

# KINDERLEICHT UND SUPERLECKER

**Heute koche ich!** 



# KINDERLEICHT UND SUPERLECKER

Das Selbermach-Kochbuch für kleine und große Pflanzenköche und -köchinnen

# **INHALT**

Einführung	7-	14
Symbole		15
Snacks und Vorspeisen		16
1. Cash-Jo - Cashewnu		
2. Kicher Schiffchen		
3. Feuer Salat		18
4. Kleine Kraftpakete fմ		
die Extraportion Pov	ver	19
5. Brötchen oder Pizza	?	20
6. Gemüse - Strichmär	ınchen	21
7. Griechischer Hummi		
8. Schokotella		
o. Schokolelia		د_
Hauptspeisen		24
1. Rosa-Rote-Zauberpf		
2. Piratensäbel Pomme		
3. Gefüllter Blauwal		
4. Geometrische Figure	en aus Polenta	27

<ul><li>5. Glutenfreie Kicher-Mais-Pizza mit Mandelmus-Käse</li><li>6. Linsen Dhal</li><li>7. Regenbogen-Bolognese</li></ul>	
mit Mandel-Parmesan	31
8. Bohnen Pups-Burger	
Naschereien	34
1. Aprikosen-Kokos-Schneebällchen	34
2. Meloneneis Figurentheater	35
3. Obst Crumble im Jahreskleid	36
4. Reismilch-Milchreis	38
5. Hafer Bananen Schokokekse	39
6. Schwarzwälder Kirsch Kuchen	40
7. Pop, Pop, Popcorn	41
Getränke	42
1. Kinder Cocktail	42
2. Nussmilch	43
Über die Autoren	44

# **EINFÜHRUNG**

#### Liebe Eltern,

dieses Kochbuch hat das Ziel Kinder in die Zubereitung von leckeren, pflanzenbasierten Mahlzeiten miteinzubeziehen und sie spüren zu lassen, wie gut es schmecken kann, wenn man gemeinsam mit viel Liebe etwas auf den Tisch zaubert. Frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel, die überwiegend pflanzlichen Ursprungs sind und viel Bewegung sind die besten Garanten für die Gesundheit Ihrer Kinder.

Unserer Erfahrung nach essen Kinder noch viel intuitiver als wir Erwachsene und wenn man ihnen die Möglichkeit gibt, ab und an mit zu entscheiden, was auf den Tisch kommt, werden sie sich oft für die Lebens-

mittel entscheiden, die sie gerade brauchen. Allerdings müssen Kinder geschmacklich erst einmal mit den verschiedenen Lebensmitteln in Kontakt kommen. Daher gilt: Immer wieder probieren lassen.

Die Rezepte in diesem Buch sind mit Bildern veranschaulicht und mit einfachen Maßeinheiten konzipiert, so dass Ihr Kind mehr oder weniger selbstständig kochen kann. Sie selbst kennen Ihr Kind am besten und wissen, was Sie ihm zutrauen können.

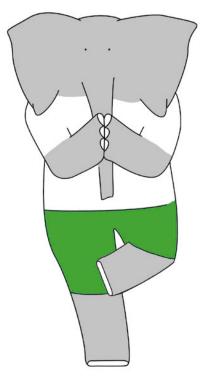
Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern gutes Gelingen und guten Appetit. Wer weiß, vielleicht müssen Sie bald gar nicht mehr in die Küche – höchstens noch zum Aufräumen.

#### Liebe Kinder,

dies ist ein Kochbuch ganz für euch. In diesem Buch stecken viele Ideen, wie ihr euch leckere Mahlzeiten selbst zubereiten könnt. Doch wieso ist gesunde Ernährung überhaupt so wichtig? – Wir erzählen euch eine Geschichte von dem Elefantenkind Rani:

Rani wurde in einem asiatischen Wald geboren und wuchs dort mit seiner Familie und seinen Freunden auf. Er war ein sehr fröhliches Elefantenkind und fraß den lieben langen Tag, was ihm so vor den Rüssel kam: Blätter, Samen, Früchte und Gräser.

Rani war auch ein sehr neugieriger Elefant und eines Tages geschah es, dass er den fremden Gerüchen und Geräuschen einer großen Stadt am Rande seines Waldes nicht widerstehen konnte. Er lief in die Stadt hinein, verirrte sich in den vielen Straßen und Gassen und fand nicht mehr zurück zu seiner Herde. In der Stadt war alles sehr eng für so ein gro-



Bes Elefantenkind und Rani konnte sich nicht mehr richtig bewegen. Freunde hatte er in der Stadt auch nicht und er vermisste seine Herde sehr. Rani wurde immer trauriger und unglücklicher. Da liefen eines Tages zwei fröhlich singende Kinder an ihm vorbei. Rani rief ihnen ein lautes Töröööö zu. Das Mädchen Eleni und ihr großer Bruder Yannis blieben stehen und sahen sofort, dass es Rani gar nicht gut ging. Aber warum? Sie beobachteten ihn aufmerksam und es fiel ihnen bald auf, dass

das Elefantenkind nur ungesunde Sachen aß, sich nicht bewegte und seine Freunde sehr vermisste.

Rani fehlten die drei wichtigsten Dinge zum Glücklichsein: frische, natürliche Lebensmittel, Bewegung an der frischen Luft und Freunde zum Spielen.

Die Kinder dachten darüber nach, wie sie Rani helfen konnten wieder ein Elefant der Fröhlichkeit zu werden. Dann brachten sie ihn erst mal an den Rand der Stadt, so dass Rani wieder genug Platz hatte sich richtig zu bewegen, zu rennen und zu springen und allerlei Kunststücke vorzuführen. Seine Lieblingskunststücke zeigt Rani dir auf den folgenden Seiten.

Die drei hatten so viel Spaß miteinander, dass bald weitere Kinder kamen, um mit ihnen zu spielen und zu toben. Rani fühlte sich schon viel besser nach der Bewegung und dem Spiel mit so vielen Kindern, die nun alle seine Freunde sein wollten. Die Kinder bereiteten dem Elefanten leckere Mahlzeiten zu und gaben ihm frisches Wasser zu trinken. Rani ließ es sich schmecken. Schon nach ein paar Tagen, war Rani wieder so fröhlich wie früher und lachte mit den Kindern um die Wette. Er war nun wieder voller Zuversicht, dass er seine Herde wiederfinden würde. Er wollte den langen Weg nach Hause auf sich nehmen. Es gab ein großes Abschiedsfest mit allen Kindern. Rani versprach, seine neuen Freunde jeden Sommer zu besuchen, um mit ihnen die Sommertage zu verbringen und sie mit seiner Elefantenrüsseldusche abzukühlen.

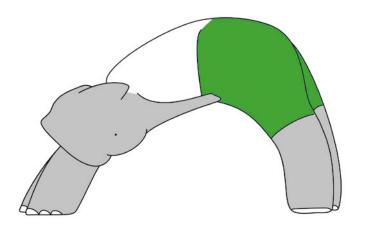
Einige der Rezepte, die die Kinder für den Elefanten Rani zubereitet haben, haben wir in diesem Buch für euch gesammelt. Sie sind mit vielen kleinen Bildern dargestellt, so dass ihr sie nachkochen könnt, ohne viel lesen zu müssen. Wir hoffen die Rezepte schmecken euch genauso gut wie sie den Kindern und Rani geschmeckt haben und bringen euch viel Gesundheit und Fröhlichkeit. Törööööö.

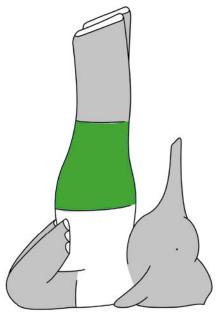
# RANIS LIEBLINGS-KUNSTSTÜCKE ZUM NACHMACHEN

#### Herabschauender Hund

Komme in den Vierfüßlerstand. Strecke dann den Popo hoch in die Luft und drücke deine Hände fest in den Boden. Vielleicht kannst du sogar mit dem Popo wackeln, wie ein Hund, der mit dem Schwanz wedelt.

Der herabschauende Hund fordert deine Kraft und dein ganzer Körper wird gestreckt. Außerdem erfrischt die Übung deinen Kopf und du bekommst vielleicht plötzlich ganz großartige Ideen.





#### **Schulterstand**

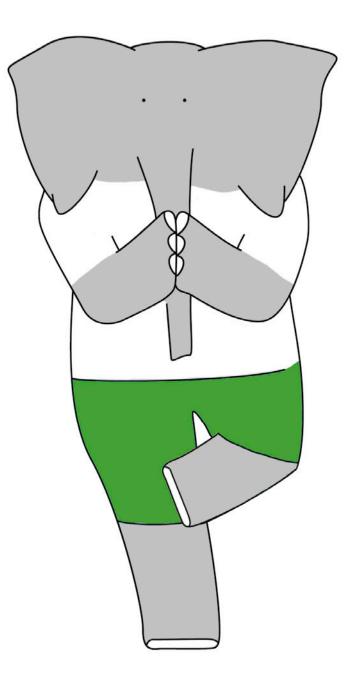
Streck die Füße in die Luft, stütze deinen Rücken mit den Händen und wachse immer weiter nach Oben.

Wenn du dich mal schlapp fühlst, kannst du mit dieser Übung neue Energie bekommen. Und wenn du hippelig bist, kann sie dich beruhigen.

#### **Der Baum**

Bringe deinen rechten Fuß an die Innenseite des linken Oberschenkels und versuche das Gleichgewicht zu halten. Die Handinnenflächen bringe vor deinem Herzen aneinander. Wenn du magst, kannst du jetzt deine Arme hoch über deinen Kopf strecken wie eine Baumkrone. Vielleicht schaffst du es sogar leicht im Wind zu schaukeln ohne dass der Baum umfällt.

Mit dem Baum trainierst du alle Muskeln in deinem Körper, förderst deine Konzentrationsfähigkeit und stärkst deinen Gleichgewichtssinn.



# WARUM PFLANZLICHE LEBENSMITTEL UND SUPERKRÄFTE IN DIR WECKEN

#### 1.Gesundheit

Unser Körper braucht eine Reihe unterschiedlicher Nährstoffe, um funktionieren zu können. Nährstoffe sind Bestandteile in unserem Essen, die so klitzeklein sind, dass du sie mit den bloßen Augen gar nicht sehen kannst.

Es gibt zwei Arten von Nährstoffen: die Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, die in großer Menge vorkommen und die Mikronährstoffe wie Mineralstoffe und Vitamine, die nur in ganz kleinen Mengen im Essen versteckt sind, aber trotzdem sehr wichtig sind für unseren Körper.

#### Makronährstoffe:

Kohlenhydrate sind die Hauptenergielieferanten für deinen Körper. Sie sind unter anderem in Getreide, Kartoffeln, Obst, Reis oder Hirse enthalten.

Eiweiße bestehen aus lauter kleinen Bausteinen, den Aminosäuren. Dein Körper braucht sie, um Gewebe wie deine Muskeln aufzubauen. Sie sind unter anderem in Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen zu finden.

Fette liefern dir Energie, halten dein Herz gesund, polstern deine Organe und dienen als Baustoff für die Zellwände. Bestimmte Fette braucht auch dein Gehirn, um gut lernen zu können. Sie sind beispielsweise in pflanzlichen Ölen, Avocados, Kokosnüssen, Sojabohnen, Samen und Nüssen enthalten.

#### Mikronährstoffe:

Mineralien wie Kalzium, Magnesium oder Eisen braucht dein Körper unter anderem, um Knochen und Blutzellen aufzubauen

Vitamine haben ganz verschiedene Aufgaben im Körper. Vitamin C sorgt beispielsweise dafür, dass dein Immunsystem Viren und Bakterien gut abwehren kann.

# **SO GROSSARTIG SIND**

Sekundäre Pflanzenstoffe schützen unter anderem die Körperzellen wie Schutzschilder vor Schäden. Ein Beispiel dafür wären die Carotinoide, die den Karotten ihre gelbe Farbe geben.

Pflanzliche Lebensmittel enthalten viele dieser Nährstoffe, die dir Superkräfte verleihen werden. Am besten isst du eine große Vielfalt unterschiedlicher pflanzlicher Lebensmittel. Je bunter, desto besser. Obst und Gemüse darfst du gerne auch roh oder leicht gedünstet essen. Je schonender du es zubereitest, desto mehr Nährstoffe bleiben enthalten.

#### 2. Tiere

Tiere sind Lebewesen wie du und ich. Sie spüren Schmerzen und haben Gefühle. Oft wird das aber bei der tierischen Lebensmittelproduktion nicht beachtet und die Tiere werden auf viel zu engem Raum gehalten, müssen Schmerzen ertragen oder werden von ihren Familien getrennt.

Wenn du das nicht unterstützen möchtest, dann versuche weniger Fleisch, Eier, Fisch und Milchprodukte zu essen und kaufe tierische Produkte direkt bei deinen Bauern vor Ort ein. Dort kannst du oft sehen, ob es den Tieren gut geht.

#### 3. Welthunger und Gerechtigkeit

Wusstest du, dass 90% des weltweit angebauten Sojas, 50% des Getreides und 40% der gefangenen Fische an Nutztiere verfüttert werden? Natürlich könnten Kühe auch Gras fressen. Meist wird ihnen aber Getreide und Soja gefüttert, damit sie mehr Milch und Fleisch produzieren. Wenn Getreide und Soja aber den Umweg über das Tier geht und nicht direkt dem Menschen zur Nahrung dient, werden am Schluss viel weniger Menschen davon satt. Wenn wir diese Lebensmittel an Menschen geben würden, müsste theoretisch kein Mensch auf der Welt mehr Hunger leiden.

#### 4. Umwelt

Auch die Umwelt freut sich, wenn du tierische Produkte durch pflanzliche ersetzt. Bei der Herstellung von pflanzlichen Lebensmitteln wird viel weniger Wasser benötigt, als bei der Herstellung von tierischen Lebensmitteln. Außerdem werden oft Wälder abgeholzt, um Futterpflanzen anzubauen oder um Platz für Rinderherden zu schaffen. Wir brauchen die Wälder dringend, um unsere Luft sauber zu halten. Gerade die tropischen Regenwälder, die Lungen unserer Erde, erzeugen sehr viel Sauerstoff und beherbergen viele der großartigsten Pflanzen, Tiere, Nahrungsmittel und Medikamente, die es auf der Welt gibt.

Nicht nur wir, sondern auch die Tiere brauchen die Natur und leiden darunter, wie wir sie behandeln. Und hier schließt sich der Kreislauf, denn wir Menschen brauchen auch die Tiere, um gut leben zu können. Ohne die Bienen würden beispielsweise die Blüten von Apfelbäumen nicht mehr bestäubt und wir würden keine leckeren Äpfel mehr genießen können.

Wir sind also alle aufeinander angewiesen. Die Kraft der Natur kann Berge versetzen und Regenbögen malen. Die Kraft, die wir als Menschen haben, ist genauso grenzenlos. Jeden Tag haben wir die Freiheit uns zu entscheiden und unser aller Leben zum Guten zu verändern.

# **SYMBOLE**

Dieses Symbol bedeutet, dass du das Essen auch sehr gut in deiner Brotdose mitnehmen kannst.



Wenn du dieses Symbol siehst, brauchst du für die Gerichte eine Küchenmaschine oder einen Standmixer.



Bei diesen Gerichten brauchst du einen Stabmixer. Eine Küchenmaschine oder einen Standmixer kannst du stattdessen natürlich auch verwenden.



Hier benötigst du einen Schneebesen oder ein Handrührgerät.



# **SNACKS UND VORSPEISEN**

1. Cash-Jo - Cashewnuss Joghurt

#### Zutaten für ein 500 ml Joghurtglas

1 Tasse eingeweichte Cashewkerne

6 Datteln, 1 Apfel

2 Esslöffel geschrotete Leinsamen

1/2 Zitrone

Etwa 1/4 Tasse Wasser

Nach Geschmack etwas Zimt, Kakaopulver

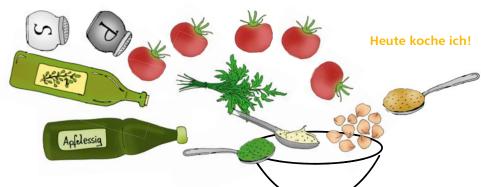
oder Bourbon Vanille

#### **Zubereitung**

Die Cashewkerne mindestens drei Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen. Dann in ein Sieb geben und abbrausen. Presse die halbe Zitrone aus und schneide den Apfel klein. Gebe die Datteln, die Leinsamen, den Zitronensaft und den kleingeschnittenen Apfel in eine Küchenmaschine. Ein guter Pürierstab funktioniert auch. Mixe, bis der Joghurt eine cremige Konsistenz bekommt, gebe nach Bedarf noch etwas Wasser dazu.

#### Tipp:

Nach Geschmack kannst du den Joghurt mit etwas Zimt oder Bourbon Vanille abschmecken. Oder mit 1 bis 2 Esslöffeln Kakaopulver zum Schokoladenjoghurt verwandeln. Der Joghurt schmeckt pur sehr gut oder zusammen mit etwas Obst der Saison, mit Müsli, mit Nüssen oder mit unserem Obst-Crumble.



Zubereitung

## 2. Kicher Schiffchen

#### Zutaten für 4 Personen

1 Glas Kichererbsen (à 350g Gesamtfüllmenge)

5 mittelgroße Tomaten, klein geschnitten

- 1 Teelöffel getrocknete Kräuter (z.B. Oregano)
- 1 Handvoll frische Kräuter aus Garten und Wald
- 1 Handvoll gehobelte Mandeln
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 3 Esslöffel vegane Mayonnaise

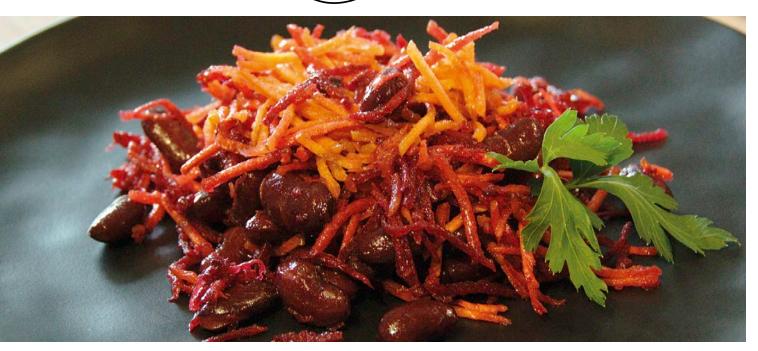
Etwas Salz und Pfeffer und nach Geschmack

1 Teelöffel gemahlenen Koriander

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und vermengen. Etwa 2 Esslöffel Kichererbsen Salat auf ein Salatblatt geben und losrudern.

Kräuter wachsen in unseren Gärten und Wäldern. Einige sind sehr beliebt wie Thymian, Oregano oder Petersilie. Andere sind weniger bekannt in der täglichen Küche. Auch junge Brennnesselblätter, Sauerampfer, junge Löwenzahnblätter, Kapuzinerkresse, Gänseblümchen, Spitzwegerich, Giersch und viele andere kannst du super zum Zubereiten von leckeren Mahlzeiten verwenden. Vielleicht gibt es in deiner Nähe einen Kräuterkurs, bei dem du mehr lernen kannst über die Schätze der Natur vor deiner Haustür.





# 4. Kleine Kraftpakete für die Extraportion Power

#### Zutaten

Samen, Bohnen, Linsen oder Getreidekörner

Keimlinge oder Sprossen enthalten eine Vielzahl an wichtigen Nährstoffen und Enzymen, die dir helfen gesund und stark zu bleiben. Du kannst sie aus Samen, Bohnen, Linsen oder Getreide ziehen. Es ist unglaublich spannend, den kleinen Keimlingen beim Wachsen zuzusehen. Die Sprossen sehen auch sehr hübsch aus. Verziere damit dein Essen, gebe sie in deinen Salat oder knabber sie einfach so. Im Kühlschrank halten sie etwa 4 Tage.

#### **Zubereitung**

Gebe die Samen, Bohnen, Linsen oder die Getreidekörner in ein Glas, so dass der Boden bedeckt ist. Am besten eignet sich hier ein spezielles Keimglas. Gebe eine Tasse Wasser dazu und lasse die Keimlinge 6-8 Stunden einweichen. Schütte dann das Wasser ab und wasche die Keimlinge in deinem Keimglas oder in einem Sieb. Stelle das Keimglas gekippt auf, damit das restliche Wasser im Glas gut herauslaufen kann und Luft an die Keimlinge kommt.

Wenn du die Keimlinge zweimal am Tag mit Wasser abspülst, bleiben sie frisch und bekommen genug Flüssigkeit zum Wachsen. Je nach Keimling kannst du die Sprossen nach 2-4 Tagen essen.





Probiere mal aus, welche Sprossen dir am besten schmecken! Bei uns sind Erbsen momentan der Favorit.



Zutaten für 8 Brötchen oder ein Pizzablech

- 1 ½ Tassen Dinkelmehl 1050 (etwa 250 g)
- 1 ½ Tassen Dinkelmehl 630 (etwa 250 g)
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- 4 Teelöffel Olivenöl
- 1 Tasse lauwarmes Wasser (etwa 350 ml) Nach Belieben Saaten, Sprossen, Kerne oder Nüsse (etwa 100 g)



### **Einfrier-Tipp:**



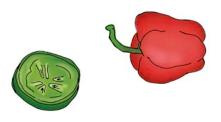
Einfrier-Tipp: Die gebackenen Brötchen lassen sich super einfrieren. Bei Bedarf taue sie einfach am Abend vorher auf, beträufle sie mit etwas Wasser und backe sie nochmal 5-7 Minuten bei 180 °C Umluft auf.

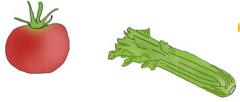


Mische alle trockenen Zutaten zusammen. Füge das Öl und das Wasser hinzu und knete den Teig mit deinen Händen, gebe ihn dann auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche und bearbeite ihn mit deinen bemehlten Handballen weiter bis er in alle Richtungen gezogen wurde und nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Brötchen: Teile den Teig mit einem Messer oder Pfannenwender in acht Stücke, forme kleine Brötchen daraus, reibe sie mit etwas Öl ein und gebe sie auf ein bemehltes Backblech. Während der Backofen auf 200 °C Umluft vorheizt, lasse die Brötchen an einem warmen Ort 10 Minuten gehen, bevor du sie etwa 15 Minuten in den Ofen schiebst.

#### Pizza:

Für die Pizza rolle den Teig nach dem Gehen auf einem gefetteten Blech aus, belege sie nach Belieben und gebe sie dann für 20 Minuten bei 180 °C Umluft in den Ofen.





#### Heute koche ich!

## 6. Gemüse - Strichmännchen

#### Zutaten

Verschiedene Gemüsesorten wie

Karotten,

Paprika, Gurken,

Stangensellerie,

Kohlrabi,

Tomaten,

Radieschen,

Fenchel





Tipp:

Als Dip passt sehr gut der griechische Hummus dazu.

#### **Zubereitung**

Das Gemüse waschen und in Formen deiner Wahl schneiden. Lass deiner Fantasie freien Lauf. Vielleicht fallen dir auch lustige Tiere ein, die du mit dem Gemüse legen kannst.



## 7. Griechischer Hummus

#### Zutaten für 4-6 Personen

2 Gläser Kichererbsen (à 350g Gesamtfüllmenge)

½ Zitrone

7 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Sesampaste (Tahini)

1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

etwas Salz und Pfeffer



Gebe die Kichererbsen in ein Sieb und lasse sie abtropfen. Dann verarbeite die Kichererbsen, die Sesampaste, das Olivenöl, den Saft einer halben Zitrone und etwas abgeriebene Zitronenschale in einer Küchenmaschine. Du kannst auch einen guten Pürierstab nehmen. Gebe eventuell etwas Wasser hinzu, bis du eine sämige Konsistenz erhältst.

Jetzt nur noch mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl beträufeln, damit der Hummus nicht austrocknet. Die fein gehackte Petersilie über den Hummus streuen und

servieren.

#### Tipp:

den Brötchen und als







cker in eine Küchenmaschine. Lass dir eventuell von einem Erwachsenen mit dem heißen Blech helfen. Wenn du die Schokotella nur kurz mixt, wird sie schön crunchig, wenn du sie länger mixt schön sämig. Beides schmeckt uns super.

## 8. Schokotella

#### Zutaten für ein kleines Glas

1 Tasse gehackte Haselnüsse (200 g) ½ Tafel dunkle Schokolade (50 g) 1 Esslöffel Vanillezucker

#### **Zubereitung**

Die Haselnüsse auf ein Backblech verteilen, die Schokolade in Stückchen brechen und in eine ofenfeste Schüssel geben. Beides etwa 10 Minuten bei 180 Grad im Backofen rösten bzw. schmelzen. Gebe dann die Nüsse, die geschmolzene Schokolade und den Vanillezu-

#### Tipp:

Da Leinöl einen sehr starken Eigengeschmack hat, schmeckt dieses wertvolle, Omega-3 reiche Öl kaum einem Kind. Ein klitzekleiner Schuss im Schokotella fällt aber bestimmt niemandem auf.



# **HAUPTSPEISEN**

1. Rosa-Rote-Zauberpfannkuchen

#### Zutaten für etwa 16 kleine Pfannkuchen

- 1 Tasse Hafermilch
- 1 Tasse Rote Beete Saft
- 2 Tassen Dinkelmehl 1050
- 2 Teelöffel Backpulver
- 2 Teelöffel geschrotete Leinsamen

Etwas Kokosöl zum Ausbacken



#### Zubereitung

Alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen ausbacken.

Zauber, Zauber, rosarot.





## 2. Piratensäbel Pommes

#### Zutaten

Gemüse wie Pastinaken, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, rote Beete, Süßkartoffel oder Kohlrabi

Olivenöl

Getrocknete Kräuter wie Rosmarin, Oregano oder Kräuter der Provence Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

Schäle das Gemüse und schneide es zuerst in Scheiben und dann in Streifen. Gebe die Pommes in eine ofenfeste Form und verteile großzügig das Olivenöl darauf. Streue Salz, Pfeffer und getrocknete Kräuter darüber und vermische alles gut miteinander. Backe die Pommes bei 200 °C Umluft für etwa 30 Minuten.

#### **HAUPTSPEISEN**



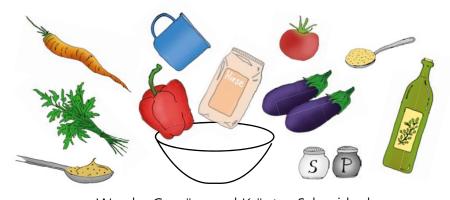
#### Zutaten für 4 Portionen

- 2 Auberginen
- 1/2 Tasse Hirse
- 1 Tasse Wasser
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe
- 1/2 Bund frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
- 1 Möhre
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 4 Esslöffel weißes Mandelmus
- 3 Esslöffel Olivenöl

Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung**

Gebe Hirse, Wasser und Gemüsebrühe in einen mittelgroßen Topf. Lasse das Wasser kurz aufkochen, drehe dann die Hitze herunter und lasse es für 5-7 Minuten köcheln.



Wasche Gemüse und Kräuter. Schneide dann die Aubergine der Länge nach in zwei Hälften und höhle sie mit einem Esslöffel aus. Das Ausgehölte der Aubergine kannst du kleinschneiden und mit dem Olivenöl in eine Schüssel geben. Schneide auch Möhre, Tomate, Paprika und Kräuter klein und gebe sie in die Schüssel dazu. Wenn die Hirse fertig ist, gebe sie zum Gemüse und schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Lege die Auberginen in eine Auflaufform oder auf ein Backblech und fülle sie mit der Hirse-Gemüse-Mischung. Den Rest der Mischung kannst du einfach neben die Auberginen geben. Gebe die Auberginen nun bei 180 °C Umluft für 20 Minuten in den Ofen. Nehme dann die Auberginen kurz aus dem Ofen, verteile das Mandelmus darauf und stelle sie nochmal für 5 Minuten in den Ofen bis das Mandelmus etwas bräunlich wird.





4. Geometrische Figuren aus Polenta

#### Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse Polenta Maisgrieß

4 Tassen Wasser

1/2 Teelöffel Salz

4 Esslöffel Olivenöl

Frische oder getrocknete Kräuter nach Geschmack



Bringe das Wasser im Topf zum Kochen. Gebe die Polenta und das Salz dazu und lasse sie bei mittlerer Hitze unter Rühren 15-20 Minuten köcheln.

Stelle nun den Herd aus, rühre das Olivenöl unter und würze nach Geschmack mit frischen oder getrockneten Kräutern.
Streiche die Polentapaste auf ein Backblech, lasse sie erkalten und schneide dann verschiedene geometrische Figuren (z.B. Rauten, Rechtecke, Quadrate, Dreiecke) aus. Du kannst natürlich auch mit Ausstechformen arbeiten.









5. Glutenfreie Kicher-Mais-Pizza mit Mandelmus-Käse

#### Zutaten für 1 Blech Pizza

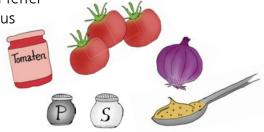
Für den Teia:

- 1/2 Tasse Kichererbsenmehl
- 1/2 Tasse gemahlene Mandeln
- 1 Tasse Maismehl
- 1 gestrichener Teelöffel Backpulver
- 1 Tasse Karottensaft
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Olivenöl

#### Für den Belag:

- 1/2 Tasse passierte Tomaten
- 1 kleine rote 7wiebel
- 3 Tomaten
- 1 Teelöffel italienische Kräutermischung
- 2 Esslöffel Olivenöl







Zubereitung

Gebe alle Zutaten für den Pizza-Boden in eine Schüssel und verrühre sie miteinander. Lege dann ein Backpapier auf ein Backblech und verstreiche den Teig gleichmäßig darauf. Hierfür kannst du gut einen Gummischaber oder Löffel benutzen. Schiebe das Backblech für etwa 10 Minuten bei 100°C Umluft in den Ofen während du den Belag zubereitest. Mische die passierten Tomaten mit dem Olivenöl, den Kräutern, Salz und Pfeffer. Schneide die Tomaten in Scheiben. Wenn die 10 Minuten vergangen sind, verstreiche die Soße auf dem Pizzateig und verteile die Tomatenscheiben darauf. Nun kannst du das Mandelmus mit einem Löffel auf der Pizza verteilen. Wenn du runde Klekse machst, sieht es aus wie Mozzarella.

Gebe die Pizza bei 180°C Umluft nochmal für 20-30 Minuten in den Ofen. Wenn der Rand etwas braun wird, ist die Pizza fertig. Nehme dann die Pizza vorsichtig, mit dicken Topflappen, aus dem Ofen, verteile noch frische Kräuter darauf und serviere sie mit etwas Olivenöl beträufelt.



## 6. Linsen Dhal

#### Zutaten für 6-8 Portionen, da man Linsen Dhal super einfrieren kann

- 2 Teelöffel Kokosöl
- 1 Teelöffel gemahlener Kurkuma
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Currypulver
- 2 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Zwiebel, geschält und in kleine Stücke geschnitten
- 2 große Tomaten, in kleine Stücke geschnitten
- 2 Tassen rote Linsen (500 g)
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)

Salz und Pfeffer

- 1 ½ Tassen Vollkorn Basmati Reis
- 3 Tassen Wasser

**Etwas Salz** 



Bringe 3 Tassen Wasser zum Kochen, während du den Reis in ein Sieb gibst und abbraust. Gebe den gewaschenen Reis und etwas Salz ins Kochwasser und lasse ihn etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Erhitze währenddessen das Öl in einem Topf und röste die Gewürze darin. Gebe die klein geschnittenen Zwiebelstücke dazu und dünste sie bis sie glasig sind. Gebe dann die Linsen in den Topf, brate sie kurz mit an und schütte eine Tasse Gemüsebrühe dazu. **Da es jetzt laut zischt, nennt man es auch ablöschen.** Gebe nun die Kokosmilch und die geschnittenen Tomaten hinzu und lasse alles etwa 20 Minuten köcheln. **Denke dran** immer mal wieder umzurühren, damit nichts anbrennt.

Wusstest du, dass Linsen und Bohnen richtige Kraftpakete sind? Sie stecken voller Eiweiß, die deine Muskeln wachsen lassen. Außerdem enthalten sie viele Mineralstoffe und B-Vitamine.





#### Zutaten für 4 Personen

- 1 Päckchen Tofu
- 1 Zwiebel (kleingeschnitten)
- 1 Karotte
- 3 Champignons
- 1 kleine Zucchini
- 1 Dose Tomaten (geschält, gestückelt)
- 1 Tasse Leitungswasser
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe

Etwas Schwarzer Pfeffer, Oregano, Muskatnuss und Salz

- 1 Packung Spaghetti
- 4 Esslöffel gemahlene Mandeln frisches Basilikum

#### Zubereitung

Den Tofu mit einer Gabel zerbröseln und in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebel, Karotte, Zucchini, Champignons klein schneiden und auch in den Topf geben.

Wenn die Zwiebeln glasig sind, kannst du die gehackten Tomaten, das Wasser und die Gemüsebrühe zugeben und solange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

In der Zwischenzeit kannst du die Spaghetti nach Packungsangabe kochen. Wenn sie bissfest sind, schütte das Wasser ab und schwenke die Spaghetti in etwas Olivenöl. Schmecke die Bolognesesoße mit Pfeffer, Salz, Oregano und Muskatnuss ab

## 8. Bohnen Pups-Burger

#### Zutaten für 6-8 Burger

- 1 Glas Kidneybohnen (à 350g Gesamtfüllmenge)
- 1 Karotte
- 4 Esslöffel Haferflocken fein
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Esslöffel Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Oregano oder Basilikum)



6-8 Brötchen oder Brote etwas Salatblätter, Tomate, Gurken, Sprossen deine Lieblingssoßen wie Senf, Ketchup oder Mayonnaise

#### **Zubereitung**

Die Karotte schälen und mit einer Reibe klein raspeln. Die Zwiebel ganz klein schneiden. Die Kidneybohnen in ein großes Sieb geben und abtropfen lassen. Die Bohnen entweder mit der Gabel, mit einem Kartoffelstampfer oder mit

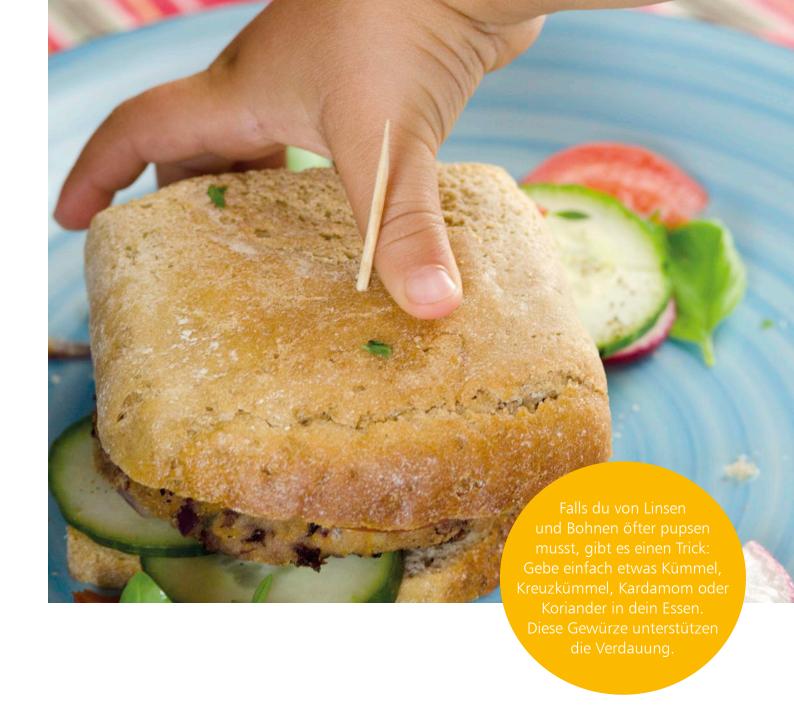


den bloßen Händen (yeah) in einer Schüssel zermatschen. Dann die frischen Kräuter klein schneiden und zusammen mit Zwiebeln, geraspelten Karotten, Haferflocken und Olivenöl zu den Bohnen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Aus der Masse 6-8 gleiche Bällchen formen, in die Pfanne geben, etwas plattdrücken und von beiden Seiten gut durchbraten.

Bestreiche die Brötchen mit den Soßen deiner Wahl und belege sie mit Salatblättern, Tomatenscheiben, Gurken, Sprossen und natürlich deinem Bohnen Pups-Burger.





# **NASCHEREIEN**

## 1. Aprikosen-Kokos-Schneebällchen



#### Zutaten für etwa 36 kleine Schneebälle

30 ungeschwefelte Aprikosen (200 g Packung)

1/2 Tasse Nüsse z.B. Cashewbruch

15 Datteln ohne Kerne

1/2 Tasse Haferflocken

Saft einer Zitrone

2 Handvoll Kokosflocken, um die Kugeln darin zu wälzen

#### **Zubereitung**

Alle Zutaten - außer den Kokosflocken - in eine Küchenmaschine geben und zu einer gleichmäßigen Masse zerkleinern.

Eine Handvoll Kokosflocken auf einen Teller geben. Kleine Portionen der Masse abtrennen und zwischen den trockenen! Handflächen zu kleinen Kugeln formen. In den Kokosflocken wälzen und genießen.



## Meloneneis Figurentheater

#### **Zutaten**

Wassermelone Eventuell dunkle Schokoladenkuvertüre

#### Zubereitung

Aus der Wassermelone etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Keksausstechern lustige Figuren ausstechen und mit einem Holzstil



versehen. Nach etwa einer Stunde im Gefrierschrank ist das Meloneneis Figurentheater bereit für den Auftritt.

Wenn du magst, kannst du noch Schokoladenkuvertüre im Wasserbad schmelzen und deine Figuren damit verzieren, wenn sie aus dem Gefrierschrank kommen. Die Schokolade wird gleich wieder fest, wenn sie auf das Eis tropft.







Tipp:

kannst du auch gut kleine Löffel nehmen, diese werden allerding im Gefrierschrank sehr kalt. Lass sie kurz aufwärmen, bevor du deir Eis genießt.

### Obst Crumble im Jahreskleid

#### Zutaten

Haferflockenmischung

- 1 Tasse Haferflocken
- 3 Esslöffel Vollkornmehl (oder glutenfreiem Hafermehl)
- 3 Esslöffel Kokosöl
- 3 Esslöffel Sirup (z.B. Dattelsirup oder Ahornsirup)

#### **Obstmischungen:**

#### Frühjahr

6-8 Rhabarberstiele, kleingeschnitten 1 Esslöffel Vanillezucker

i Essiottei vanillezucker

3 Esslöffel Vollrohrzucker

#### Herbst

15 Pflaumen, entkernt

- 1 Esslöffel Vanillezucker
- 3 Esslöffel Vollrohrzucker





Die Zutaten für die Obstmischung in eine ofenfeste Form geben. Die Zutaten für die Haferflockenmischung in einer Schüssel mit den Händen verkneten und über das Obst streuseln. Stelle die Form in den

Hokosől

Ofen und backe den Crumble etwa 40 Minuten bei 180°C Umluft bis die Haferflocken braun sind und das Obst schön weich ist.

leckere englische Dessert
im Frühling mit Rhabarber,
im Sommer mit gemischtem
Beerenobst, im Herbst mit
Pflaumen und im Winter mit
Zimtäpfeln. Sehr lecker schmeckt
der Crumble auch, wenn du ihn
mit unserem Cashew Joghurt



#### Sommer

4 Tassen Beerenobst (Brombeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren...)

3 Esslöffel Vollrohrzucker

#### Winter

4 Äpfel, entkernt und kleingeschnitten

1 Teelöffel Zimt

3 Esslöffel Vollrohrzucker









#### **NASCHEREIEN**

# Reismilch-Milchreis

### Zutaten für 4 Personen

1 Tasse Milchreis 4 Tassen Reismilch (1 Liter) 2 Teelöffel Vanillezucker Obst deiner Wahl, zum Beispiel Beeren oder Apfelmus



**Zubereitung** 

Die Reismilch und den Milchreis in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann bei mittlerer Temperatur und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Reis weich ist (etwa 20-25 Minuten).

In der Zwischenzeit kannst du das Obst waschen und klein schneiden. Wenn der Reis fertig ist, gebe ihn in schöne Schalen und verteile das Obst darüber

## Tipp:

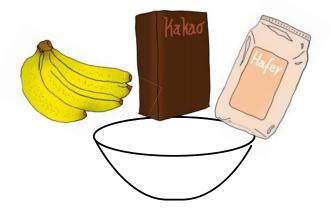


# Hafer Bananen Schokokekse

### Zutaten

4 5 Teelöffel ½ Tasse reife Bananen Kakaopulver Haferflocken





### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Banane schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel zermatschen. Das Kakaopulver dazugeben und mit der Gabel verrühren. Dann die Haferflocken dazu geben und das Ganze vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und aus der Masse Kugeln formen und diese auf dem Blech etwas flach drücken. Für ca. 15 Minuten backen. Wenn es gut nach Banane duftet, sind die Kekse fertig. Falls du die Kekse noch knuspriger willst, lasse sie noch weitere 5 Minuten im Ofen.



Mit diesem Rezept lassen sich braune Bananen sehr gut verwerten.



Das ist ein Grundrezept: Was machst du noch in den Teig? Magst du Nüsse, Samen oder Trockenfrüchte? Auch hier kannst du wieder ein Erfinder sein.

# Schwarzwälder Kirsch Kuchen

### Zutaten

- 1 Glas entsteinte Sauerkirschen (à 360 g Gesamtfüllmenge)
- ½ Tasse Rapsöl oder leichtes Olivenöl
- 1 gehäufter Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Apfelessig
- 1 Tassen Dinkelvollkornmehl 1050 (glutenfreies Hafermehl oder Maismehl für eine glutenfreie Variante)
- 1 Tasse gemahlene Mandeln
- 1/2 Tasse Rohrohrzucker
- 3 Esslöffel Kakaopulver
- 1/2 Teelöffel Salz

Eventuell Mandelblättchen zum Verzieren



Heize den Ofen auf 180°C Umluft vor und fette eine Ringbackform ein.

Gebe die Kirschen mit dem Saft und allen anderen Zutaten in eine Schüssel. Verrühre sie mit einem Holzlöffel zu einem gleichmäßigen Teig. Gebe den Teig dann in die Form und streue ein paar Mandelblättchen auf den Kuchen. Backe den Kuchen bei 180 °C für etwa 30 Minuten.





# Pop, Pop, Popcorn

## **Zutaten**

4 Esslöffel Popcornmais 4 Esslöffel Öl (wir nehmen gerne Kokosöl) Salz oder Zucker nach Geschmack

## **Zubereitung**

Erhitze das Öl in einem großen Topf und gebe den Mais dazu. Verschließe den Topf jetzt schnell mit einem Deckel und schwenke den Topf etwas hin und her, damit die Körner sich gut im Öl verteilen. Hörst du es schon? Pop, Pop, Popcorn.

Gebe das Popcorn jetzt in eine Schüssel und bestreue es wahlweise mit etwas Zucker oder Salz.



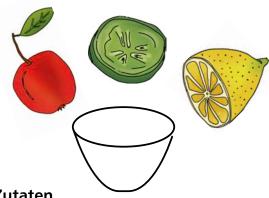
41

# **GETRÄNKE**

# **Kinder Cocktail**

Wenn du vom vielen Spielen und Toben richtig viel Durst bekommen hast, kommt ein leckerer Kinder-Cocktail genau richtig.

Mit Früchten, Kräutern und auch Gemüse kannst du Wasser zu einem bunten und leckeren Getränk verwandeln, das deinen Lieblingsgeschmack hat. Dadurch, dass die Früchte nur im Wasser liegen, enthält dein Cocktail fast keinen Zucker und ist ein prima Durstlöscher.



#### Zutaten

Beeren, Orangen, Trauben, Apfel, Zitrone, Minze, Gurke, essbare Kräuter und Blüten erfrischen im Sommer, Ingwer- und Kurkumastückchen wärmen dich im Winter.

Lavendel beruhigt dich und hilft dir beim Einschlafen.

## Zubereitung

Die Zutaten waschen, eventuell kleinschneiden und dann in ein Glas oder eine Karaffe mit Wasser geben. Alles ist möglich! Je mehr Zutaten du ins Wasser legst, desto intensiver wird der Geschmack





Tipp:

Für Nussmilch mit
Geschmack kannst du
sie mit **Kakaopulver**, **Carobpulver**, **Zimt oder echter Vanille** verfeinern.
Für mehr Süße gebe
Datteln, Reissirup oder
Birkenzucker mit in

# Nussmilch

Nussmilch ist eine gute Alternative zu Kuhmilch und ist kinderleicht selbst zu machen. Es gibt viele Variationen, so dass du experimentieren kannst, welche Nuss dir besonders gut als Milch schmeckt. Die Zubereitung für die Nussmilch ist immer gleich.

#### Zutaten

½ Tasse Nüsse (Cashew, Mandel, Haselnuss,

Macadamia, etc.)

3 Tassen Wasser

## **Zubereitung**

Weiche die Nüsse für mindestens sechs Stunden ein. Gebe sie dann in ein Sieb und wasche sie mit kaltem Wasser ab.

Jetzt kommen die Nüsse und 3 Tassen frisches Wasser in einen Standmixer und werden für etwa eine Minute gemixt. Hast du keinen Standmixer, gebe Nüsse und Wasser in einen großen Becher und püriere sie mit einem guten Stabmixer. Wenn dich die festen Anteile in der Milch stören, kannst du diese mit einem dünnen Geschirrtuch, einer Feinstrumpfhose oder einem Nussmilchbeutel herausfiltern.

Es kann passieren, dass sich nach längerem Stehen ein bisschen Bodensatz bildet. Das ist nicht schlimm. Schüttle die Milch dann einfach vor dem nächsten Benutzen.

Die fertige Nussmilch kann in einer wiederverwendbaren (sauberen!) Glasflasche im Kühlschrank für 4-5 Tage aufbewahrt werden.

## Tipp:

Wenn es mal ganz schnell gehen muss, kannst du auch ½ Liter Wasser mit etwa 3 Esslöffeln Mandeloder Cashewmuss im Mixer zu Milch

# **AUTORINNEN**

Susanna und Marina lernten sich am ersten Tag ihres Ökotrophologie-Studiums in Bonn kennen. Eine Gruppe der Erstsemester Studenten beschloss, ein Fast-Food-Restaurant zu besuchen. Als die beiden lieber genüsslich in ihre mitgebrachten Äpfel bissen, als Pommes oder Burger zu bestellen, fanden sie sich gleich sympathisch. Sie gründeten gemeinsam eine WG, kochten, feierten und lachten viel und gerne zusammen.

Obwohl es sie nach dem Studium in unterschiedliche Städte und Länder verschlug, trafen sie sich immer wieder. Bei einem gemeinsamen Spaziergang erzählte Susanna begeistert von der Aktion Pflanzenpower, bei der sie gemeinsam mit Schulklassen leckere, pflanzenbasierte Gerichte zaubert. Sie tauschten sich darüber aus, wie sehr Kinder es lieben, selbstständig zu kochen und wie schön es wäre ein Kochbuch zusammen zu gestalten. Schon kurze Zeit später arbeiteten die beiden an diesem Kochbuch, mit dem Ziel, dass Kinder schon früh lernen, einfache, leckere, pflanzenbasierte Gerichte für sich zuzubereiten.

### **Marina Liaskos**

Marina ist promovierte Ökotrophologin und Mutter von zwei bezaubernden Rabauken, die maßgeblich an der Entwicklung und Erprobung



Susanna Güttler

Marina Liaskos

der Rezepte in diesem Kochbuch mitgewirkt haben. Sie erlebt täglich wie viel Freude Kinder am Essen haben, wenn man sie in die Zubereitung miteinbezieht und ausprobieren lässt. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet für sie nicht nur die optimale Versorgung mit Nährstoffen, sondern beinhaltet auch ganz viel Genuss, Lebensfreude und Geselligkeit. Ihr erreicht sie unter MarinaLiaskos@hotmail.com.

### Susanna Güttler

Susanna hat in Bonn Ökotrophologie studiert und ist mittlerweile als zertifizierte Ernährungsberaterin (VFED) und Ashtanga-Yogalehrerin in Konstanz am Bodensee tätig.

Mit ihrem ganzheitlichen, intuitiven Ernährungsund Lebenskonzept Soulfood vereint sie ihre Leidenschaft für gesundes Essen sowie einen gesunden Lebensstil mit viel Yoga. Ihr Wissen vermittelt sie dabei mit ihrer positiven und authentischen Art ganz spielerisch. In ihren Beratungen unterstützt sie Menschen dabei, die für sie geeignete Ernährung zu finden und wieder ein gutes Bauchgefühl zu bekommen. Dabei sind Ihre Schwerpunkte gesunde Gewichtsabnahme, intuitives und achtsames Essen, Ernährung bei Krebserkrankungen sowie ausgewogene vegetarische und vegane Ernährung.

Die Diplom-Ökotrophologin begeistert nicht nur Erwachsene für gesunde Ernährung, hochwertige Lebensmittel und einen nachhaltigen Lebensstil, sie gibt auch kleinen Nachwuchsköchen Theorieunterricht, beispielsweise bei den Schulprojekten der Aktion Pflanzenpower. Wenn ihr Lust bekommen habt auf eine Ernährungsberatung, einen Fachvortrag oder Workshop (gerne auch im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements), auf eine Fastenwoche am Bodensee oder auf eine Yogastunde mit Susanna, dann schaut doch mal auf ihrer Homepage vorbei: www.soulfood-nutrition.de.

Das Soulfood Kochbuch Die vielen Rezepte von Susanna plus Kapitel zu Batch Cooking, intuitivem und achtsamen Essen, Nachhaltigkeit und Brainfood sind als Ebook erhältlich unter: www.soulfood-nutrition.de/kochbuch.



Herausgeber:
BKK ProVita • Münchner Weg 5 • 85232 Bergkirchen
T 08131/6133-0 • www.bkk-provita.de
Bildnachweis: Bilder & Grafiken von Thomas Hoch – Kommunikationsdesign;
Bild S.2 - istock.com/ xxmmxx / ID:182456393





Grafische Gestaltung: ID:DEPOT, München 1. Auflage: 1.200 Exemplare, © 06/2020



Die Kasse fürs Leben.

**BKK ProVita** 

Münchner Weg 5 85232 Bergkirchen **Kostenfreies Servicetelefon** 

Tel.: 0800 664 8808 Fax: 08131 6133-2290

info@bkk-provita.de www.bkk-provita.de







