

Tasty
Katy

DAS GESUNDE WEIHNACHTS KOCHBUCH

50 natürliche und
vegane Rezepte für
Advent und Weihnachten
Vegan | Glutenfrei | Ohne
Industriezucker

PAPERISH



DAS GESUNDE WEIHNACHTS KOCHBUCH

Gesund durch die Adventszeit
Zucker und seine Alternativen
Vollwertige & natürliche Zutaten
Weihnachtszeit ohne
Verdauungsbeschwerden

Basics
Plätzchen
Kuchen
Getränke
Herzhafte Gerichte

Ideen für das Festessen
Inhaltsangabe
Impressum



Über dieses Buch

Seitdem ich ein kleines Kind war, liebe ich die Advents- und Weihnachtszeit. Für mich ist das die schönste Zeit des Jahres und ich freue mich jedes Jahr aufs Neue darauf. Weihnachtsmusik, Weihnachtsmärkte, Plätzchen backen und gemütliche Abende zu Hause gehören für mich absolut dazu und machen die Zeit so besonders. Ich liebe es, Weihnachtsmusik zu hören, in der Küche zu stehen und Plätzchen zu backen und alles schön weihnachtlich zu dekorieren. Als ich vor vielen Jahren etliche gesundheitliche Beschwerden wie Probleme mit meiner Verdauung, Neurodermitis und ständige Schmerzen hatte, fiel das Plätzchen essen für mich eher weg. Stattdessen habe ich mich mit Nüssen und Rosinen zufriedengegeben. Immer mal wieder habe ich probiert glutenfreie, vegane und zuckerfreie Plätzchen zu kreieren, aber sonderlich lecker hat das nie geschmeckt. Als es mir anfang gesundheitlich besser zu gehen, wurde ich auch in der Küche kreativer und traute mich mehr auszuprobieren.

Seit ich meinen Blog www.tastykaty.de betreibe, merke ich wie viele Menschen sich über meine gesunden Plätzchenrezepte freuen. Sei es aufgrund von Unverträglichkeiten oder Allergien oder weil sie sich einfach bewusst gesund ernähren möchten.

Es ist so schade, wenn man in der Weihnachtszeit das Gefühl hat auf alles verzichten zu müssen. Ich selbst weiß genau, wie sich das anfühlt, weshalb ich unbedingt eine Lösung für dieses Problem finden wollte. So ist die Idee für dieses Buch entstanden: Ein kompaktes Buch voll mit gesunden, verträglichen und leckeren Weihnachtsrezepten, bei denen man keinesfalls das Gefühl hat, dass man auf etwas verzichten muss. Ich wünsche dir eine wundervolle Weihnachtszeit und ganz viel Freude beim Rezepte ausprobieren!

Alles Liebe

Katharina

GESUND DURCH DIE ADVENTSZEIT

So schön die Advents- und Weihnachtszeit auch ist, bedeutet sie für die meisten Menschen ein Überkonsum an Zucker, Alkohol und tierischen Produkten. Das führt oft dazu, dass man sich spätestens im Januar komplett unwohl, mit einer Gewichtszunahme und einer starken Müdigkeit auf der Couch wiederfindet. Dann muss schnell eine Diät oder ein Entgiftungsprogramm her. Diese Herangehensweise finde ich immer sehr schade, da man dem eigenen Körper damit nicht wirklich etwas Gutes tut. Die Advents- und Weihnachtszeit sollte eine Zeit sein, die man voll und ganz genießen kann. Das ist auch mit Gerichten, die sehr viel gesünder und leichter verdaulich sind, möglich. Viele denken, dass eine gesunde Ernährung viel Verzicht mit sich bringt und man sich in der weihnachtlichen Zeit mit Nüssen, Mandarinen und Rosinen zufriedengeben muss. Das muss aber nicht so sein. Anhand dieses Buches sieht man, dass man auf nichts verzichten muss. Du findest in dem Buch Rezepte für Plätzchen, Kuchen, Lebkuchen, weihnachtliche

Getränke, herzhafte Gerichte uvm., die alle aus natürlichen und vollwertigen Zutaten bestehen und mit denen man sich richtig gut fühlt. Auch wenn du von Unverträglichkeiten oder Allergien betroffen bist, kann dich das Buch dabei unterstützen die Winterzeit so richtig zu genießen.

Für mich ist diese Ernährungsweise ein Lebensstil, den man langfristig in sein Leben integriert und der Spaß macht. Nur mit Freude und einem Gefühl von Leichtigkeit lassen sich die Dinge langfristig in das Leben aufnehmen.

ZUCKER UND SEINE ALTERNATIVEN

Industrieller Zucker ist heutzutage leider sehr weit verbreitet und im Supermarkt ist es beinahe eine Herausforderung Lebensmittel zu finden, in denen kein industrieller Zucker enthalten ist. Ich habe an meiner eigenen Gesundheit schnell gemerkt, wie viel besser es mir geht, wenn ich auf industriellen Zucker verzichte. Damit man weiterhin leckere und süße Speisen zu sich nehmen kann, macht es Sinn, so viel wie möglich selbst herzustellen. So kann man entscheiden, welches Süßungsmittel und wie viel man davon verwendet. Mit der Zeit wirst du merken, wie sich deine Geschmacksknospen verändern und du spürst gar nicht mehr das große Verlangen nach zu viel Süße in deinen Gerichten.

Industrieller Zucker

Zucker versteckt sich hinter sehr vielen Namen. In erster Linie spreche ich hier von dem zugesetzten Industriezucker und nicht den Lebensmitteln wie Obst und Trockenfrüchten,

die von Natur aus Zucker enthalten und süß schmecken. Der Unterschied zwischen industriellem Zucker und beispielsweise einer Dattel ist, dass die Dattel Ballaststoffe und Mineralstoffe enthält, die den Blutzuckerspiegel nicht so schnell steigen lassen und noch dazu die guten Darmbakterien füttern. Um dem Zucker in der Ernährung auf die Spur zu kommen, ist es wichtig sich die Zutatenlisten auf den Verpackungen anzuschauen. Die folgende Liste soll dir dabei helfen:

- Ahornsirup
- Agavendicksaft
- Apfeldicksaft
- Dextrose
- Dicksäfte generell
- Fruchtsaftkonzentrate
- Fruchtzucker
- Fruktose-Glukose-Sirup
- Gerstenmalz
- Gerstenmalzsirup
- Gerstenmalzextrakt
- Glucose
- Glukosesirup
- Honig
- Invertzucker
- Invertzuckersirup
- Karamell
- Karamellsirup
- Kokosblütenzucker
- Kokosblütensirup
- Maltodextrin
- Maltose
- Oligofruktosesirup

- Polydextrose
 - Raffinadezucker
 - Reissirup
 - Rohrzucker
 - Saccharose
 - Stärkesirup
 - Traubensüße
 - Traubenzucker
 - Vollrohrzucker
 - Weizendextrin
 - Zuckerrübensirup
-

Gesunde Alternativen

Neben dem industriellen Zucker gibt es gesündere Alternativen aus der Natur. Wenn man in die Natur schaut, dann findet man hier eine ganze Menge an Lebensmitteln, die einen süßen Geschmack haben und gleichzeitig voller Nährstoffe sind. Mit ein bisschen Übung und dem richtigen Rezept eignen sie sich sehr gut zum Backen und können einem die Advents- und Weihnachtszeit schön versüßen.

DATTELN

Datteln gehören zu meinen Favoriten unter den gesunden Süßungsmitteln. Sie sind nicht nur roh sehr lecker, sondern eignen sich auch wunderbar zum Backen. Sie sind von Natur aus sehr süß und somit perfekt für süße Speisen geeignet. Ihre klebrige Konsistenz hilft dabei, dass ein Teig besser bindet und zusammenhält. Am liebsten verwende ich Medjool Datteln. Das sind recht große Datteln, die man im Bioladen, in türkischen Supermärkten oder auch online kaufen kann. Sie sind super saftig und sehr viel weicher als die kleinen Datteln, die man oft findet. Aber auch kleine getrocknete Datteln eignen sich für die Gerichte im Buch. Sollten sie recht hart sein, dann kannst du sie einfach in heißem Wasser für 15 Minuten einweichen. Datteln sind reich an Ballaststoffen, Kalium, Kalzium, Magnesium und B-Vitaminen.

DATTELZUCKER

Dattelnzucker besteht nur aus getrockneten und gemahlene Datteln. Er ist somit ballaststoffreich und enthält zusätzlich noch einige Nährstoffe. Dadurch ist er auch ein sehr viel gesünderes Süßungsmittel als industrieller Zucker und all die Sirup Varianten, die auf dem Markt angeboten werden. Dattelnzucker süßt etwas weniger als der weiße Haushaltszucker, da er einfach nicht so extrem süß ist, was ich jedoch sehr gerne mag. Wenn dir die Menge an Süße nicht ausreicht, kannst du einfach etwas mehr davon verwenden. In der Küche kann der klassische Zucker sehr gut mit Dattelnzucker ersetzt werden. Dadurch, dass es sich hier um getrocknete und gemahlene Datteln handelt, löst er sich nicht so gut auf. Er ist dadurch eher zum Backen geeignet und weniger zum Süßen von Getränken. Man kann ihn im Bioladen oder Reformhaus kaufen. Falls du ihn dort nicht findest, kannst du ihn auch online bestellen.

APFELMARK

Apfelmark mag für manche vielleicht ein eher ungewöhnliches Süßungsmittel sein, ich mag es aber sehr gerne. Da Apfelmark nicht so süß wie eine Dattel ist, reicht es alleine oft nicht aus. Es sorgt aber in Teigen für eine luftigere Konsistenz und ist auch ein guter Ei-Ersatz. Gerade bei einem Kuchen- oder Plätzchenteig macht es Sinn, einen pflanzlichen Ei-Ersatz zu verwenden. Achte beim Einkaufen darauf, dass du Apfelmark kaufst. Das enthält im Vergleich zum Apfelmus meistens keinen zugesetzten Zucker. Hier ist es immer wichtig, die Zutatenliste zu lesen, um sicherzugehen.

FRISCHES OBST

Frisches Obst kann oft auch sehr gut als Süßungsmittel beim Backen zum Einsatz kommen. Besonders gerne verwende ich hier zerdrückte Bananen oder geriebenen Apfel. Da Obst

einen starken Eigengeschmack hat, schmeckt man es im Teig oft heraus. Daher ist es nicht für jedes Gericht geeignet. Man kann sich beim Backen aber immer fragen, ob man vielleicht weniger industriellen Zucker verwenden und den Rest lieber mit einer natürlichen Variante ersetzen kann. Das erfordert manchmal ein wenig Kreativität, aber für die Gesundheit lohnt es sich.

WIE SIEHT ES MIT SÜSSSTOFFEN UND ZUCKERALKOHOLEN AUS?

Oft bekomme ich die Frage gestellt, ob man denn nicht einfach Süßstoffe, wie Maltit oder Zuckeralkohole wie Erythrit zum Backen verwenden kann. Ich persönlich bin kein Fan davon. Seitdem das Wort „zuckerfrei“ weit verbreitet ist und immer mehr Aufmerksamkeit gewinnt, findet man immer mehr Produkte und Rezepte, in denen Süßstoffe und Zuckeralkohole verwendet werden. Das klingt erstmal interessant, weil sie kaum Kalorien haben und den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen lassen. Das Problem ist jedoch, dass Süßstoffe die Darmflora negativ beeinflussen können und Zuckeralkohole im Übermaß zu Durchfall und Blähungen führen können. Das alleine ist für mich ein Zeichen, dass es wohl kaum eine gesunde Alternative ist. Viel lieber werfe ich hier einen Blick in die Natur und schaue, was sie bereithält. Das Tolle an Trockenfrüchten, Obst und Co. ist, dass sie nicht nur süßen, sondern auch noch Ballaststoffe und Nährstoffe enthalten. Somit stellen sie für den Körper keine leeren Kalorien dar.



VOLLWERTIGE & NATÜRLICHE ZUTATEN

Mehle

Ich verwende schon seit vielen Jahren kein typisches Weißmehl mehr. Da ich Gluten nicht so gut vertrage, greife ich vor allem auf glutenfreie Mehialternativen zurück. Wer Gluten gut verträgt, kann die verschiedenen Mehle in den Rezepten auch einfach mit Dinkelmehl ersetzen. Auch wenn es zu Beginn eine Umstellung war, vermisse ich mittlerweile Lebensmittel wie Weißmehl überhaupt nicht mehr. Vor allem habe ich gespürt, wie viel besser es meinem Körper mit einer vollwertigen und glutenfreien Ernährung geht. Das Tolle ist, dass alternative Mehle immer mehr verbreitet sind und man sie nicht nur im Reformhaus, sondern auch in vielen Supermärkten findet.

BUCHWEIZENMEHL

Buchweizen ist ein glutenfreies Getreide und zählt zu den sogenannten Pseudogetreiden. Es ist reich an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalzium, Kalium und Eisen. Im Vergleich zu vielen anderen Getreidesorten enthält es recht viele pflanzliche Proteine. Buchweizen hat einen recht eigenen Geschmack, weshalb man sich zu Beginn vielleicht erstmal daran gewöhnen muss. Als Mehl kann man es aber sehr vielfältig zum Backen einsetzen. Sollte dir der Geschmack

zu stark sein, kannst du das Buchweizenmehl reduzieren und stattdessen noch Hafermehl dazugeben.

REISMEHL

Reismehl ist ein sehr geschmacksneutrales Mehl. Ich verwende hier am liebsten die Vollkornvariante, da sie reicher an Mineralstoffen wie Kalzium und Zink ist. Gerade wenn es darum geht einen Plätzchenteig auszurollen, nehme ich hierfür gerne Reismehl zum Bestäuben der Arbeitsfläche.

HAFERFLOCKEN/HAFERMEHL

Es lohnt sich immer Haferflocken zu Hause zu haben, da man aus ihnen so viel machen kann. Ich verwende sie nicht nur für meinen morgendlichen Porridge, sondern auch zum Backen. In einem Mixer mahle ich sie zu gemahlene Haferflocken, die ich dann wie Hafermehl verwenden kann. Hafermehl kann man auch fertig kaufen. Es ist um einiges feiner als gemahlene Haferflocken, sodass es für einen Teig noch besser geeignet ist. Es funktioniert aber beides. Haferflocken sind von Natur aus glutenfrei. Da sie aber in den gleichen Maschinen wie glutenhaltiges Getreide verarbeitet werden, können sie Spuren von Gluten enthalten. Solange man keine Zöliakie hat, ist das in der Regel kein Problem. Bei einer Zöliakie sollten jedoch ausschließlich glutenfreie Haferflocken und glutenfreies Hafermehl konsumiert werden.

Binde- & Backtriebmittel

LEINSAMEN, CHIASAMEN & FLOHSAMENSCHALEN

Leinsamen, Chiasamen und Flohsamenschalen sollte man sich beim veganen und glutenfreien Backen auf jeden Fall merken. Denn wir brauchen ein Bindemittel, das den Teig zusammenhält und nicht auseinanderfallen lässt. Dafür sind diese Samen besonders gut geeignet. Flohsamenschalen binden und quellen am meisten. Ich verwende sie beim Backen am allerliebsten, da sie dem Teig auch eine gewisse Fluffigkeit verleihen. Leinsamen und Chiasamen enthalten nicht nur Ballaststoffe, sondern sind auch reich an Omega-3-Fettsäuren. Am besten vermengt man sie mit etwas Wasser und lässt sie kurz ruhen, bevor man sie in den Teig gibt, sodass sie schön quellen können.

APFELMARK

Apfelmark ist nicht nur ein tolles Süßungsmittel, sondern auch ein sehr gutes Bindemittel und somit ein guter Ei-Ersatz. Der Geschmack von Apfelmark geht beim Backen verloren, weshalb der Teig nicht zu sehr nach Apfel schmeckt. Apfelmark gibt ihm eine gewisse Feuchtigkeit, was der Trockenheit eines glutenfreien Teiges vorbeugt.

MAIS- UND KARTOFFELSTÄRKE

Stärke ist ein sehr gutes Bindemittel. Beide Stärken sind geschmacksneutral und können beim Backen und Kochen gut eingesetzt werden. Wenn du sie für einen Teig verwendest, dann achte darauf, dass du nicht zu viel davon

nimmst, da das den Teig sonst zu sehr austrocknet. 1-2 EL sind hier meistens gut geeignet und ausreichend.

AGAR AGAR

Die pflanzliche Alternative zu Gelatine ist Agar Agar. Es handelt sich hierbei um ein natürliches Geliermittel, das einen neutralen Geschmack hat. Es wird aus getrockneten Algen gewonnen und kann wunderbar zum Gelieren von einem Tortenguss, einem Gelee oder auch als Verdickungsmittel eingesetzt werden. Man braucht oft nicht mehr als 1 TL, da es beim Abkühlen relativ stark geliert.

BACKPULVER

Backpulver sorgt dafür, dass ein Gebäck aufgeht. Glutenfreie Gebäcke gehen aufgrund des fehlenden Klebereiweißes grundsätzlich nicht so stark auf wie glutenhaltige Speisen. Achte beim Kauf immer darauf, dass du Bio-Backpulver verwendest. Herkömmliches Backpulver enthält oft zugesetzte Phosphate, die als Säuerungsmittel dienen. Ich verwende am liebsten Weinstein-Backpulver, da es meistens glutenfrei ist und Natron enthält, was es geschmacksneutral macht.