



Vegane Rezepte für die ganze Familie!



Der gelernte Koch und sechsfache Familienvater Jérôme Eckmeier (im Bild mit seiner Familie) stellt in seinem neuen Buch »Vegan für die Familie« seine 80 besten Rezepte vor, die Groß und Klein schmecken - für vegane Familien und für alle Eltern und Kinder, die vegane Ernährung einmal ausprobieren möchten.

»Neu-Veganer machen sich häufig Gedanken über die Nährstoff-Versorgung«, weiß Jérôme Eckmeier. Darum gibt er in einem einleitenden Theorie-Kapitel einen kompakten und leicht verständlichen Überblick über Nährstoffe und Vitamine und in welchen pflanzlichen Lebensmitteln sie zu finden sind - damit die ganze Familie rundum gut versorgt ist.

Bild aus: Vegan für die Familie
www.jeromeckmeier.com

Gießener vegane Lebensmittelpyramide



Wasser
und andere
energiearme Getränke



Pflanzliche Fette

Tägliche Aufenthalte und Bewegung im Freien
(mind. 30 Minuten pro Tag)

Supplementierung:

- Vitamin B12
- Vitamin D in den sonnenarmen Monaten



Nüsse/Samen



Hülsenfrüchte



Milchalternativen



Vollkornprodukte und Kartoffeln (3 Portionen)



Obst (mind. 2 Portionen)



Gemüse (mind. 3 Portionen) und kleine Mengen Meeresalgen

Die Gießener vegane Lebensmittelpyramide 2018, entwickelt von Stine Weder, Caroline Schaefer und Markus Keller - Layout: Freiheit für Tiere - Bilder: Shutterstock



Ausgewogene vegane Ernährung

Um Ausgewogenheit und Abwechslung in die pflanzliche Ernährung zu bringen, bietet die Gießener vegane Lebensmittelpyramide (siehe Graphik) eine gute Ausgangsbasis. Die Basis bilden Gemüse und Obst. Dazu kommen Vollkornprodukte von Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Naturreis bis Quinoa sowie Kartoffeln. Außerdem sollte jeder täglich Hülsenfrüchte sowie Nüsse & Samen zu sich nehmen. Dazu kommen Milchalternativen wie Hafer-, Soja- oder Kokosdrink und pflanzliche Fette und Öle. Zusätzlich werden täglich kleine Mengen Meeresalgen empfohlen sowie die Supplementierung von Vitamin B12 und Vitamin D3.

Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Eiweiß und gesunde Fette

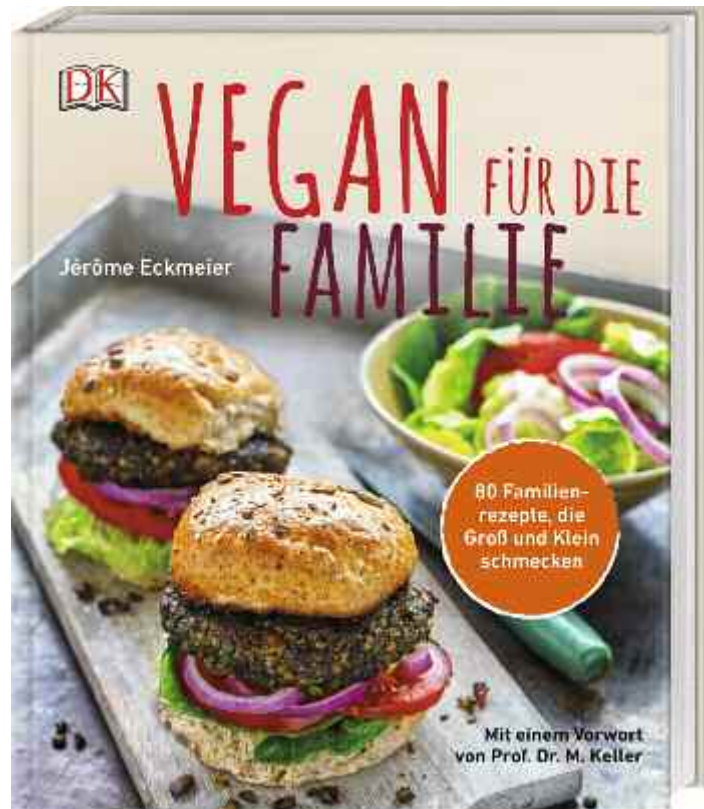
»Makronährstoffe sind jene Nährstoffe, die der Körper in größeren Mengen als Energiespender benötigt«, erklärt der Autor. Dazu zählen Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Bei den Kohlenhydraten sollte man nicht auf einfache Kohlenhydrate (Weißmehl, Zucker) setzen, sondern auf komplexe Kohlenhydrate: Obst und Gemüse sowie Vollkorn. Gute pflanzliche Eiweißquellen sind Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Sojaprodukte wie Tofu und Tempeh sowie Erdnüsse), Vollkorngetreide sowie Nüsse und Samen. Gesunde ungesättigte Fettsäuren finden sich in Nüssen (Walnüsse, Cashews, Mandeln,...), Leinsamen und Chiasamen sowie Avocados.

Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine und Mineralstoffe. Das Gute: Mit viel buntem Gemüse, Blattgemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchten und Nüssen & Samen sind wir mit den allermeisten Vitaminen und Mineralstoffen gut versorgt. In dem Buch »Vegan für die Familie« finden Sie eine super Übersicht über die Funktion jeden Vitamins und die besten veganen Quellen, ebenso über lebenswichtige Mineralstoffe.

»Kinder, die gesunde, rein pflanzliche Kost bekommen, sind weitaus besser ernährt als Kinder, die mit Junk-Food groß werden«, ist der Familienvater überzeugt.

Die Rezepte

Jérôme Eckmeier stellt in seinem Buch **Frühstücksideen von Linsenwaffeln bis Smoothie-Bowls vor · Snacks für Zwischendurch wie Energieriegel oder tropische Immunstärker-Kugeln · Rezepte für bunte Suppen & Eintöpfe · Lieblingsessen wie Burger, Sandwiches & Wraps und Kartoffelpuffer-Pizza · die besten Nudel-Rezepte, wie sie Kinder lieben · kreative Ideen für Reis, Curry & Co. wie Italienisches Tomaten-Gerstotto oder Dreierlei-Bohnen-Paella · Salate & Beilagen · und natürlich Süßes & Desserts wie vegane Milchschnitten, Schwarze-Bohnen-Brownies oder Summer Pudding mit frischen Beeren. Einige Rezepte stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor!** >>>



Das Buch: Vegan für die Familie

Ob Smoothie, Nudeln, Burger oder Pudding - mit den veganen Gerichten von Jérôme Eckmeier machen Sie sich und Ihre Kinder glücklich. Der gelernte Koch und sechsfache Familienvater verrät in seinem neuen veganen Kochbuch, welche cleveren Rezepte Sie jeden Tag ganz unkompliziert zubereiten können.

Das Buch »Vegan für die Familie« erläutert, wie Sie es unter einen Hut bekommen, vegan zu leben und gleichzeitig die Kinder zu begeistern und satt zu kriegen. Wie lecker die vegane Küche ist, hat Jérôme Eckmeier schon mit vielen Kochbüchern unter Beweis gestellt. In einem einleitenden Kapitel wird übersichtlich aufgezeigt, worauf bei der Ernährung von Kindern im Wachstum und bei Teenagern zu achten ist.

Der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Markus Keller vom Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) erklärt in seinem Vorwort, dass Veganer Studien zufolge ein deutlich verringertes Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten aufweisen - weil sie mehr gesundheitsfördernde pflanzliche Lebensmittel essen.

Jérôme Eckmeier: Vegan für die Familie

192 Seiten, fester Einband, mit ca. 90 farbigen Fotos
Dorling Kindersley-Verlag, 2019 · ISBN 978-3-8310-3754-4

Preis: 19,95 Euro



Linsen-Waffeln

mit fein gewürzter Beerensauce

ZUTATEN für 4 Personen

175 g Himbeeren
175 g Brombeeren
175 g Heidelbeeren
1/4 TL Lebkuchengewürz
1 Zimtstange
300 ml Mandeldrink (ungesüßt)
4 EL Rapsöl, plus Öl für das Waffeleisen
Mark von 1 Vanilleschote
3 EL Agavendicksaft
225 g Vollkornmehl
1 1/2 TL Backpulver
115 g gelbe Linsen, gegart

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 15 Minuten Garzeit: 15 Minuten

- 1 Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren - eine Handvoll beiseitelegen - mit Lebkuchengewürz und der Zimtstange in einen kleinen Topf geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Beeren zu einer dickflüssigen Sauce zerfallen sind. Bei Bedarf noch 2-3 EL Wasser untermischen.
- 2 Inzwischen den Mandeldrink mit einem Schneebesen in einer kleinen Schüssel mit Öl, Vanillemark und Agavendicksaft verquirlen.
- 3 Das Waffeleisen vorheizen. Mehl und Backpulver in einer großen Schüssel mischen. Die Mandeldrinkmischung unterrühren, dann behutsam die Linsen unterheben.
- 4 Das Waffeleisen mit etwas Öl fetten. Nacheinander je etwa 125 ml Teig in die Mitte des Eisens geben und nach Herstellerangaben Waffeln backen, bis der Teig verbraucht ist.
- 5 Die Zimtstange aus der Sauce entfernen. Die Waffeln sofort mit der Sauce und den frischen Beeren servieren.

Aus:



DAS GUTE DARAN

Linsen in die Ernährung einzubeziehen hat zahlreiche Vorteile – sie sind eiweißreich, aber kalorienarm und daher eine großartige, gesunde, sättigende Zutat fürs Frühstück. Außerdem enthalten sie reichlich lösliche Ballaststoffe, die dazu beitragen können, den Cholesterinspiegel und somit das Risiko einer Herzerkrankung niedrig zu halten.





Kartoffelpuffer-Pizza

mit Cashew-Mozzarella, Tomaten und Basilikum

ZUTATEN für 4 Personen

Für den Cashewmozzarella

2 EL Flohsamenschalen
200 g Sojadrink (ungesüßt)
100 g Cashewkerne
Saft von ½ Zitrone
2 TL Hefeflocken
½ TL Salz
¼ TL frisch gemahlener weißer Pfeffer

Für die Kartoffelpuffer

1 kg mehligkochende Kartoffeln
½ Bund Petersilie, fein gehackt
2 EL Vollkornhaferflocken
40 g Kichererbsenmehl
1 TL Salz
¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
Öl zum Braten

Für den Belag

400 g bunte Kirschtomaten
1 Handvoll Basilikumblätter
2 EL Olivenöl
1 EL Aceto balsamico

PROFI-TIPP

Cashewmozzarella ist vielseitig einsetzbar und schmeckt super im Salat oder pur auf frischem Brot.

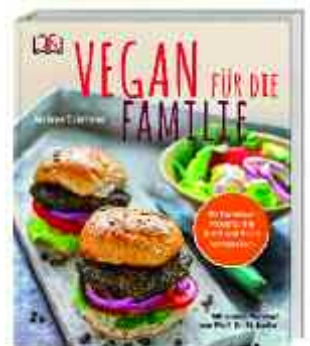
Für die typische runde Form die Masse einfach in eine runde Dessertschale geben und kalt stellen.

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 35 Minuten, plus 2 Stunden Ruhezeit

- 1 Flohsamenschalen und Sojadrink gründlich vermischen. 2 Stunden stehen lassen, bis sich eine puddingartige Masse gebildet hat. Die Cashewkerne in kaltem Wasser einweichen und in ein Sieb abgießen.
- 2 Die gequollene Flohsamenmasse, Cashewkerne, Zitronensaft und Hefeflocken in einem Mixer pürieren. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. In eine kleine, runde Dessertschale füllen und in den Kühlschrank stellen.
- 3 Die Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Die Kartoffelmasse mit Petersilie, Haferflocken, Kichererbsenmehl, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen.
- 4 Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Kartoffelpuffer 1–2 EL Teig in die Pfanne geben und mit dem Löffel flach drücken. Die Puffer bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Fertige Puffer nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- 5 Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Cashewmozzarella in kleine Stücke schneiden. Die Puffer mit den Kirschtomaten und dem Cashewmozzarella belegen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten überbacken. Basilikum über die Puffer-Pizzen geben, etwas Olivenöl und Balsamico darüberträufeln und servieren.

Aus:







Dreierlei-Bohnen- Paella

mit Erbsen und Paprika

ZUTATEN für 6 Personen

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 Prise Safranfäden
1 Prise Chiliflocken
400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
1 TL geräuchertes Paprikapulver
450 g Paellareis (z.B. Bomba oder Calasparra)
750 ml Gemüsebrühe
250 g Weiße Bohnen (aus der Dose)
je 125 g Augenbohnen und Kidneybohnen
(aus der Dose)
60 g TK-Erbsen, aufgetaut
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
60 g geröstete rote Paprikastreifen
(aus dem Glas)
60 g grüne Oliven, entsteint und in
Scheiben geschnitten
Petersilie zum Garnieren
1 große Zitrone,
in acht Spalten geschnitten

Aus:



ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 35 Minuten Garzeit: 1 Stunde

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer Paellapfanne oder einer großen Gusseisenpfanne (25 cm Ø) bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin etwa 2 Minuten glasig andünsten. Den Knoblauch unterrühren und 30 Sekunden mitgaren, bis er duftet. Safran, Chiliflocken, Tomaten und Paprikapulver untermischen. Den Reis unterrühren und alles weitere 2–3 Minuten garen.
- 2 Die Brühe zur Reismischung gießen und unterrühren. Das Ganze zum Kochen bringen, dann bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Minuten garen. Danach die Bohnen untermischen und weitere 10 Minuten garen. Die Erbsen auf die Oberfläche streuen. Die Paella, ohne zu rühren, noch 10 Minuten weitergaren, bis die Erbsen heiß sind. Vom Herd nehmen.
- 3 Die Paella mit Salz und Pfeffer würzen, gleichmäßig mit Paprikastreifen und Oliven belegen, zudecken und 5 Minuten ruhen lassen. Mit Petersilie garnieren und servieren. Die Zitronenspalten dazureichen.

DAS GUTE DARAN

*Was den Nährstoffgehalt angeht,
kann nur grünes Gemüse es mit Bohnenkernen aufnehmen.
Bei rein pflanzlicher Ernährung ist es wichtig,
möglichst jeden Tag Hülsenfrüchte zu essen.*

FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Vegan für die Familie

