



Die über 100 veganen Rezepte wurden allesamt von Dreenas eigener Familie getestet und für köstlich befunden.

»Die vegane Ernährung ist für eine lebenslange Gesundheit optimal«



Dr. Neal Barnard aus seinem Vorwort zum Buch »Familien mit Pflanzenpower«:

»Immer mehr Forschungsarbeiten kommen zu dem gleichen Schluss: Die vegane Ernährung ist für eine lebenslange Gesundheit optimal. Genau diese Erkenntnis sehen wir auch durch unsere eigenen klinischen Studien vom Physicians Committee

bestätigt. Und da die Studien zeigen, dass eine pflanzliche Ernährung einen deutlich messbaren Beitrag dazu leistet, eine ganze Reihe von Erkrankungsprozessen zu lindern oder gar umzukehren, lag für uns die Erkenntnis nahe, dass sie auch das wirksamste Mittel sein könnte, ihnen von vornherein vorzubeugen. Und eine Ernährung, die den in unserer Gesellschaft beklagenswert oft auftretenden – und von der üblichen Ernährung verursachten – Erkrankungen vorbeugen kann, sollte logischerweise so früh wie möglich beginnen.«

Dr. Neal Barnard ist Präsident der Ärzteorganisation PCRM (Physicians Committee for Responsible Medicine), einer Organisation aus mehr als 5.000 amerikanischen Ärzten, die sich für verantwortungsvolle Medizin einsetzt.

Familien Pflanzen

In ihrem Buch »Familien mit Pflanzenpower stellt die amerikanische Bestsellerautorin Dreena Burton über 100 kinderprobte vegane Vollwertrezepte vor.

Dreena Burton und ihr Mann essen schon seit 1995 rein pflanzlich. Sie haben drei Töchter, die vom Mutterleib an vegan sind. Ihre Erfahrungen mit der veganen Ernährung in der Familie reichen vom Säuglingsalter bis zur Kindergartenzeit, von der Grundschule bis zur Pubertät: »Unsere Mädchen sind mit Pflanzenpower im wahrsten Sinne des Wortes groß geworden. Sie sind stark, in jeder Hinsicht putzmunter und haben ein robustes Immunsystem. Außerdem wissen sie gute, echte Lebensmittel zu schätzen. Sie verstehen mehr von Ernährung als alle Gleichaltrigen, schätzen selbstgekochte Mahlzeiten ebenso wie frisches Obst und Gemüse und zeigen Mitgefühl für alle Lebewesen, also nicht nur für Haustiere.«

Kinder einbeziehen: Einkauf, Zubereitung, Gespräche übers Essen

Dreena ermuntert Eltern, Kinder beim Kochen einzubeziehen: »Es gibt den Kindern die Möglichkeit, mehr über die Zutaten und darüber zu erfahren, wo unsere Lebensmittel herkommen.« Auch durch das gemeinsame Einkaufen fühlen sich die Kinder stärker beteiligt: Sie können sich Gemüse und Obst aussuchen und sind eher bereit, Neues auszuprobieren. Wichtig sind auch alle Gelegenheiten, mit den Kindern über das Essen zu sprechen: »Eröffnen Sie bewusst diesen Dialog – Ihre Kinder werden sich stärker für die Lebensmittel interessieren, die Ihre Familie täglich isst und auswählt. Je mehr sie – natürlich in altergemäßer Form – darüber wissen, desto stärker werden sie sich den gesundheitlichen, ökologischen und ethischen Gründen einer rein pflanzlichen Ernährung verbunden fühlen – und desto sicherer werden sie später, als Teenager und Erwachsene, ihre eigenen Entscheidungen treffen können.

In einer Einführung erläutert die Autorin Grundzüge der Pflanzenpower-Küche. Sie stellt grundlegende Lebensmittel vor, die immer auf Vorrat vorhanden sein sollten und gibt wertvolle Tipps zur Küchenpraxis, welche die Zubereitung erleichtern.



mit power

Bunte Rezepte-Sammlung, wie es Kinder lieben

Der große Rezeptteil beginnt mit dem gesunden Start in den Tag: mit selbst gemachten Müslis, Sonntags-Pfannkuchen und herzhaften Kichererbsen-Omeletts, leckeren Smoothies und Drinks, Muffins sowie Frühstückskuchen, Riegeln und Bällchen.

Weiter geht es mit kleinen Mahlzeiten und gesunden Snacks: Dazu gehören Sandwiches, sättigende Salate wie Kichererbsen-Salat oder ein Kartoffelsalat, der wie Eiersalat schmeckt, Quinoa-Salat, Tofu-Feta sowie verschiedenste Dips und Brot-Aufstriche, wie sie Kinder lieben.

Es folgt eine bunte Mischung an Rezepten für leckere Hauptgerichte: Aufläufe, Pfannen, Burger, Pizza & Pasta sowie Eintöpfe und Suppen, die richtig satt machen. Viele Gerichte enthalten gesunde Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen, die nicht nur viele Mineralstoffe, sondern auch richtig viel Protein für gesundes Wachstum enthalten - und dabei so zubereitet sind, wie es Kinder lieben, zum Beispiel als Burger, Hummus oder in der Bolognese-Soße.

Nicht fehlen dürfen natürlich süße Köstlichkeiten, die auch noch gesund sind, weil sie aus den allerbesten Zutaten bestehen und ohne all den Zucker und die vielen verarbeiteten Zutaten auskommen, die sonst in Süßigkeiten stecken. Dazu gehören leckere Puddings und Cremes, Kuchen, Pies, Brownies, Plätzchen, Riegel und Energiebällchen sowie eisige Naschereien.

Hilfreich für alle Eltern ist der ausführliche Ratgeber-Teil »Pflanzenpower-Problemlösungen«: Was tun, wenn Kinder beim Essen wählerisch sind? Was packe ich in die Pausendose? Was serviere ich beim Kindergeburtstag?

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen Hafer-Bananen-Bällchen als Frühstücks-Idee, für Zwischendurch oder unterwegs vor, einen leckeren Kichererbsen-Salat, der an Hähnchensalat erinnert und lecker auf Vollkornbrot, Wraps oder auf einer Tortilla schmeckt sowie gesunde Brownies mit Schokoguss, die sich nicht nur als Nachtisch oder Nachmittags-Leckerei, sondern auch in jeder Pausenbox gut machen... >>>

Dreena Burton



Familien mit Pflanzenpower

Über 100 kinderprobte vegane Vollwertrezepte



In »Familien mit Pflanzenpower« zeigt Dreena Burton, wie eine vollwertige, rein pflanzliche Ernährung für die ganze Familie leicht umgesetzt werden kann.

Die über 100 veganen Rezepte wurden allesamt von Dreenas eigenen Kindern getestet und für köstlich befunden. Auch Ihre Familie wird in der bunten Rezepte-Sammlung schnell viele Lieblingsrezepte finden, die zugleich lecker und vollwertig-gesund sind. Dreena Burton gibt zudem Antworten auf alle Fragen, die sich im veganen Familienleben stellen: vom Umgang mit wählerischen Essern, über den Inhalt veganer Pausendosen, bis zum gelungenen Kindergeburtstag.

»Dreena Burtons Rezepte entsprechen einfach dem gesunden Menschenverstand. Ihr Buch ist eine tolle Ergänzung für jede Kochbuchsammlung.«

Dr. T. Colin Campbell, Bestsellerautor der China Study

Dreena Burton: Familien mit Pflanzenpower

Über 100 kinderprobte vegane Vollwertrezepte

320 Seiten, gebunden · mit vielen Farbfotos

Unimedica, 2016 · ISBN: 978-3-946566-05-2

Preis: 26 Euro



Hafer-Bananen-Bällchen

ZUTATEN

Ergibt 8-12 Stück

100 g Haferflocken

(für eine glutenfreie Version glutenfreie Haferflocken verwenden)

120 g Hafermehl

(für eine glutenfreie Version glutenfreies Hafermehl verwenden)

1 TL Backpulver

½ TL Zimt

¼ TL Meersalz

⅛-¼ TL frisch geriebene Muskatnuss

225 g überreife, pürierte Bananen

(Schätzungsweise 2 große Bananen)

1 ½ TL Vanilleextrakt

oder ½-¾ TL Vanillepulver

3 EL vegane Schokotropfen

(optional; sie können durch

Trockenfrüchte ersetzt werden)

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

In einer Schüssel Haferflocken, Hafermehl, Backpulver, Zimt, Meersalz und Muskatnuss gut vermischen.

Banane, Vanilleextrakt und Schokoladentropfen unterrühren.

Mit einem Eisportionierer (mit einer Füllmenge von etwa 2 EL) gleichmäßig große Teigbällchen auf das vorbereitete Backblech setzen.

13 - 14 Minuten backen, bis sich die Bällchen fest anfühlen und schön goldbraun gebräunt sind.

Aus dem Ofen nehmen und einige Minuten stehen lassen, dann auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Zu den Bananen: Die Bananen in einer schmalen, hohen Rührschüssel mit einem Pürierstab pürieren. (So geht es am einfachsten, ein kleiner Mixer tut es aber natürlich auch.) Die Früchte werden dadurch so schön glatt, wie man es durch Zerdrücken mit einer Gabel nicht hinbekommen würde.

Idee: Geben Sie versuchsweise Rosinen, gehackte Datteln oder Trockenbananen anstelle der Schokotropfen in den Teig.

Aus:



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Gesund essen ohne Tierleid





FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Gesund essen ohne Tierleid





Kichererbsensalat

Die Mischung erinnert an einen Hähnchensalat,
ist aber viel gesünder und leckerer!

ZUTATEN

Für 2-4 Personen

- 3-4 TL Tahin
- 2 TL Pflanzendrink
- 2 TL frisch gepresster Zitronensaft
- 1-1 ½ TL Rotweinessig nach Geschmack
- 1 TL Tamari-Sojasoße
- ½ TL Dijonsenf
- ½ TL Kelp-Flocken
- ½ TL Ahornsirup
- 1-2 Prisen Meersalz nach Geschmack
- 185 g gegarte Kichererbsen, ab gespült und abgetropft
- 40 g gewürfelter Apfel
- 2-4 EL gewürfelter grüner oder roter Paprika
- 2-3 EL gewürfelter Stangensellerie (optional)
- 2 TL Kapern (optional)
- Fein gehackte Petersilie zum Bestreuen (optional)

ZUBEREITUNG

In einer Schüssel Tahin, Pflanzendrink, Zitronensaft, Rotweinessig, Tamari-Sojasoße, Senf, Kelp-Flocken, Ahornsirup und Meersalz mit einem Schneebesen verquirlen.

Kichererbsen mit einer Gabel grob zerdrücken und zusammen mit Apfel-, Paprika- und Selleriewürfeln, Kapern und Petersilie (falls gewünscht) in die Tahin-Mischung rühren.

Auf Vollkornbrot, auf einer Tortilla, als Wrap in einem großen Salat- oder Kohlblatt oder als Sushi mit etwas Reis in Nori-Blätter gerollt servieren.

Zum Tahin: Soll der Salat schön cremig werden, sind 4 TL angezeigt, für eine etwas leichtere Version reichen auch 3 TL.

Zu den optionalen Zutaten: Sollten Ihre Kinder Sellerie und/oder Kapern nicht so gern mögen, können Sie diese auch weglassen.

Die Apfelwürfel dagegen sollten auf keinen Fall fehlen, geben sie diesem herzhaften Salat doch erst seine köstliche Frische!

Auch Rosinen können eine schöne Ergänzung sein.

Aus:





Brownies mit Schokoguss

Diese Brownies können auch Nussallergikerinnen
und -Nussallergiker erfreuen!

ZUTATEN

Für 16-20 Brownies

Brownies:

225 g ungesüßte Kokosraspeln
65 g Hanfsamen
50 g Haferflocken
30 g Kakaopulver
¼ TL Meersalz
200 g entsteinte Datteln
1 ½ TL Vanilleextrakt oder das Mark
einer Vanilleschote

Guss:

80 g Kokosnussmus (siehe Hinweis)
60 ml Ahornsirup
2 EL Kakaopulver
1 Prise Meersalz
Eine 20 × 20 cm große Backform mit
Backpapier auslegen.

Aus:



ZUBEREITUNG

In einem Mixer Kokosraspeln, Hanfsamen und Haferflocken möglichst fein zerkleinern. Kakaopulver und Meersalz untermischen. Datteln und Vanilleextrakt zugeben und weiter mixen, bis sich ein zusammenhängender Teig bildet, der auch auf Druck noch zusammenhält. Ist er noch nicht klebrig genug, noch eine Weile weiter pürieren. Waren die Datteln sehr trocken, noch ein paar Tropfen Wasser hinzufügen. Teig in die vorbereitete Backform geben und mit einem Antihaft-Spatel oder einem Stück Backpapier gleichmäßig festdrücken.

Guss anrühren:

Mit einer Küchenmaschine oder per Hand in einer Rührschüssel Kokosnussmus und Ahornsirup glatt verrühren. Kakaopulver und Meersalz zugeben und weiter rühren, bis alles gut vermischt ist.

Zusammenstellen:

Guss über den Teig streichen und 1 Stunde oder länger in den Kühlschrank stellen, bis sich alles gesetzt hat. In Quadrate schneiden und servieren.

Sie können die geschnittenen Quadrate auch tiefgefrieren und direkt aus dem Tiefkühler genießen.

Zum Kokosnussmus: Falls Sie keine Nussallergie haben, können Sie das Kokosnussmus durch ein festeres Nussmus wie zum Beispiel Cashewmus ersetzen.

Küchentipp: Lassen Sie den Mixer mit dem Teig nicht zu lange laufen, da die dabei entstehende Wärme die Öle aus Hanfsamen und Kokosnussmus freisetzt und die Brownies leicht ölig werden lässt. Falls dies dennoch geschieht, keine Sorge: Sie schmecken auch dann noch gut.

FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Familien mit Pflanzenpower

