

VEGGIE

JOURNAL



5,00€*

EXTRA **EXKLUSIV**
KALENDER 2016
„Bedrohte Tiere“



BIRNEN

Würzig, cremig oder süß

OLIVEN

Warum nicht mal
mit Schokolade?

EINTÖPFE

Seelenfutter für kalte Tage

GRANATAPFEL

Göttliche Glückspelen



Im Interview

BOY

»Rock'n'Roll
bedeutet
Freiheit!«

CONTAINERN

Ein Streifzug durch die
Mülltonnen der Stadt

VEGAN IM JOB

Schnelle Gerichte
und wertvolle Tipps

Ernährung der Spitzenklasse

„Ein Hoch auf Superfoods.“

Bestsellerautorin Julie Morris liebt sie, schätzt sie und hat ihnen deshalb schon mehrere Bücher gewidmet: Superfoods.



Julie Morris: Vom Kaffeejunkie zum Superfoodguru.

Während ihres Studiums war Julie Morris vor allem eines, wie sie selbst berichtet: Kaffee- und Energydrinkjunkie. Bald ließen jedoch die positiven Effekte nach und letztendlich ganz auf sich warten. Zurück blieb pure Erschöpfung. Glücklicherweise hat sich die heutige Küchenchefin und Ernährungsberaterin aber auch schon damals gerne mit Ernährung auseinandergesetzt und fand zu den Superfoods. Heute schreibt sie: „Ich liebe es, mit Lebensmitteln zu arbeiten. Für mich gibt es nur wenige Aktivitäten, die mich mehr bereichern, als die, eine Verbindung zwischen gründlicher Ernährungswissenschaft und den köstlichen Aromen der Natur zu schaffen, um dann wirklich verblüffende Speisen zu kreieren und diese Entdeckungen mit Ihnen zu teilen.“

Diese Liebe merkt man dem Buch mit seiner netten und persönlichen Note auf jeden Fall an. Hingebungsvoll geht Julie Morris im ersten Teil den Spuren der Superfoods auf den Grund – warum sie denn überhaupt so super sind und welche Chancen sie für unsere Ernährung bieten. Dabei klingt „Super-“ immer gut und nach dem gewissen „Extra“, weshalb der Zusatz auch gerne in der Werbung aufgegriffen wird. Jedoch entstammt der Begriff nicht

dieser Industrie. Bereits 1915 fand das „Superfood“ seinen Weg in das Oxford English Dictionary und beschreibt schlichtweg ein äußerst nährstoffreiches Nahrungsmittel.

Dabei geht es Julie Morris nicht nur um die schicken Mode-Samen und -Früchte, sondern auch die vielen alteingesessenen Nährstoffbomben wie Leinsamen und Kakao, die ganz alltäglich sind und viel öfter auf dem Teller landen sollten. Und so finden sich im Buch auch Listen mit einer Auswahl an Superfoods, die köstlich und leicht zu bekommen sind, inklusive einer Beschreibung der Geschmacksnote, empfohlener Verzehrform und Verwendung. Zudem gibt es eine Auflistung der Bezugsquellen im deutschsprachigen Raum. Julie Morris' Spaß am Thema zeigt sich aber vor allem in den 138 bunten und abwechslungsreichen Rezepten. Etwa der Suppe von geröstetem Kürbis, den großen Beeren-Muffins, den Maca-Makronen oder natürlich den vier Rezepten, die wir im Anschluss für Sie zusammengestellt haben. Dabei sind alle Zubereitungen leicht verständlich, übersichtlich und mit vielen hilfreichen Tipps gespickt.

Natürlich kommt in jedem Rezept auch mindestens ein Superfood vor, jedoch sind sie nicht die alleinigen Stars des Buches. Julie Morris geht es um alle Zutaten in Kombination, sodass quasi die ganze Mahlzeit als Superfood gedacht ist. Egal, welches der folgenden vier Rezepte Sie also ausprobieren, Sie tun sich auf alle Fälle etwas Gutes!

bm



Alle Rezepte stammen aus:
Julie Morris

DIE SUPERFOOD KÜCHE.
Das Beste aus der Natur.

Königsfurt-Urania,
272 Seiten, 24,99 €

INFO



KAROTTEN-YACÓN-SUPPE MIT GOJIBEEREN

Vegan: **JA** Menge: **4-6 Portionen**

Da Karotten und Yacón zu den „süßen“ Wurzeln gehören, sind sie natürliche Geschmacksgefährten in dieser umwerfenden, abenteuerlichen Suppe. Das i-Tüpfelchen bringen die Gojibeeren, die am Ende dazukommen. Sie werden zur Vorbereitung in frischem Karottensaft eingeweicht und explodieren dann tatsächlich mit einem süßen Karottengeschmack beim Kauen. Zu den vielen Vorzügen dieser Suppe zählen die Stärkung eines gesunden Sehvermögens dank des hohen Gehalts an Carotin in Karotten und Gojibeeren und die Förderung einer guten Verdauung dank Yacón.

- 450 g** Karotten, in Scheiben geschnitten
- 1** rote Jalapeñoschote, ohne Kerne, fein gehackt
- 3** Tassen Gemüsebrühe mit wenig Salz
- 1½** Tassen frischer Karottensaft
- 1** Tasse süße gelbe Zwiebel, gehackt
- 1** Tasse (gehäuft) getrocknete Yacónstreifen
- 1** Tasse Wasser
- ½** Tasse Kokosmilch light
- 2 EL** getrocknete Gojibeeren

- 2 EL** Kokosöl
- Meersalz und grob gemahlener Pfeffer zum Abschmecken**
- essbare Blüten und Kräuter zum Garnieren (optional)**

In einer kleinen Schüssel oder einem Glas Karottensaft und Gojibeeren verrühren. Für 30 Minuten einweichen lassen, bis die Beeren dick und weich sind. Während die Beeren einweichen, bereiten Sie die Suppe vor. Erhitzen Sie das Kokosöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Zwiebeln zugeben und 3–4 Minuten glasig braten. Rote Jalapeño zugeben, umrühren und eine weitere Minute dünsten lassen. Fügen Sie Karotten, Yacón, Gemüsebrühe und Wasser zu und bringen Sie alles zum Kochen. Hitze auf ein Simmern reduzieren, zudecken und 30 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Die Mischung in einen Mixer umfüllen, Kokosmilch dazugießen und zu einem dicken Püree verarbeiten. Den Karottensaft mit den Gojibeeren durch ein Sieb gießen, die Beeren für einen Moment beiseitestellen und Karottensaft in die Suppe geben. Mixen bis alles sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Suppe in Schüsseln schöpfen. Mit ein paar Gojibeeren garnieren und optional mit Blüten und Kräutern (wie Ringelblumenblütenblätter und Estragonblätter) und mit einem Hauch schwarzem Pfeffer bestreuen.



RUCOLA-TEMPEH-SUSHI

Vegan: **JA** Menge: **4 Portionen**

Fügen Sie mit diesem kreativen Sushi ein wenig zusätzliches Eiweiß zu Ihrer nächsten „Veggie-Rolle“ hinzu. Obwohl Sie jede Art von Tempeh verwenden können, würde sich ein Wildreis-Tempeh besonders gut machen.

250 g	Tempeh, fein zerkrümelt
20	sonnengetrocknete Tomaten
4-6	Noriblätter
½	rote Zwiebel
4	Tassen (gehäuft) Rucola, gehackt
1	Tasse Apfelweinessig
2 EL	Kokosöl
2 EL	Misopaste
2 EL	Tahin
2 EL	Bio-Zitronensaft, frisch gepresst
¼ TL	Meersalz

Die getrockneten Tomaten etwa 30 Minuten in heißem Wasser einweichen, dann in feine Scheiben schneiden. Inzwischen die Zwiebel so dünn wie möglich hobeln und in ein 1-Liter-Einmachglas geben. Essig hineingießen und Salz zufügen. Das Glas dicht verschließen und 30 Sekunden gut durchschütteln. Die Zwiebeln zurück in die Flüssigkeit schieben, sodass sie mit dem Essig bedeckt sind und für 10 Minuten ruhen lassen. Abgießen und ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Fein zerkrümeltes Tempeh unter ständigem Rühren in Kokosöl bei mittlerer Hitze für 3–4 Minuten anbraten, bis es goldbraun ist. Vom Herd nehmen und mit Miso, Tahin und

Zitronensaft mischen. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Die Zutaten zu Sushi rollen (siehe unten), verwenden Sie das Tempeh anstelle von Reis und als Füllung Rucola, Tomaten und die Zwiebeln. Jede Rolle in 6–8 Stücke schneiden (oder alternativ zu kleinen „Handrolls“ in Tütenform drehen).

In 5 Schritten zu hausgemachten Sushi

Hausgemachte Sushi erfordern ein bisschen Übung, aber es ist vermutlich leichter, als Sie denken. Sie brauchen dazu eine Bambusmatte, die Sie im Asialaden erstehen können. (Ein guter Trick ist, die Matte in Folie einzupacken, es erspart anschließend einige Reinigungsarbeit.)

1. Ein Noriblatt (etwa 18x20 cm, eventuell halbieren) mit der glänzenden Seite nach unten auf eine Bambusmatte legen, die Bambusstäbchen der Matte horizontal zu Ihnen.
2. Ein Handvoll gekochten Reis (oder Reis-Ersatz) gleichmäßig horizontal auf der unteren Hälfte des Blattes verteilen. Den Reis plattdrücken, er soll plan aufliegen.
3. Die Zutaten für die Füllung mittig in einer horizontalen Linie auf dem Reis verteilen.
4. Vom unteren Ende, also von Ihnen her (die Bambusmatte gibt die Rollrichtung vor) das Sushi wie eine Biskuitrolle mit Hilfe der Bambusmatte aufrollen. Verwenden Sie die Matte dazu, die Rolle fest zusammenzudrücken, auf diese Weise formen Sie einen festen, kompakten Zylinder. Feuchten Sie die Kanten des Noriblatts mit Wasser an und drücken Sie sie einen Moment lang zusammen, um die Sushirolle zu schließen.
5. Tauchen Sie vor dem Schneiden ein sehr scharfes Messer in heißes Wasser, dann die Rolle vorsichtig in einzelne Sushi-Stücke schneiden.



AÇAIBEEREN-KÄSEKUCHEN

Vegan: **JA**

Menge: **ergibt einen 22 Zentimeter großen Kuchen**

Mit ihrem Nährstoffreichtum sind Açaibeeren einfach ideal für einen „dekadenten“ Käsekuchen. Randvoll mit Antioxidantien ist er ein wahres Fest.

Für den Kakao-Walnussboden:

- 1 Tasse Kakaobohnensplitter**
- 1 gehäufte Tasse weiche Datteln (etwa 10 oder 11), ohne Kern**
- 2/3 Tasse Walnüsse, roh**
- 3 EL Lucumapulver**

Für die Füllung:

- 3 Tassen frische Blaubeeren, halbiert**
- 1 1/2 Tassen Cashewkerne, roh (2 Stunden lang in Wasser einweichen, dann abgießen)**
- 1 gehäufte Tasse weiche Datteln (10 oder 11), ohne Kern**
- 1/3 Tasse Bio-Zitronensaft, frisch gepresst**
- 1/3 Tasse Bananen, zerdrückt (2 oder 3 Bananen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken)**
- 1/2 Tasse Kokosöl, zerlassen**
- 1/2 Tasse Açaipulver**
- 2 EL Agavendicksaft**
- 1 EL Lucumapulver**
- 1 EL Tahin**
- 1 Prise Meersalz**

Für den Teig 1/3 Tasse Kakaobohnensplitter beiseitestellen. Die übrigen Kakaobohnensplitter, Walnüsse, Datteln und Lucumapulver in eine Küchenmaschine geben und mahlen, bis ein krümeliger Teig entstanden ist. Prüfen Sie, ob der Teig feucht genug ist und zusammenklebt – wenn nicht, fügen Sie teelöffelweise ein bisschen Wasser zu, bis eine klebrige Konsistenz erreicht ist. In eine Schüssel umfüllen und die beiseitegestellten Kakaobohnensplitter unterrühren. Bis zur Weiterverarbeitung abdecken.

Für den Käsekuchen die Cashewkerne abgießen und in einer Küchenmaschine oder einem Mixer mit dem Zitronensaft, Agavendicksaft und Kokosöl mixen, bis alles komplett glatt ist. Açaipulver, Lucumapulver, Bananenbrei, Tahin, Datteln, Salz und 1 1/2 Tassen Blaubeeren hinzufügen. Abermals mixen, bis alles glatt ist. In eine Springform (22 cm) den Kakao-Walnuss-Teig gleichmäßig zu einer flachen Schicht andrücken. Den Käsekuchenbelag darübergießen. Abdecken und für etwa 1 Stunde ins Gefrierfach stellen. Den gekühlten Kuchen aus dem Gefrierfach nehmen und mit den übrigen Blaubeeren dekorieren. Dabei die Beeren leicht andrücken, damit sie nicht wegrollen. Wieder abdecken und für weitere 2–3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Vor dem Servieren dem Kuchen die Springform abnehmen und 3–4 Minuten auftauen lassen, damit er weich wird. Falls es Reststücke gibt, im Gefrierfach aufbewahren, gefroren hält sich der Kuchen einige Monate.