

INKA & MATTHIAS BARONI

KOCHBUCH **KAWA**

Rolling Kitchen



Rolling Kitchen
Auf kleinem
Raum vegan
kochen



INKA & MATTHIAS BARONI

Rolling Kitchen

ISBN: 978-3989952096

© 2024 Kampenwand Verlag
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf
www.kampenwand-verlag.de

Text: Inka Baroni
Bilder: Matthias Baroni, www.matthias-baroni.de
Shutterstock: Sebastian Delgado C
Alle Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt.
Abdruck, selbst passagenweise, nur mit vorheriger Genehmigung der Autoren.

Rolling Kitchen
Auf kleinem
Raum vegan
kochen



Inhalt

VANLIFE
EINLEITUNG
ÜBER DIESES BUCH UND VEGANE ERNÄHRUNG
ÜBER UNS
AUSSTATTUNG
KLEINE HELFER FÜR MEHR „WOW“
VEGANE NÄHRSTOFF-QUELLEN
EINKAUFLISTE
SPONTANE KOCHIDEEN MIT DEM VORRAT

FRÜHSTÜCK
Erdbeer-Vanille-Overnight-Oats
Obstsalat mit Pfannen-Granola
Banana-Split-Joghurt
Rührtofu nach Rührei-Art
Bananen-Porridge
Süße Frühstück-Linsen
Rustikale Kichererbsen-Mini-Omeletts
Paprika-Aufstrich
Curry-Aufstrich
Veganes „Mett“

SALAT / VORSPEISEN
Orangen-Carpaccio mit Rucola

Tomate-Avocado – statt Tomate-Mozzarella
Tomaten-Bruschetta
Fruchtiger Karottensalat mit gerösteten
Mandelsplittern und cremiger Tahinisoße
Pfannen-Fladenbrot
Schneller Asia-Salat
Mediterraner Brotsalat
Der 5-Minuten-Salat
Gerösteter Chicorée mit süßem Senfdressing
Regenbogensalat mit Cashew-Zitronendressing
Kartoffelsalat
Tofuwürfel im Feta-Style
Guacamole & Tomaten-Gurkensalsa
Trauben-Salsa
Tomaten-Rosinen-Salsa
Kaltes Tomatensüppchen
Auberginen mit Nusshack

HAUPTSPEISEN
Cremiges Pilzrisotto mit Basilikumöl
Kanarische Kartoffeln mit Mojo Rojo
„Wie Wurstsalat“ mit Bratkartoffeln
Gemüse-Wrap mit pikantem
Kichererbsenpüree

Dinkel-Bowl mit Erdnussbutter-Dressing
Einfache Pfannepizza ohne Hefe
Pasta mit Walnuss-Hack
Mango-Avocado-Salat auf Süßkartoffel
mit Currysoße
Mexikanischer Tofuhack-Salat
Quesadillas mit Chili sin Carne und
veganes „Käsecreme“
Linsenbratlinge
Veganes „Thunfisch“-Sandwich
Radicchio-Pasta mit Senfsoße und Croûtons
Linsencurry-Eintopf mit Kokosmilch
Filo-Gemüse-Schnecken
Mediterrane Reis-Bratlinge
Veggie-Döner-Teller
Leichte Zitronen-Pasta

KLEINIGKEITEN
Sweet-Chili-Soße
Remoulade
Sesam-Zwiebel-Butter mit Raucharoma
Sweet-Chili-Butter
Orientalischer Tomaten-Erdnuss-Dip
Tapenade

Kräuter-Dip / Zitronen-Dip
Currsoße
Süße Senfsoße + BBQ-Soße

SÜSSES
Süße Kokos-Klebereisbällchen
mit Erdbeerragout
Süße Powerbällchen, 2 Varianten
Schoko-Bananen-Quesadilla mit
Erdbeermarmelade
Apfeltaschen aus der Pfanne
Panna Cotta mit Mango
Gefüllte Erdnussbutter-Pralinen

PICKNICK
DAS PACKEN WIR EIN
WANDERN – UND WAS IST IM RUCKSACK?
DAS PACKEN WIR EIN
LEICHTES GEPÄCK
WAS BLEIBT
SCHLUSSWORT
HAT IHNEN DAS BUCH GEFALLEN?
BUCHWERBUNG

DIE WELT WARTET DRAUSSEN AUF SIE,
VERPASSEN SIE SIE NICHT, SIE IST WUNDERVOLL.



Vanlife

Beim Vanlife geht es nicht nur um die Urlaube, die man macht. Vanlife ist ein Lebensstil, den man das ganze Jahr über genießt. Früher waren wir meistens nur in der Urlaubszeit unterwegs und unternahmen gelegentlich Tagesausflüge an Wochenenden, bei denen wir abends wieder nach Hause mussten. Doch seitdem wir unseren Campingbus haben, können wir uns jeden Freitagnachmittag auf den Weg machen und erst am Sonntag zurückkehren. Es geht nicht darum, Hunderte von Kilometern in die Ferne zu fahren. Das Wichtigste ist, dass wir raus in die Natur kommen. Manchmal erreichen wir unser Wochenendziel bereits nach einer Stunde. So verbringen wir viel intensivere Zeit miteinander. Egal, ob wir aktiv sind und wandern oder ob wir einfach im Bett kuscheln, lesen und entspannen, während wir dem Vogelgezwitscher lauschen – wir sind immer von der Schönheit der Natur umgeben. Und wenn uns ein Ort nicht gefällt, fahren wir einfach weiter, bis wir den perfekten Ort gefunden haben. Wenn wir eine Sehenswürdigkeit besichtigen möchten, sind wir in der Regel bereits am Vorabend vor Ort und können den Tag ohne die Hektik der Anreise genießen.

Auch bei längeren Urlauben bleiben wir flexibel. Für uns beginnt der Urlaub bereits bei der Anreise, nicht erst am Ziel. Wir fahren so lange, wie wir Lust haben, und wenn wir müde sind, suchen wir uns einen Stellplatz und entspannen. Da wir oft nur für ein paar Tage an einem bestimmten Platz bleiben und dann weiterfahren, sehen wir viel mehr vom Land. Wir bestimmen unseren eigenen Rhythmus und können die Freiheit des Vanlifes in vollen Zügen genießen.



Einleitung

WIE ALLES BEGANN

Vor ein paar Jahren bekam ich eine Herzmuskelentzündung und hatte danach täglich Beschwerden, die mich in meinem Leben stark einschränkten. Beim Treppensteigen und beim Spaziergehen kämpfte ich sehr oft mit Atemnot. Aber auch ohne anstrengenden Tätigkeiten hatte ich regelmäßig Herzrhythmusstörungen, die mir Angst machten. Meinen Job erledigte ich nur mit großer Anstrengung und nach der Arbeit legte ich mich meistens sofort auf die Couch. Das ging monatelang so und es wurde einfach nicht besser. Mein Arzt wollte mir schließlich Medikamente verschreiben, die ich dauerhaft einnehmen sollte. Das bereitete mir großes Unbehagen. Mit Mitte 30 schon regelmäßig Medikamente?

Das war für mich der Anstoß, erst einmal herauszufinden, was ich selbst für meine Gesundheit tun kann, und so stolperte ich bei meinen Recherchen ständig über Bücher und Berichte, die Herzprobleme in Verbindung mit tierischen Lebensmitteln brachten. Vegetarierin war ich schon, aber ich verzehrte noch Käse, Sahne, Milchprodukte und Eier.

Zuerst war ich skeptisch, startete aber aus Neugier einen 4-wöchigen Selbstversuch und verzichtete dabei auf alle tierischen Lebensmittel. Und was soll ich sagen: Ich hatte wieder mehr Power und die Herzrhythmusstörungen wurden rasch besser. Ich war begeistert von den Auswirkungen auf meine Gesundheit, aber auch von der Fülle an neuen Lebensmitteln, die ich neu für mich entdeckt hatte.

Eine neue Welt hatte sich aufgetan und ich fand für mich einen Weg, der es mir ermöglichte, ohne Medikamente ein beschwerdefreies Leben zu führen.

Ich bin keine Medizinerin und will nicht behaupten, dass mein Weg für alle Menschen funktioniert – es gibt sicher Menschen, die unbedingt Medikamente nehmen müssen –, aber bei mir war die Ernährung für meine Gesundheit ausschlaggebend.

Seither habe ich eine Leidenschaft für vegane Rezepte entwickelt und war nicht mehr zur bremsen. Ich kreierte ständig neue Rezepte und teile diese gerne mit Freunden und in meinem Blog. (www.genuss-nomaden.de)

Vegan ist für mich kein Trend. Ich sehe die Welt seither mit anderen Augen. Ich bin viel bewusster im Umgang mit Tieren, mit der Natur und meinem Körper. Und das erfüllt mich mit großer Dankbarkeit.

Diese Reise hat mir gezeigt, dass wir vieles selbst in der Hand haben und selbst Verantwortung für unsere Gesundheit und unser Leben übernehmen können – und das ist doch wunderbar.

Folgenden Satz hat wohl schon Hippokrates gesagt und ist nun auch mein Motto:

„LASS DIE NAHRUNG DEINE
MEDIZIN SEIN UND MEDIZIN DEINE NAHRUNG!“

Hippokrates von Kos

