

Gesunde
Lieblingsgerichte
für Groß
und Klein

DAS VEGANE FAMILIEN- KOCHBUCH



JASMIN HEKMATI
FOTOS JUSTYNA KRZYŻANOWSKA

DAS VEGANE FAMILIEN-KOCHBUCH

Gesunde Lieblingsgerichte für Groß und Klein

TEXTE UND REZEPTE VON JASMIN HEKMATI

FOTOS VON JUSTYNA KRZYŻANOWSKA

DAS VEGANE FAMILIEN-KOCHBUCH

Gesunde Lieblingsgerichte für Groß und Klein

»Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.«

Deutsches Sprichwort

Was gutes Essen alles kann! Es erfreut unser Auge, beglückt unsere Nase und verwöhnt unseren Gaumen. Es vertreibt schlechte Stimmung. Es tröstet und heilt. Es schenkt Lebenskraft und Energie, hält uns gesund und munter. Und wahrhaft gutes Essen hat dabei keinen schlechten Nachgeschmack. Denn es respektiert unsere echten Bedürfnisse und achtet die Rechte anderer. Es schenkt unserem Körper, was er verlangt, und nimmt sich nicht, was ein anderer braucht. Es bereitet Genuss, ohne Leid zu schaffen. Gutes Essen macht BAUCH UND SEELE satt.

In diesem Sinne sind die Gerichte in diesem Buch Soulfood, wahres Seelenfutter. Respekt und Achtsamkeit – uns selbst und anderen gegenüber – sind die Basis für Glück und Gesundheit. Und was in der Welt könnten wir uns mehr wünschen, für uns und für unsere Kinder?

INHALT

1.000 Fragen und (k)eine Antwort
Wie Kind und Kater unser Leben verändert haben
6

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht
Die gesundheitlichen Potenziale veganer Ernährung
12

Vegane Familienrezepte
Das schmeckt lecker und ist gesund
16

Unser veganer Vorratsschrank
Warenkunde
146

Das Abc der veganen Ernährung
Alles, worauf Sie achten sollten
152

Register
186

Impressum
192





1.000 FRAGEN UND (K)EINE ANTWORT Wie Kind und Kater unser Leben verändert haben

»Mama, warum darf ich Otto nicht am Schwanz ziehen?«

Mein Sohn ist zwei Jahre alt, als er mir diese Frage stellt. Ich halte sie erst mal für eine von der leichteren Sorte. Otto ist unser dicker roter Kater, und es liegt ja wohl auf der Hand, warum er nicht gepiesackt werden darf. Wer kennt ihn nicht, den Spruch: »Quäle nie ein Tier im Scherz, denn es spürt wie Du den Schmerz?« Mein Sohn ist noch zu klein für diese Moral in Reimform, also erkläre ich etwas wortreicher: »Otto ist ja kein Ding. Er lebt und fühlt, so wie du selbst. Er spürt Schmerzen so wie du. Deshalb dürfen wir ihm nicht wehtun. Du möchtest ja auch nicht gerne geärgert werden oder dass dir jemand wehtut, oder?«

Meinem Sohn fällt, welch Wunder, gerade kein weiteres Warum ein. Und die üblicherweise folgende Kaskade an weiteren Fragen, die nicht selten mit einem hilflosen »DAS weiß ich jetzt auch nicht, mein Schatz!« beendet werden muss, bleibt zunächst aus. Zunächst. Denn während der Kleine sich wieder ins Spiel vertieft, ist seine Mutter längst am Grübeln. Wozu das Stück Tier, das gerade als Steak in der Pfanne brutzelt, einen nicht unerheblichen Beitrag leistet. Was heißt hier eigentlich Scherz, fragt sich auf einmal die Köchin im Angesicht der Rinderseite. Müsste die logische zweite Strophe der Spruchweisheit nach geltender (Doppel-)Moral nicht eigentlich

lauten: »Für Wurst und Steak, da quäl das Tier, obwohl es spürt den Schmerz wie wir?« Irgendwie vergeht mir auf einmal der Appetit auf Fleisch.

Wie komme ich eigentlich dazu, für andere Tiere – nur weil ich sie nicht kenne – ganz andere Regeln anzuwenden als für unseren Kater Otto? Was ist mit all den armen Schweinen, Lämmern, Rindern und Hühnern, die ich im Laufe meines Lebens schon verspeist habe? Oder die leiden und sterben müssen, nur weil ich so gerne Käse esse oder Latte macchiato trinke? Wenn Otto als fühlendes Wesen meiner Meinung nach ein Recht dazu hat, nicht zum Vergnügen meines Sohnes oder aus kindlichem Forscherdrang malträtiert zu werden, warum sollte ich dann zur kurzen Freude meines Gaumens andere ebenso fühlende Wesen leiden lassen oder sogar töten dürfen? Und wie in aller Welt soll ich reagieren, wenn mein Sohn eines Tages auch auf diese Fragen schlüssige Antworten einfordert?

Im deutschen Tierschutzgesetz steht: »Niemand darf einem Tier ohne vernünftigen Grund Schmerzen, Leiden oder Schaden zufügen.« Aber was am Fleischessen ist eigentlich vernünftig? Und warum sind vor dem Gesetz nicht alle Tiere gleich? Wie ist zu erklären, dass unsere Gesellschaft ihre Hunde hätschelt und als treueste Freunde des Menschen niemals essen würde, aber Schweine, die uns in ihrem genetischen Bauplan und ihrer Intelligenz viel ähnlicher sind, erbarmungslos und ohne Reue leiden

lässt und verspeist? Warum darf ich ein Kalbssteak essen, aber keine Kätzchenspieße? Warum dürfen Schweine im Stall so eng stehen, dass sie sich ihr ganzes Leben nicht ein einziges Mal um sich selbst drehen können, aber für die gleiche Behandlung meines Hundes würde ich die gerechte Verachtung meiner Nachbarn ernten und mit gesetzlicher Strafe rechnen müssen? Wieso versteht es sich von selbst, dass seriöse Hundezüchter keine neugeborenen Welpen verkaufen, aber Landwirte Kühen ihre Kinder sofort nach der Geburt wegnehmen und wenig später schlachten dürfen, damit sie uns Menschen nicht die (Mutter-)Milch wegtrinken?

Wie kann es eigentlich sein, dass unsere Gesellschaft diesen Widerspruch zum System gemacht hat? Dass Logik und Moral uns von klein auf mit geschenkten Fleischwurstzipfeln an der Metzgertheke ausgetrieben werden und wir dank lustigem Bärchenaufschnitt und undefinierbarer Bolognesesauce auf einmal so angefixt sind, dass wir irgendwann meinen, ohne diese fleischlichen Genüsse nicht mehr leben zu können und willig nach Rechtfertigungskonstrukten greifen, um den Widerspruch auszuhalten?

Zugegeben, es ist nicht das erste Mal, dass ich über unser mehr als fragwürdiges Ess- und Konsumverhalten nachdenke. Über unsere Entfremdung vom lebenden Tier, das uns oft nur noch in unerkennbarer Form als Schnitzel oder Salami im Supermarkt begegnet. Über

unsere industrialisierte Landwirtschaft, die fühlende Lebewesen zum Produkt degradiert hat, die zahllose Landwirte in Gewissenskonflikte bringt, sie unglücklich macht oder in den Ruin treibt, wenn sie sich diesem System nicht unterwerfen.

Ich bin Journalistin und daher schon von Beruf aus Fragestellerin. Leider bin ich nicht immer auch eine konsequente Fragenbeantworterin. Oder wie ist es mir gelungen, die Fakten all die Jahre nicht nur zu kennen, sondern auch noch über sie zu berichten – und sie im Alltag trotzdem zu verdrängen, nur um bei meinen Gewohnheiten bleiben zu können?

Futtermittelskandale, Gammelfleisch, Vogelgrippe, Schweinepest, Massentötungen und maßloses Tierleid. Sinnlose Landwirtschaftssubventionen, Höfesterben, tödliche Krankenhauskeime und Antibiotikaresistenzen dank Massentierhaltung. Klimawandel, verseuchte Böden, abgebrannte Regenwälder, leer gefischte Meere, vergiftete Menschen. Über all das berichten wir Medien fast täglich. Und dazu noch über den Hunger in der Welt, für den wir mit unserem Fleischkonsum und unserer selbstsüchtigen Agrarpolitik mitverantwortlich sind. Und nicht zuletzt auch über die gesundheitlichen Folgen, die unser tierfixiertes, und ja, schizophrene Essverhalten für uns selbst hat. Inzwischen sterben weltweit schon mehr Menschen an den Folgen schlechter Ernährung als an Hunger und Kriegen. In Deutschland sind längst die meisten

Menschen übergewichtig, und selbst unsere Kinder leiden immer häufiger und immer früher unter verfetteten Gefäßen, Herz-Kreislauf-Problemen und Diabetes Typ 2.

Es gibt so schrecklich viele Fragen, auf die ich keine guten Antworten kenne. Nur auf die eine, auf die große sine-qua-non-Frage: Geht es denn so ganz ohne Fleisch, Milch und Eier? Auf die gibt es eine einfache und wunderbare Antwort: Ja! Es geht ganz ohne.

Und wir verzichten nicht einfach nur – wir gewinnen dabei sehr viel: Denn es ist ein wunderschönes Gefühl, seinen Kindern die Herkunft unserer Lebensmittel ehrlich erklären und sogar zeigen zu können, statt aus Scham oder Rücksicht auf ihre zarten Seelen zu verschleiern, woher das Schnitzel auf ihrem Teller genau stammt. Welcher Fleischesser würde seinen Kindern schon die Abläufe in einer modernen Mastanlage, brutale Tiertransporte und das Innere eines Schlachthofs detailliert beschreiben, geschweige denn vorführen?

Es ist erfüllend, Kindern Liebe und Respekt für sich und andere Lebewesen vorzuleben, statt ihnen beizubringen, dass sie ihr natürliches Empfinden und ihr Mitleid für andere aufgeben sollen, nur weil Salami, Fleischwurst und Käse so gut schmecken.

Es ist spannend und bereichernd, neue Lebensmittel kennenzulernen und zu testen. Wer die Tieresserei aufgibt, geht auf kulinarische Entdeckungsreise und erweitert seinen geschmacklichen Kosmos. Die Natur ist

voller wohlschmeckender Pflanzen und die Kochbücher der Welt sind überreich an Rezepten, die vielen Durchschnittsessern entgegen.

Und vor allem: Es macht glücklich, seine Kinder gesund zu ernähren, denn als Eltern wollen wir alle nur das Beste für sie. Sie sollen sich möglichst optimal entwickeln, gesund aufwachsen und es auch als Erwachsene bleiben. Gibt es da eine größere Chance, als ihnen von Anfang an eine gute Ernährung beizubringen? Schließlich wird der menschliche Geschmackssinn in den ersten Lebensjahren geprägt. In dieser Zeit lernen wir, bestimmte Aromen zu lieben, und verinnerlichen wir vorgelebte Essmuster. Während wir Erwachsene uns alte Gewohnheiten erst mühsam abtrainieren müssen, lernen unsere Kinder von Anfang an, Gemüse zu schätzen und Speisen ohne Fleisch, Fisch, Eier oder Käse nicht als Verzicht zu empfinden.

Eineinhalb Jahre ist es nun her, dass Kind und Kater das Leben unserer Familie vom einen auf den anderen Tag umgekrempelt haben. Es war eine Zeit der Suche: Wir mussten herausfinden, wie eine gut gemachte vegane Ernährung im Alltag aussehen kann. Wir haben gelernt, auf welche Nährstoffe wir während der Umgewöhnung besonders achten müssen, bis wir verinnerlicht haben, welche Lebensmittel unserem Körper guttun. Und nicht zuletzt mussten wir ausprobieren, wie wir all die Lebensmittel so zubereiten, dass unser Essen nicht nur gesund ist, sondern auch allen richtig gut schmeckt.

VEGANE FAMILIEN- REZEPTE

Das schmeckt lecker und ist gesund

Der perfekte Start in den Tag – Frühstück wie ein Kaiser
18

Auf die Hand – Schmeckt zu Hause und unterwegs
34

Heiß und knackig – Suppen und Salate
56

Wir haben Hunger, Hunger, Hunger! – Hauptgerichte
76

Für süße Zuckerschnuten – Desserts und Gebäck
118

Grundrezepte
138



DER PERFEKTE START
IN DEN TAG

FRÜHSTÜCKEN WIE EIN KAISER

(fertig in 25 Minuten)

KNUSPRIGE MINI-PANCAKES AUS BUCHWEIZENMEHL

»Alle Kinder lieben Pfannkuchen! Besonders lecker und gesund sind sie aus Buchweizenmehl, denn das ist reich an der essenziellen Aminosäure Lysin und schmeckt angenehm würzig. Zu Recht der Pfannkuchenklassiker – ob in amerikanischen Pancakes oder in französischen Galettes.«

Für 20–24 Mini-Pancakes:
150 g Buchweizenmehl
1 geh. TL Backpulver
2 TL Natron
1 gestr. TL gemahlene Vanille
1 Prise Jodsalz
1 TL Vollrohrzucker

1 mittelgroße Banane
150 ml Sojamilch
75 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
75 g Walnusskerne
Rapsöl zum Braten
gemischte Beeren zum Servieren
Ahornsirup zum Servieren

Buchweizenmehl, Backpulver, Natron, Vanille, Jodsalz und **Vollrohrzucker** in einer Schüssel mischen • Die **Banane** schälen und in einer Rührschüssel mit der **Sojamilch** und dem **Mineralwasser** mit dem Pürierstab glatt mixen. Nach und nach die Mehlmischung zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 10 Minuten quellen lassen • Inzwischen die **Walnusskerne** grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl bei schwacher Hitze rösten, bis sie duften. Die Nüsse herausnehmen und die Hälfte unter den Teig rühren • Den Herd auf mittlere Hitze schalten. Etwas **Rapsöl** in die Pfanne geben und pro Pancake 1 EL Teig in die Pfanne setzen. Die Küchlein 2–3 Minuten braten, bis sie stabil und an der Unterseite goldbraun sind. Dann wenden und von der zweiten Seite ebenfalls etwa 2 Minuten braten. Die fertigen Pancakes aus der Pfanne nehmen. So fortfahren, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist • Die Pancakes einzeln oder gestapelt mit den **Beeren** auf vier Teller anrichten. Mit den restlichen gerösteten Nüssen bestreuen, mit etwas **Ahornsirup** beträufeln und sofort servieren.

VARIANTE Die Pancakes gelingen auch mit anderen Mehlsorten, zum Beispiel mit einer Mischung aus Dinkelvollkornmehl und Hirse oder mit Weizenvollkornmehl. Weiße Auszugsmehle – also Weizenmehl (Type 405) und Dinkelmehl (Type 630) – brauchen allerdings etwas weniger Flüssigkeit. Wer keine Sojamilch verwenden möchte, ersetzt 30 g Buchweizenmehl durch Lupinenmehl und püriert die Banane mit 225 ml Mineralwasser.

(fertig in 15 Minuten)

HAPPY-DAY- PORRIDGE

Für 2 kleine und 2 große Esser:

- 60 g Walnuskerne
- 2 kleine Bio-Äpfel
- 2 kleine Bananen
- 90 g getrocknete Aprikosen
- 120 g zarte Haferflocken
- 60 g Weizenkeime
- 60 g Mandelmus
- 1 gestr. TL gemahlener Zimt
- 600 ml stilles Mineralwasser
- 3 EL Acerolasaft (30 ml)
- Ahornsirup (nach Belieben)

Die **Walnuskerne** grob hacken. Die **Äpfel** waschen und mit der Schale bis zum Kerngehäuse raspeln. Die **Bananen** schälen und mit den **Aprikosen** in sehr kleine Würfel schneiden • Walnüsse und Früchte mit **Haferflocken**, **Weizenkeimen**, **Mandelmus** und **Zimt** in einer Schüssel mischen. Das **Mineralwasser** aufkochen und darübergießen. Alles gut verrühren und den Porridge einige Minuten quellen lassen • Danach den **Acerolasaft** unterrühren, den Porridge in vier Schalen verteilen und servieren • Kindern, die noch nicht an Zucker gewöhnt sind, reicht meist die Süße der Banane. Wer es gerne süßer mag, träufelt noch etwas **Ahornsirup** über den Porridge.

»Eine vorbereitete Porridge-Mischung spart morgens viel Zeit! Dafür 600 g Haferflocken, 300 g Weizenkeime, 300 g gehackte Walnüsse, 450 g klein gewürfelte getrocknete Aprikosen und 5 gestr. TL Zimt in einer Schüssel mischen. Danach in Schraubgläser füllen und dunkel aufbewahren. Für 1 Kinderportion etwa 5 EL Porridge-Mischung mit frischen Früchten, 1 gestr. EL Mandelmus, 100 ml kochendem stillem Mineralwasser und ½ EL Acerolasaft verrühren.«

REGISTER

- A**bwechslungsreich essen (Abc) **154**
Acerola
Acerolakirschen (Warenkunde) **147**
Happy-Day-Porridge **22**
Haselnussiger Choco-Chia-Pudding **26**
Algen
Algen (Warenkunde) **147**
Asiatischer Papaya-Salat **71**
Sylter Salat mit Meeresbrise **73**
Thai-Curry mit Gemüse **100**
Tramezzini al mare **45**
Zitronengras-Kokos-Suppe **61**
Amarant (Warenkunde) **147**
Äpfel
Kartoffel-Linsen-Puffer mit Apfelmus **94**
Omas Hefekuchen mit Äpfeln und Nüssen **137**
Asiatischer Papaya-Salat **71**
Auberginen
Moussakasagne **108**
Mutabbal – Damaszener Auberginencreme **54**
Avocado: Fruchtiger Kartoffelsalat mit Avocado-creme **69**
- B**irnen: Mohn-Streuselkuchen mit Birne und Rosinen **134**
Bohnen
Herzhafte Bohnen-Burger **38**
Kidneybohnen-Paté **53**
Strudel-Bonbo(h)n mit Zwiebel-Johannisbeer-Sauce **116**
Sylter Salat mit Meeresbrise **73**
Tex-Mex-Wraps **37**
Tramezzini al mare **45**
Brot
Hausgemachtes Chapati-Brot (Grundrezept) **143**
Würziges Landbrot (Grundrezept) **140**
Buchweizen
Buchweizen (Warenkunde) **147**
Knusprige Mini-Pancakes aus Buchweizenmehl **21**
Tomaten-Crunch **53**
- C**alcium (Abc) **156, 175**
Cashewkerne
Cashewkerne (Warenkunde) **148**
Nuss-Käse **55**
- Chia
Chia (Warenkunde) **148**
Haselnussiger Choco-Chia-Pudding **26**
Cremiges Curry mit Früchten **103**
- D**HA (Warenkunde, Abc) **147, 160, 175**
- E**
Eieiei-Aufstrich **55**
Ei-Ersatz (Warenkunde) **148**
Eisen (Abc) **158, 174**
Eiweiß (Abc) **170**
Erdbeeren: Kinder-Tiramisu mit Erdbeeren **125**
Erdnüsse (Warenkunde) **148**
Extraktuspriges Pizza-Duett **112**
- F**
feldsalat
Feldsalat mit Tofu, Orange und Granatapfel **74**
Gallischer Zaubertrank **29**
Fett (Abc) **160**
Folsäure (Abc) **175**
Fruchtiger Kartoffelsalat mit Avocado-creme **69**
- G**
gallischer Zaubertrank **29**
Gefüllte Kartoffelklöße in orientalischer Tomatensauce **81**
Gefüllte Paprikaschoten **96**
Gemüse
Gemüse (Abc) **162**
Thai-Curry mit Gemüse **100**
Gerste
Gerste (Warenkunde) **148**
Persische Kräutersuppe mit Gerste und Linsen **58**
Goldhirse-Kokos-Brei mit Himbeeren **25**
Granatapfel
Feldsalat mit Tofu, Orange und Granatapfel **74**
Safran-Sahne-Gnocchi mit Zucchini **79**
Grünkraut ziehen (Grundrezept) **145**
Gulasch nach ungarischer Art **107**
- H**
Hafer (Warenkunde) **149**
Hanfsamen (Warenkunde) **149**

Happy-Day-Porridge **22**
 Haselnussiger Choco-Chia-Pudding **26**
 Hausgemachtes Chapati-Brot (Grundrezept) **143**
 Hefe (Warenkunde) **149**
 Hemmstoffe (Abc) **164**
 Herzhafte Bohnen-Burger **38**
 Herzhafte Krautspatzen **82**
 Himbeeren
 Goldhirse-Kokos-Brei mit Himbeeren **25**
 Vanille-Grießkuchen mit Himbeeren **130**
 Hirse (Warenkunde) **149**
 Hülsenfrüchte
 Hülsenfrüchte (Warenkunde) **149**
 Hülsenfrüchte und Getreide zubereiten (Grundrezept) **144**

Imitate (Abc) **165**

Japanische Yaki Udon **90**
 Jod (Abc) **165, 175**

Kala Namak (Warenkunde) **149**
 Kartoffeln
 Fruchtiger Kartoffelsalat mit Avocado-creme **69**
 Gefüllte Kartoffelklöße in orientalischer Tomatensauce **81**
 Kartoffel-Linsen-Puffer mit Apfelmus **94**
 Mediterrane Kartoffelsuppe mit Estragon **62**
 Moussakasagne **108**
 Pilze mit Maronen auf Kartoffel-Sellerie-Stampf **99**
 Quinoa-Köfte im Salatbett **41**
 Keime und Sprossen ziehen (Grundrezept) **144**
 Kichererbsen
 Klassisches Hummus **52**
 Paprika-Hummus **52**
 Kidneybohnen-Paté **53**
 Kinder-Tiramisu mit Erdbeeren **125**
 Kirsch-Mandel-Flapjacks **49**
 Klassisches Hummus **52**
 Knusprige Mini-Böreks mit Spinat **42**
 Knusprige Mini-Pancakes aus Buchweizenmehl **21**
 Knuspriger Kirschenmichel mit Mandeln **129**
 Kohlenhydrate (Abc) **167**

Kokos
 Cremiges Curry mit Früchten **103**
 Goldhirse-Kokos-Brei mit Himbeeren **25**
 Linsen-Curry-Suppe mit Kokossahne **65**
 Zitronengras-Kokos-Suppe **61**
 Kräuterpfannkuchlein mit Sesamsauce **30**

Laborwerte (Abc) **167**
 Leinsamen (Warenkunde) **150**
 Linsen
 Gefüllte Paprikaschoten **96**
 Kartoffel-Linsen-Puffer mit Apfelmus **94**
 Linsen-Curry-Suppe mit Kokossahne **65**
 Persische Kräutersuppe mit Gerste und Linsen **58**
 Süßsaurer Linsensalat mit Walnusskrokant **66**

Mandeln
 Kirsch-Mandel-Flapjacks **49**
 Knuspriger Kirschenmichel mit Mandeln **129**
 Mandeln (Warenkunde) **150**
 Warme Mandelkuchlein auf Orangencreme **126**
 Maronen: Pilze mit Maronen auf Kartoffel-Sellerie-Stampf **99**
 Mayonnaise (Grundrezept) **139**
 Mediterrane Kartoffelsuppe mit Estragon **62**
 Milch (Abc) **168**
 Mohn-Streuselkuchen mit Birne und Rosinen **134**
 Moussakasagne **108**
 Mutabbal – Damaszener Auberginencreme **54**

Nahrungsergänzungsmittel (Abc) **169**
 Nudeln
 Japanische Yaki Udon **90**
 Pasta mit Brokkoli und Basilikum-Pesto **89**
 Spaghetti Caprese mit Nuss-Käse **85**
 Veggie-Bolognese mit Makkaroni **86**
 Nuss-Käse **55**

Omas Hefekuchen mit Äpfeln und Nüssen **137**
 Omnivore (Abc) **170**
 Orangen
 Feldsalat mit Tofu, Orange und Granatapfel **74**
 Fruchtiger Kartoffelsalat mit Avocado-creme **69**

Gallischer Zaubertrank **29**
 Warme Mandelkuchlein auf Orangencreme **126**

Papas Sonntagsfrühstück **33**
 Paprika-Hummus **52**
 Pasta mit Brokkoli und Basilikum-Pesto **89**
 Persische Kräutersuppe mit Gerste und Linsen **58**
 Pflanzenmilch (Warenkunde) **150**
 Pflanzensahne (Warenkunde) **150**
 Pilze
 Pilze (Warenkunde) **150**
 Pilze mit Maronen auf Kartoffel-Sellerie-Stampf **99**
 Pilzsandwich de luxe **46**
 Quinoa Goreng **104**
 Proteine (Abc) **170, 174**
 Pythagoras (Abc) **183**

Quantenphysik (Abc) **172**
 Quinoa
 Quinoa (Warenkunde) **147**
 Quinoa Goreng **104**
 Quinoa-Köfte im Salatbett **41**

Riboflavin (Abc) **173**

Safran-Sahne-Gnocchi mit Zucchini **79**
 Saftige Rübli-Muffins **121**
 Sahnige Vanillecreme (Grundrezept) **139**
 Schnelle Schneckchen mit Nüssen und Zimt **133**
 Schnelle Zwiebelkuchlein **93**
 Schokomousse mit frischen Früchten **122**
 Schwangerschaft (Abc) **174**
 Sesamsamen (Warenkunde) **150**
 Sieben für einen Streich **50**
 Sojabohnen (Warenkunde) **150**
 Spaghetti Caprese mit Nuss-Käse **85**
 Spinat: Knusprige Mini-Böreks mit Spinat **42**
 Stillen (Abc) **176**
 Strudel-Bonbo(h)n mit Zwiebel-Johannisbeer-Sauce **116**
 Süßlupinen (Warenkunde) **151**
 Süßsaurer Linsensalat mit Walnusskrokant **66**
 Sylter Salat mit Meeresbrise **73**

Tex-Mex-Wraps **37**
 Thai-Curry mit Gemüse **100**
 Tomaten-Crunch **53**
 Tramezzini al mare **45**
 Trinken (Abc) **179**

Umami (Abc) **180**
 Urgetreide (Warenkunde) **151**
 Vanille-Grießkuchen mit Himbeeren **130**

Veggie-Bolognese mit Makkaroni **86**
 Vitamin B12 (Abc) **155, 175**
 Vitamin D (Abc) **157, 176**
 Vollwert-Ernährung (Abc) **181**

Walnüsse
 Happy-Day-Porridge **22**
 Knusprige Mini-Pancakes aus Buchweizenmehl **21**
 Omas Hefekuchen mit Äpfeln und Nüssen **137**
 Saftige Rübli-Muffins **121**
 Süßsaurer Linsensalat mit Walnusskrokant **66**
 Pasta mit Brokkoli und Basilikum-Pesto **89**
 Walnüsse (Warenkunde) **151**
 Warme Mandelkuchlein auf Orangencreme **126**
 Wasser (Warenkunde) **151**
 Weizen und anderes Getreide (Abc) **181**
 Weizenkeime
 Happy-Day-Porridge **22**
 Weizenkeime (Warenkunde) **151**
 Würziges Landbrot (Grundrezept) **140**

Xenokrates (Abc) **183**

Zink (Abc) **184**
 Zitronengras
 Thai-Curry mit Gemüse **100**
 Zitronengras-Kokos-Suppe **61**
 Zucchini: Safran-Sahne-Gnocchi mit Zucchini **79**



JASMIN HEKMATI Die gebürtige Teheranerin wuchs in Mainz auf und hatte somit schon als Kind das Glück, eine Küche kennenzulernen, die man heute wohl »Fusion« nennen würde: Iranisch-orientalische Einflüsse treffen auf Gutbürgerlich, exotische Aromen auf Weck, Woscht und Woi ... Während ihres Studiums der Islam- und Nahostkunde in Mainz, Damaskus und London und auf ihren Auslandsreisen als Reporterin für das öffentlich-rechtliche Fernsehen sammelte sie weitere kulinarische Inspirationen. Heute lebt und arbeitet Jasmin Hekmati als Journalistin und Fernseh-Moderatorin in Mainz und verwöhnt mit ihren Kochkünsten ihren Ehemann, ihre Kinder Caspar und Clara und die beiden Katzen Emil und Otto.



JUSTYNA KRZYŻANOWSKA ist stets mit vollem Einsatz dabei – wie man hier unschwer erkennen kann – egal ob sie Büchern ein Gesicht verleiht, Fotos macht oder sich durch die zu fotografierenden Gerichte isst. Bereits als junges Mädchen hat sie sich in den Klang der Spiegelreflexkamera ihres Vaters verliebt. Ihr Weg war endgültig vorbestimmt, als an ihrer Schule das Fach Fotografie eingeführt wurde. Er führte weiter zum Kommunikationsdesignstudium an der Bergischen Universität Wuppertal mit dem Schwerpunkt inszenierte Fotografie. Sie entdeckte dort zusätzlich ihr Vergnügen an der Gestaltung mit Schrift. Seit dem Abschluss mit Auszeichnung arbeitet sie als Artdirectorin für eine Werbeagentur sowie für renommierte Buchverlage. Ihr Engagement und Enthusiasmus lohnen sich – denn schon so einige ihrer Bücher sind prämiert worden.

DANKE

Die Fotografin bedankt sich herzlich bei allen, die geholfen haben, die Tellerchen, Schüsselchen und Gabelchen zusammenzutragen. Vielen Dank an W&A Wohnen für die freundliche Leihgabe. Ein großes Dankeschön an Familie Stiller – insbesondere an Teresa und Robert dafür, dass wir in ihre Zimmer und mit ihren Spielsachen spielen durften. Ebenfalls herzlichen Dank an Familie Schaab, die der Fotografin in ihren Porzellan-Schatzkeller Einlass gewährt hat.

IMPRESSUM

Originalausgabe

1. Auflage Mai 2015

© 2015 by ars vivendi verlag GmbH & Co. KG, Cadolzburg

Alle Rechte vorbehalten

www.arsvivendi.com

ISBN 978-3-86913-499-4

Texte und Rezepte Jasmin Hekmati

Wissenschaftliche Beratung Dr. Markus Keller,

Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung, Gießen

Fotos Justyna Krzyżanowska

Foodstyling Michael Schlemmer

Fotoassistenz Philine Anastasopoulos

Bildbearbeitung Ellen Schlüter

Textredaktion, Lektorat Petra Teetz

Buchgestaltung Justyna Krzyżanowska

Druck fgb – Proost Industries, Freiburg im Breisgau