner Produkte aufklären. Das kann den einen oder anderen dazu animieren, Neues auszuprobieren und seinen Geschmackshorizont zu erweitern.



www.frei-style.com/wochenplaner

WOCHENPLAN

Ein wöchentlicher Speiseplan ist eine gute Hilfe, um sich im Alltag das Leben leichter zu machen. Man entgeht nicht nur der täglichen Frage »Was gibt es heute?«, auch der Einkauf lässt sich optimieren und ihr behaltet den Überblick darüber, ob ihr euren Speisezettel ausgewogen zusammengestellt habt. Wer gerne mit Wochenplänen arbeitet oder jetzt damit beginnen möchte, findet hier den »Taste of Life«-Wochenplan zum Kopieren, Herunterladen und Ausdrucken:

Vegane Foodpyramide



1. Wasser, Tee, Kokoswasser
2. Früchte & Gemüse
3. Vollkornprodukte, Pasta, Reis, Brot, Tofu
4. Samen, Nüsse, Hülsenfrüchte, Tofu
5. Kalziumhaltige Pflanzendrinks, Joghurt-Alternative
6. Öle & Fette (z.B. auch Avocado)
7. Süßes & Salz (Jod)

AUSSERDEM: VITAMIN B12, VITAMIN D, SELEN

Vegane Eisenquellen



Kürbiskerne



Haferflocken



Hirse



Tahin



Getrocknete
Aprikosen



Pistazien



Tofu



Sonnen-
blumenkerne



Linsen



Datteln



Kichererbsen



Quinoa



Spinat



Bohnen



Vollkornbrot

TIPP: VITAMIN C FÖRDERT DIE EISENAUFNAHME, ALSO Z.B. ZITRUSFRÜCHTE, OBST UND GEMÜSE UND FERMENTIERTES. HEMMEND SIND DAGEGEN KAFFEE & SCHWARZER TEE (1 STUNDE NACH EISENAUFNAHME MEIDEN)

Vegane Proteinquellen



Kürbiskerne



Bohnen



Chia-Samen



Tahin



Haferflocken



Hanfsamen



Linsen



Mandeln



Tofu



Edamame



Erdnussmus



Leinsamen



Kichererbsen



Quinoa



Vollkornbrot

ES EMPFIEHLT SICH, VERSCHIEDENE GETREIDE, HÜLSENFRÜCHTE UND NÜSSE ABWECHSELND UND ZUSAMMEN ZU SERVIEREN, UM DIE BESTMÖGLICHE VERSORGUNG MIT VERSCHIEDENEN AMINOSÄUREN ZU ERREICHEN.

Vegane Kalziumquellen



Chia-Samen



Grünkohl/Kale



Pflanzendrink
mit Kalzium



Brokkoli



Fenchel



Tahin



Getrocknete Feigen



Sojaghurt
mit Kalzium



Mineralwasser



Süßkartoffel



Mandelmus



Tofu



Spinat



Orangen



Kürbis

VITAMIN D FÖRDERT DIE KALZIUMAUFNAHME. EINE
AUSGEWOGENE UND ABWECHSLUNGSREICHE
ERNÄHRUNG IST ESSENZIELL FÜR EINE AUSREICHENDE
VERSORGUNG.



Unsere Rezepte



Kinder-Favourites

Die Lieblingsrezepte meiner Kinder: vielfach erprobt
und immer wieder für gut befunden.



Apfelpannkuchen mit Buchweizen

DIE KINDER LIEBEN DIE GESUNDEN PFANNKUCHEN MIT BUCHWEIZENMEHL UND ÄPFELN – SOWOHL ZUM FRÜHSTÜCK ALS AUCH ALS SNACK AM NACHMITTAG!

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Ruhezeit: 5 Min.

Pro Stück ca. 375 kcal, 10 g E, 8 g F, 65 g KH

100 g Buchweizenmehl (ersatzweise Dinkelmehl)
150 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Natron
1 TL Backpulver
1 TL Zimtpulver
Salz
200 ml Pflanzendrink (z. B. Soja- oder Haferdrink)
150 g ungesüßtes Apfelmus (selbst gemacht oder Glas)
2 EL Ahornsirup
1 EL Apfelessig
75 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
3 Bio-Äpfel
Zitronensaft
Kokosöl für die Pfanne

In einer Schüssel Buchweizen- und Dinkelmehl mit Natron, Backpulver, Zimt und 1 Prise Salz mischen.

Pflanzendrink, Apfelmus und Ahornsirup zur Mehlmischung geben und mit dem Handrührgerät oder einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss Apfelessig und Mineralwasser dazugeben. Pfannkuchenteig 5 Min. ruhen lassen.

Die Äpfel waschen, abtrocknen und das Kerngehäuse mit einem Ausstecher entfernen. Die Äpfel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und 3-4 Apfelscheiben darin von beiden Seiten kurz anbraten.

Anschließend ein Viertel des Teiges über die Apfelscheiben geben, glatt streichen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf diese Weise nacheinander 4 Pfannkuchen backen, bis der Teig verbraucht ist. Die fertigen Pfannkuchen sofort mit Ahornsirup, Zimt-Zucker oder Puderzucker servieren.