

LORENA PALOMBO

VEGAN IM VAN

Freiraum für
Genuss & Kreativität



VENTIL

LORENA PALOMBO

VEGAN IM VAN

Freiraum für
Genuss & Kreativität



VENTIL



LORENA PALOMBO

**VEGAN
IM VAN** Freiraum für
Genuss & Kreativität



VENTIL



Lorena Palombo wurde 1996 am Starnberger See geboren. Nach ihrem berufsbegleitenden Studium zur Wirtschaftspsychologin hat sie die Entscheidung getroffen, mit ihrem Hund Gizmo im Van Europa zu bereisen. Die Leidenschaft für Fotografie, Kochen und Reisen teilt sie mit ihrer Community unter »Der Vegane Van« auf Instagram. Lorena gibt online Kochkurse, in denen die Teilnehmer:innen Einblicke in ihre Reise und das Kochen auf kleinstem Raum bekommen. Auch Lorenas Hund Gizmo wird mit selbstgekochter, pflanzlicher Kost versorgt.

Dieses Buch soll keine ärztlichen Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Verlags und des Autors angeboten. Diese übernehmen keine Haftung für eventuell auftretende Schäden und Fehler, die durch die Verwendung des Buches auftreten.

Abdruck oder Verbreitung durch elektronische Systeme auch in Auszügen nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Verlags. Alle Rechte vorbehalten.

© Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG, Mainz 2021
Edition Kochen ohne Knochen

ISBN epub 978-3-95575-619-2
ISBN print 978-3-95575-162-3

Fotografien: Lorena Palombo
Layout und Satz: Iris Christmann, Christian Mentzel

Ventil Verlag, Boppstr. 25, D-55118 Mainz
www.ventil-verlag.de



edition
KOCHEN
OHNE
KNOCHEN





INHALT

Der Vegane Van – die Philosophie 11

Das bin Ich: drei Zutaten für mein Glücksrezept – Fotografieren, Reisen und vegan Kochen 13

Meine Motivation, mit dem Van Europa unsicher zu machen 15

Vorratshaltung im Van 17

- Kräuter im Bus 20
- Mein Beifahrer – die Gemüsebox 21
- Intuitiv statt emotional einkaufen 22

Küchenausstattung im Van 23

- Akku-Mixer und Omnia-Backofen 25

Wie meine Rezepte entstehen 27

- Wertschätzung, Selbstliebe und Achtsamkeit 29

Frühstück, Smoothie Bowls und Veggi Eggs 31

- Power Kichererbsen-Cookie mit Kaktusfeige 33
- Mango Banana Bowl 35
- Kakao-Pancakes mit Peanut Cream 37
- Green Smoothie Seed Bowl 39
- Scrambled Tofu auf Baguette 41
- Kiwi Lime Bowl 43
- Pfannengranola 45
- Chia-Nuss-Pudding aus dem Glas 47
- Dragon Fruit Bowl 49
- Peanutbutter Banana Breads 51
- Kichererbsen-Omelette mit Tomaten-Pilzfüllung 53
- Fruchtige Kokos-Toasts 55
- Schokohörnchen aus dem Omnia 57
- Berry Bowl 59
- Shakshuka mit Tofu und Tahini 61
- Quinoa Bowls 63

Salate, Snacks und Suppen 65

- Süßkartoffel-Boote mit Guacamole 67
- Easy Peasy Kichererbsen-Salat 69
- Brokkoli-Avocado-Salat 71
- Belugalinsen-Salat 73
- Glasnudelsalat 75
- Grüner Salat mit gerösteten Champignons und Sonnenblumenkernen 77
- Avocado-Austernpilz-Carpaccio auf gebratenen Kohl-Süßkartoffeln 79
- Rote-Bete-Suppe mit karamellisierten Zwiebeln 81
- Rucola-Avocado-Salat mit getrockneten Tomaten, Pinienkernen und Walnussdressing 83
- Gerösteter Tofu-Blumenkohl auf Rote-Bete-Carpaccio 85
- Tomaten-Minz-Couscous mit gebratenen Kichererbsen 87
- Süßkartoffel-Rotkohl-Salat mit Sesamdressing 89
- Champignon-Walnuss-Taschen 91
- Gebackener Blumenkohl in Sesampanade 93

Pizza, Pasta und Aufläufe 95

- Maronen-Spaghetti mit getrockneten Tomaten 97
- Classic vegan Bolognese 99
- Kürbisrisotto mit karamellisiertem Rosenkohl 101
- Lasagne aus dem Omnia 103
- Van-Pizza aus dem Omnia 105
- Schwarzes Risotto mit knusprigen Austernpilzen 107
- Rahmnudeln mit Champignons und frischen Tomaten 109
- Nudelsalat mit rotem Pesto und Rucola 111
- Spinat-Cashew-Pesto-Pasta 113
- Kartoffel-Brokkoli-Auflauf 115
- Linsenpasta 117
- Spargel-Pasta in Kokos-Zitronen-Sauce 119

Quinoa, Curries und Co. 121

- Rote-Bete-Quinoa und cremiger Brokkoli 123
- Miso-Erdnuss-Ramen 125
- Grüne Quinoa mit gebratenem Cashew-Kohl 127
- Kichererbsen-Süßkaroffel-Curry 129
- Reismudeln mit Bohnen und Tempeh 131
- Linsen-Papaya-Curry 133
- Green Surf Noodles 135
- Karotten-Bohnen-Curry 137

Van Bowls und bunte Leckereien 139

- Mariniertes Tempeh auf knusprigen Bratkartoffeln 141
- Smoky Süßkartoffel-Paprika-Gulasch 143
- Green Black Rice Bowl 145
- Brokkoli-Blätterteigtaschen 147
- Ingwer-Curry-Linsen mit gedünstetem Brokkoli 149
- Vegane Schnitzel mit Tahini-Zitronen Dip 151
- Würziger Fenchel-Rosenkohl und cremiger Bohnen-Blumenkohl mit Frühlingszwiebel-Dip 153
- Ofengemüse aus dem Omnia 155
- Süßkartoffel-Taler auf Paprikagemüse 157
- Bunte Van Bowl 159

Aufstriche, Pesto und Brot 161

- Rote-Bete-Humus 163
- Maronenaufstrich 165
- Vollkornbrot aus dem Omnia mit Naturhumus 167
- Black-Bean-Aufstrich 169
- Tomaten-Süßkartoffel-Aufstrich 171
- Cashew-Frischkäse-Aufstrich 173
- Dattel-Haselnuss-Aufstrich 175
- Dinkel-Karotten-Brot 177
- Rotes Pesto aus getrockneten Tomaten 179
- Olivenpaste mit Avocado 181
- Curry-Humus und Cashew-Tahini-Dip mit Gemüse-Sticks 183

Kuchen, Kleinigkeiten und Süßes 185

- Salty Coconut Peanut Balls 187
- The easiest and best Vanlife Cake 189
- Zitronenkuchen 191
- Schokoladen-Bananenbrot aus dem Omnia 193
- Mach das Beste draus – Obstsalat 195
- Energy Balls 197
- Chocolate Brownies aus dem Omnia 199
- Apfelkuchen aus dem Omnia 201
- Gefüllte Datteln ummantelt mit dunkler Schokolade 203
- Cheesecake mit Streuseln 205
- Schokomousse auf Kichererbsenbasis 207
- XXL-Apfeltasche aus dem Omnia 209
- Raw Berry Cake 211

Danke 212



DER VEGANE VAN – die Philosophie

Welche Dinge benötigen wir wirklich in unserem Leben, und was dürfen wir loslassen? Wo setzt Überfluss uns Grenzen?

Diese Fragen stelle ich mir nicht nur in Bezug auf meine eigenen vier Wände, sondern auch bei den Lebensmitteln, die ich täglich zu mir nehme.

Um gesunde und abwechslungsreiche Gerichte zu kreieren, schaffe ich mir durch die entschleunigte und minimalistische Lebensweise im Van einen Raum für Kreativität und Freiheit.

So gibt mir der Schritt raus aus der Komfortzone und hinein in die Freiheit jeden Tag einen anderen Koch-Flow. Minimalismus, gesunde Ernährung und persönliche Freiheit bilden für mich ein ganzheitliches Konzept.

In diesem Kochbuch möchte ich zeigen, wie besonders, lecker und einfach die vegane Küche sein kann, auch auf kleinstem Raum!

Für mich wird hier
deutlich: Weniger
ist mehr.

Gestalte ein
gesundes und
natürliches Vanlife



DAS BIN ICH:

drei Zutaten für mein Glücksrezept – Fotografieren, Reisen und vegan Kochen

Für jeden bedeutet Glück etwas anderes. Für mich sind es die einfachen Dinge, die mir so viel geben und mich jeden Tag erfüllen. Im Alltag wie auch auf Reisen schenken mir die Fotografie sowie das vegane Kochen echte Glücksmomente.

Dies zu teilen ist mein Ziel, aber auch, andere Leute zu inspirieren und einen alternativen Lebensweg aufzuzeigen, nicht nur in der Küche.

Nach meinem Studium entschloss ich mich, aus meiner Wohnung in meinen Bus zu ziehen und mit meinem Hund Gizmo Europa zu bereisen. Vergeblich suchte ich nach einem veganen Camper-Kochbuch. Ich ergriff die Chance und rief den Veganen Van in die Welt. So habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, einfach ein eigenes Kochbuch auf meiner Reise zu schreiben.



Wie cool – heute hast
du es in der Hand!



MEINE MOTIVATION,

mit dem Van Europa unsicher zu machen

Schon als Jugendliche hat es mich recht früh von meinem Zuhause weggetrieben. Dabei wollte ich immer an anderen Orten sein. Das Einzige, was mich oft davon abgehalten hat, war die Angst vor dem Alleinsein. Auf meiner Reise habe ich gelernt, dass es wichtig ist, sich seinen Schatten zu stellen. Unsere größten Schwächen bieten häufig das größte Potenzial für persönliches Wachstum. Dafür ist es notwendig, dass wir uns mutig immer wieder den Raum zur Transformation geben. Mit dem Entschluss, mich auf diese Reise zu begeben, habe ich einige Verhaltens- und Gefühlsmuster gehen lassen. Mit wenig Gepäck reist es sich bekanntlich leichter. So ist es mir gelungen, auf meiner Reise frei und zufrieden zu sein und mich auf die verschiedenen Energien und Umgebungen einzulassen. Mittlerweile habe ich mich richtig verliebt in das Alleinsein.



Heute stehe ich hier mit einem Lächeln im Gesicht. Ich weiß, dass sich der Weg gelohnt hat. Alles, was auf meiner persönlichen Lebensreise passiert ist, gehört zu diesem persönlichen Entwicklungsprozess und macht meine Reise zu der Reise, die mir heute innere Stärke verleiht. Mit meinem inneren Kompass und einer Ladung Urvertrauen folge ich meiner Intuition und lasse mich von ihr leiten. Denn wenn ich mit meinem Bulli die Straßen entlangtucker, sagt mir ein tiefsitzendes Gefühl, dass dies genau der richtige Weg für mich ist.

Da draußen
ist eine Welt –
und ich möchte sie
entdecken



VORRATSHALTUNG

im Van

Zu Beginn möchte ich dir einen Einblick in meine Vorratshaltung im Bus geben. So kannst du bei der Vorbereitung auf deine nächste Reise einfach meine Liste zum Einkaufen verwenden.

Trocken

Naturreis
Dinkelnudeln
Quinoa
Haferflocken
Kichererbsen*
Linsen rot und schwarz*
Hefeflocken
Hanfsamen
Walnüsse
Kürbiskerne
Kakao Nibs
Kokosraspeln
Backpulver
Dinkelmehl

Glas / Dose / Tetrapack

Kokosmilch
Sojamilch
Gehackte Tomaten
Tomatenmark
Sojasauce
Haselnussmus
Agavendicksaft

Risottoreis
Reisnudeln
Couscous
Kaffee
Schwarze Bohnen
Feine Sojaschnetzel
Sesam
Chiasamen
Paranüsse
Mandeln
Dunkle Schokolade
Datteln
Trockenhefe

Soja Cuisine
Hafermilch
Oliven
Eingelegte getrocknete
Tomaten
Erdnussmus
Tahini

Gewürze und Kräuter

Salz
Pfeffer
geräuchertes und
süßes Paprikapulver
Kurkuma
Muskat
Kreuzkümmel
Zimt
Oregano
Petersilie
Rosmarin

Öl und Essig

Olivenöl
Rapsöl
Sesamöl
Kokosöl
Leinöl
Walnussöl
Balsamico-Essig

**habe meist die
vorgekochte
Variante
im Bus*



Natürlich brauchst du nicht alles davon immer im Bus zu haben. Die Auflistung soll als Anhaltspunkt für die Vorratshaltung in deinem Camper dienen, damit du dir vielseitige vegane Gerichte zaubern kannst.

Achte darauf, möglichst wenig Verpackung zu verwenden. In vielen Läden kannst du trockene Lebensmittel direkt in deine Gläser abfüllen. Hierfür nutze ich einfach alte Gläser von Kichererbsen oder anderen Lebensmitteln. Gut gesäubert lassen sie sich prima zur Aufbewahrung von trockenen Lebensmitteln einsetzen.

Verpackungsfrei einzukaufen war auf meiner Reise bis jetzt meist kein Problem. Die Vorratsgläser direkt im Laden aufzufüllen und danach im Van zu verstauen, ohne Tonnen an Plastik zu verschwenden, fühlt sich einfach gut an.

Ja, ab und zu kaufe ich auch in Plastik verpackte Produkte. Ein bewusster Umgang ist hier super wichtig. Versuche also, soweit es geht, verpackungsfrei einzukaufen. Sei aber nicht zu streng mit dir, wenn du doch mal eine Packung Nüsse oder einen veganen Käse in Plastik kaufst. Jeder gibt sein Bestes! Das Wichtigste am Vanlife ist natürlich, unvermeidbaren Müll immer mitzunehmen und den Stellplatz am besten sauberer als zuvor zu hinterlassen.

*Mein Obst und Gemüse
kaufe ich
möglichst regional
und immer
frisch.*





Kräuter im Bus

Neben trockenen Gewürzen verfeinere ich gerne meine Gerichte mit frischen Kräutern. Ganz oben stehen Basilikum und Rosmarin, aber auch frischer Koriander ist seit kurzem mit on Board. Mein kleiner Kräutergarten hängt an einer Gardinenstange, die ich mit der Verkleidung verschraubt habe. Vielleicht findest du auch einen sicheren Ort für deine Kräuter. Wenn ich an einem Platz länger stehe, stelle ich meine Kräuter an die frische Luft, damit sie genügend Sonnenlicht und Wärme abbekommen. Eine weitere Möglichkeit frische Kräuter im Van zu haben, ist zum Beispiel eine Holzbox, die am Boden des Vans steht. Wenn du dann an einem Platz stehen bleibst, kannst du sie einfach raus vor den Bus stellen. Auch das Armaturenbrett bietet bei manchen Vans genug Raum für ein kleines Kräuterbeet.

