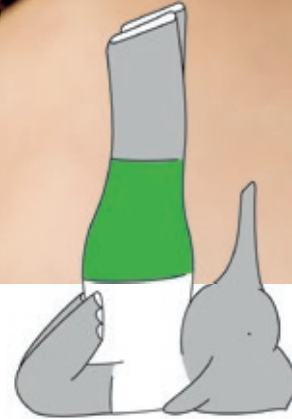


BKK
ProVita



Die Kasse fürs Leben.



**KINDERLEICHT
UND SUPERLECKER**

Heute koche ich!



Heute koche ich!

KINDERLEICHT UND SUPERLECKER

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

INHALT

Einführung.....	7-14	6. Linsen-Dhal	30
Symbole.....	15	7. Regenbogen-Bolognese mit Mandel-Parmesan	31
Snacks und Vorspeisen	16	8. Bohnen Pups-Burger.....	32
1. Cash-Jo - Cashewnuss Joghurt.....	16	Naschereien	34
2. Kicher Schiffchen.....	17	1. Aprikosen-Kokos-Schneebällchen.....	34
3. Feuer Salat	18	2. Meloneneis Figurentheater	35
4. Kleine Kraftpakete für die Extraportion Power	19	3. Obst Crumble im Jahreskleid.....	36
5. Brötchen oder Pizza?	20	4. Reismilch-Milchreis	38
6. Gemüse-Strichmännchen	21	5. Hafer Bananen Schokokekse	39
7. Griechischer Hummus	22	6. Schwarzwälder Kirschkuchen.....	40
8. Schokotella	23	7. Pop, Pop, Popcorn	41
Hauptspeisen	24	Getränke	42
1. Rosarote Zauberpfannkuchen	24	1. Kinder Cocktail	42
2. Piratensäbel Pommes.....	25	2. Nussmilch	43
3. Gefüllter Blauwal.....	26	Über die Autorinnen	44
4. Geometrische Figuren aus Polenta	27		
5. Glutenfreie Kicher-Mais-Pizza mit Mandelmus-Käse.....	28		

EINFÜHRUNG

Liebe Eltern,

dieses Kochbuch hat das Ziel, Kinder in die Zubereitung von leckeren, pflanzenbasierten Mahlzeiten miteinzubeziehen. Sie sollen spüren, 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 Erwachsenen 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-



ßes 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.

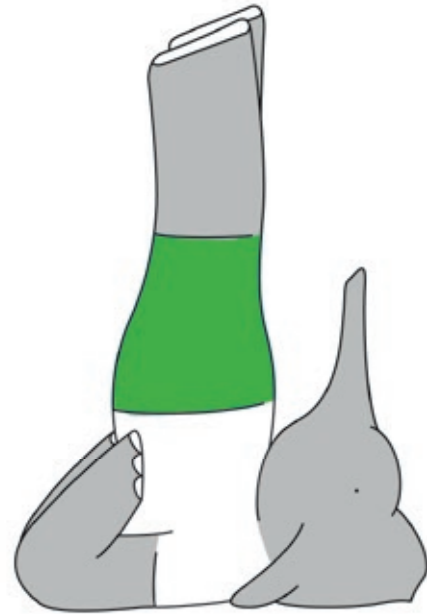
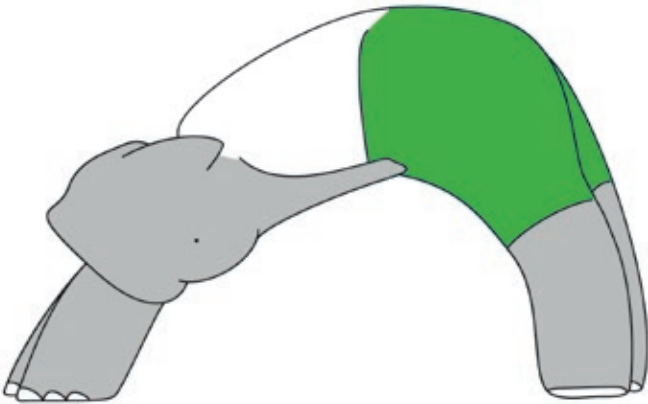
Einige der Rezepte, die die Kinder für den Elefanten Rani zubereitet haben, haben wir in diesem Buch für euch gesammelt. Sie sind mit vielen kleinen Bildern dargestellt, so dass ihr sie nachkochen könnt, ohne viel lesen zu müssen. Wir hoffen, die Rezepte schmecken euch genauso gut, wie sie den Kindern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

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

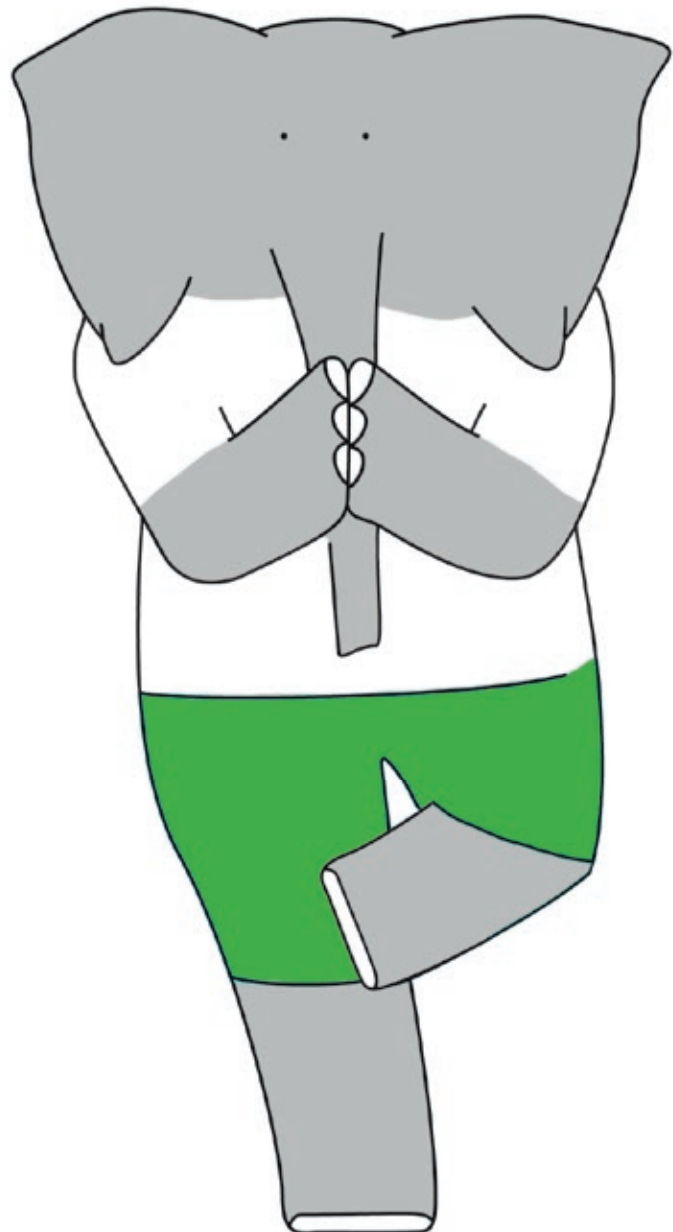
Streck die Füße in die Luft, stütze deinen Rücken mit den Händen und wachse immer weiter nach oben.

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 sie 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 gehen und nicht direkt dem Menschen zur Nahrung dienen, 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 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.



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



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



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
½ Zitrone
etwa ¼ 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. Gib 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, gib nach Bedarf noch etwas Wasser dazu.

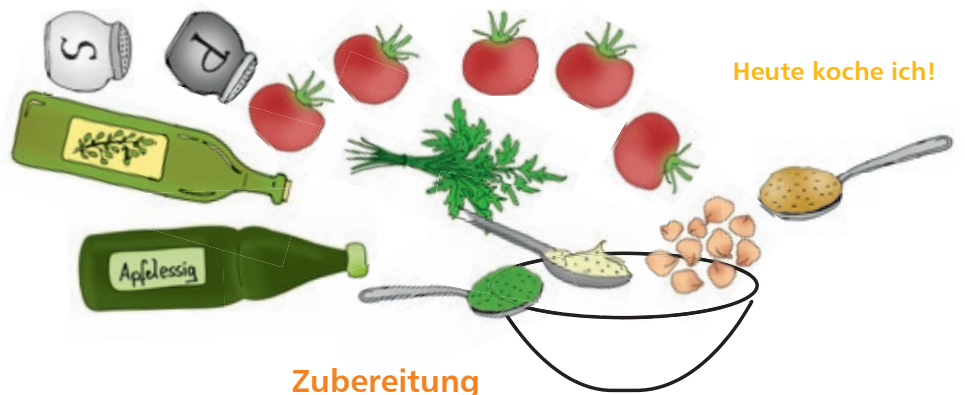
Tipp:

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.



Heute koche ich!



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 gemahlener Koriander

Zubereitung

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.

Viele wertvolle, gesunde und leckere 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.



3. Feuer Salat

Zutaten für 4 Personen

- 1 Glas rote Bohnen
(à 350g Gesamtfüllmenge)
- 4 Karotten
- 1 Rote Beete
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Balsamico
- 2 Esslöffel Senf
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 2 Esslöffel Zitronensaft



Zubereitung

Die Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Karotten und die Rote Beete waschen, schälen und raspeln. Das geht am besten in einer Küchenmaschine. Für das Dressing vermischst du den Senf, den Ahornsirup, den Balsamico, den Zitronensaft und das Olivenöl in einer Tasse und gibst es über den Salat.

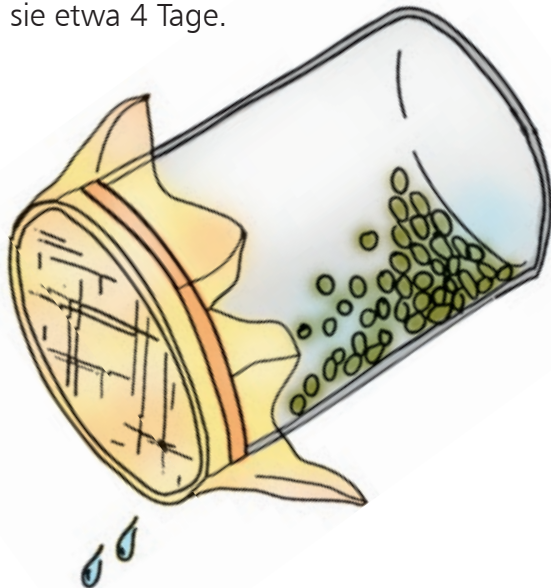


4. Kleine Kraftpakete für die Extraportion Power

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. Verzieren damit dein Essen, gebe sie in deinen Salat oder knabber sie einfach so. Im Kühlschrank halten sie etwa 4 Tage.



Zubereitung

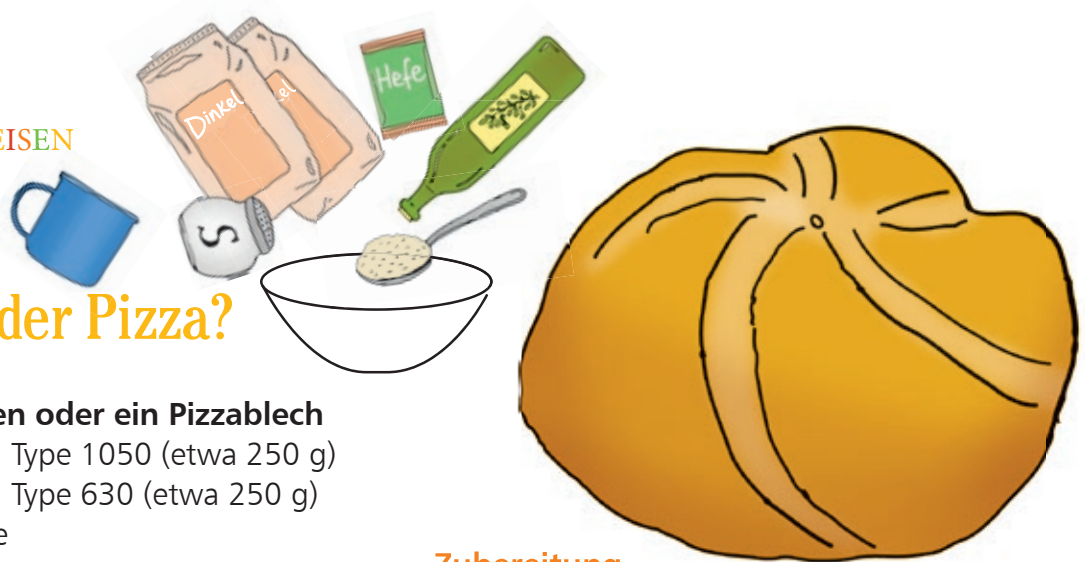
Gib die Samen, Bohnen, Linsen oder die Getreidekörner in ein Glas, so dass der Boden bedeckt ist. Am besten eignet sich hier ein spezielles Keimglas. Gib eine Tasse Wasser dazu und lasse die Keimlinge 6-8 Stunden einweichen. Schüttele dann das Wasser ab und wasche die Keimlinge in deinem Keimglas oder 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.





5. Brötchen oder Pizza?

Zutaten für 8 Brötchen oder ein Pizzablech

- 1 ½ Tassen Dinkelmehl, Type 1050 (etwa 250 g)
- 1 ½ Tassen Dinkelmehl, Type 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:

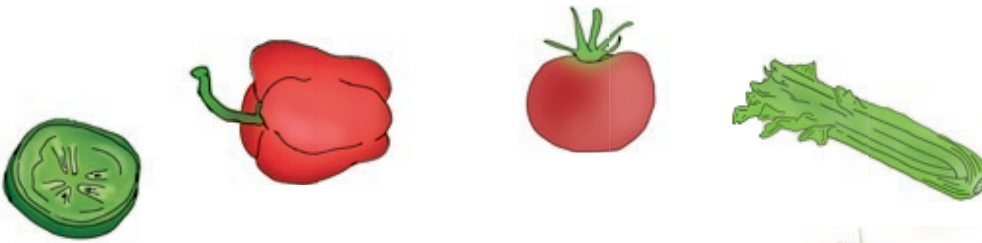
Einfrier-Tipp: Die gebackenen Brötchen lassen sich super einfrieren. Bei Bedarf taue sie einfach am Abend vorher auf, beträufle sie mit etwas Wasser und backe sie nochmal 5-7 Minuten bei 180 °C Umluft auf.

Zubereitung

Mische alle trockenen Zutaten zusammen. Füge das Öl und das Wasser hinzu und knete den Teig mit deinen Händen, gib 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 gib 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 für 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 gib sie dann für 20 Minuten bei 180 °C Umluft in den Ofen.



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)
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- etwas Salz und Pfeffer



Zubereitung

Gib 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. Gib 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:

Hummus lässt sich super vorbereiten, er hält im Kühlschrank einige Tage und schmeckt dann noch intensiver. Er passt super zu den Brötchen und als Dip zu den Gemüsesticks.





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. Gib dann die Nüsse, die geschmolzene Schokolade und den Vanillezucker in eine

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. Rosarote Zauberpfannkuchen

Zutaten für etwa 16 kleine Pfannkuchen

- 1 Tasse Hafermilch
- 1 Tasse Rote Beete Saft
- 2 Tassen Dinkelmehl, Type 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.



Tipp:

Dazu passen gut: Apfelmus, Nussmus, Obst oder der Cash-Jo. Du kannst aber auch den herzhaften Feuersalat oder Gemüsesticks in dem Pfannkuchen einrollen. Hmmm...



2. Piratensäbel Pommies

Zutaten

Gemüse wie Pastinaken, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Rote Beete, Süßkartoffeln 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. Gib die Pommies in eine ofenfeste Form und verteile großzügig das Olivenöl darauf. Streue Salz, Pfeffer und getrocknete Kräuter darüber und vermische alles gut miteinander. Backe die Pommies bei 200 °C Umluft für etwa 30 Minuten.

3. Gefüllter Blauwal



Zutaten für 4 Portionen

- 2 Auberginen
- ½ Tasse Hirse
- 1 Tasse Wasser
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe-Pulver
- ½ Bund frische Kräuter
(Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
- 1 Möhre
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 4 Esslöffel weißes Mandelmus
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Gib Hirse, Wasser und Gemüsebrühe-Pulver in einen mittelgroßen Topf. Lasse alles 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 gib sie in die Schüssel dazu. Wenn die Hirse fertig ist, gib 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. Gib die Auberginen nun bei 180 °C Umluft für 20 Minuten in den Ofen. Nimm 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
½ Teelöffel Salz
4 Esslöffel Olivenöl
frische oder getrocknete Kräuter
nach Geschmack



Zubereitung

Bringe das Wasser im Topf zum Kochen. Gib 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

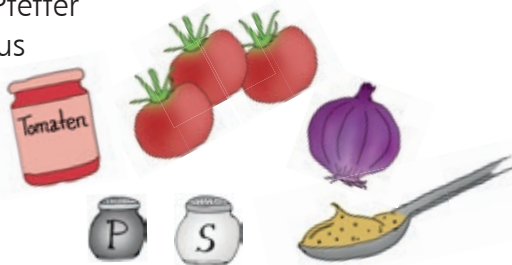
Für den Teig:

- ½ Tasse Kichererbsenmehl
- ½ Tasse gemahlene Mandeln
- 1 Tasse Maismehl
- 1 gestrichener Teelöffel Backpulver
- 1 Tasse Karottensaft
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Olivenöl



Für den Belag:

- ½ Tasse passierte Tomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 3 Tomaten
- 1 Teelöffel italienische Kräutermischung
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Mandelmus



Zubereitung

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





Schmeckt dir
vielleicht auch Mais,
Paprika, Räuchertofu
oder Oliven auf
deiner Pizza?



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

Zubereitung

Bringe 3 Tassen Wasser zum Kochen, während du den Reis in ein Sieb gibst und abbraust. Gib 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. Gib die klein geschnittenen Zwiebelstücke dazu und dünste sie, bis sie glasig sind. Gib dann die Linsen in den Topf, brate sie kurz mit an und schütte eine Tasse Gemüsebrühe dazu. **Da es jetzt laut zischt, nennt man das auch ablöschen.** Gib nun die Kokosmilch und die geschnittenen Tomaten hinzu und lasse alles etwa 20 Minuten köcheln. **Denke dran,** immer mal wieder umzurühren, damit nichts

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






Servieren kannst du die Spaghetti mit frischem Basilikum und den gemahlene Mandeln, die du wie Parmesan darüber streuen kannst.

7. Regenbogen-Bolognese mit Mandel-Parmesan

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, schüttele 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)



Zusätzlich:

- 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.





Falls du von Linsen und Bohnen öfter pupsen musst, gibt es einen Trick: Gib einfach etwas Kümmel, Kreuzkümmel, Kardamom oder Koriander in dein Essen. Diese Gewürze unterstützen die Verdauung.

NASCHEREIEN

1. Aprikosen-Kokos-Schneebällchen



Zutaten für etwa 36 kleine Schneebälle

30 ungeschwefelte Aprikosen (200 g Packung)

½ Tasse Nüsse z.B. Cashewbruch

15 Datteln ohne Kerne

½ 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.

Tipp:

Pack ein paar Schneebälle in ein kleines Schraubglas und schon hast du ein tolles, selbstgemachtes Geschenk.

Meloneneis Figurentheater



Zutaten

Wassermelone
eventuell dunkle Schokoladenkuvertüre

Zubereitung

Aus der Wassermelone etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Keks-
ausstechern 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:

Anstatt Holzstile kannst du auch gut kleine Löffel nehmen, diese werden allerdings im Gefrierschrank sehr kalt. Lass sie kurz aufwärmen, bevor du dein Eis genießt.



Obst Crumble im Jahreskleid

Zutaten

Haferflockenmischung

1 Tasse Haferflocken

3 Esslöffel Vollkornmehl
(oder glutenfreies Hafermehl)

3 Esslöffel Kokosöl

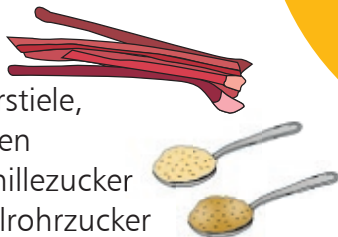
3 Esslöffel Sirup (z.B. Dattelsirup oder Ahornsirup)

Obstmischungen:

Frühjahr

6-8 Rhabarberstiele,
kleingeschnitten

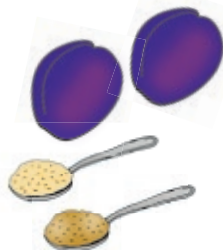
1 Esslöffel Vanillezucker
3 Esslöffel Vollrohrzucker



Herbst

15 Pflaumen, entkernt

1 Esslöffel Vanillezucker
3 Esslöffel Vollrohrzucker



Zubereitung

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



Probiere dieses 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 oder mit Eis servierst.

Sommer

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

3 Esslöffel Vollrohrzucker

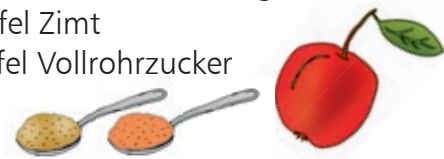


Winter

4 Äpfel, entkernt und kleingeschnitten

1 Teelöffel Zimt

3 Esslöffel Vollrohrzucker







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, gib ihn in schöne Schalen und verteile das Obst darüber.

Tipp:

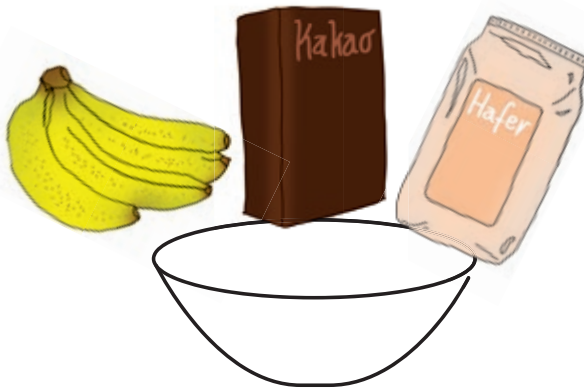
Ein gestrichener Teelöffel ungesüßtes Kakaopulver im Milchreis macht ihn zum „Schokomilchreis“.



Hafer Bananen Schokokekse

Zutaten

4 reife Bananen
5 Teelöffel Kakaopulver
½ Tasse 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 dazugeben 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.

Tipp:

Mit diesem Rezept lassen sich braune Bananen sehr gut verwenden.



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 Kirschkuchen

Zutaten

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



Zubereitung

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



GETRÄNKE

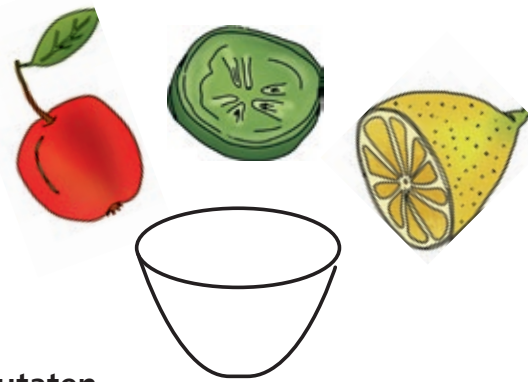
Kinder Cocktail

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.

Tipp:

Mit einem Strohhalm aus Papier sieht dein Getränk aus wie ein richtiger Kinder Cocktail, schick und bunt!



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.



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

Tipp:

Wenn es mal ganz schnell gehen muss, kannst du auch ½ Liter Wasser mit etwa 3 Esslöffeln Mandel- oder Cashewmus im Mixer zu Milch verarbeiten.



Tipp:
Für Nussmilch mit Geschmack kannst du sie mit **Kakaopulver, Carobpulver, Zimt oder echter Vanille** verfeinern.

Für mehr Süße gib Datteln, Reissirup oder Birkenzucker mit in den Mixer.

Zubereitung

Weiche die Nüsse für mindestens sechs Stunden ein. Gib 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, gib 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. Schüttele 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.

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 Pflanzen-Power, bei der sie gemeinsam mit Schulklassen leckere, pflanzenbasierte Gerichte zaubert. Susanna und Marina 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.

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 Ernährungs- und Lebenskonzept 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 Pflanzen-Power.

Impressum:

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/xxmxxx/](https://www.istock.com/xxmxxx/) ID:182456393



Grafische Gestaltung: ID:DEPOT, München
4. Auflage: 2.000 Exemplare, © 05/2022



Die Kasse fürs Leben.

BKK ProVita
Münchner Weg 5
85232 Bergkirchen

Kostenfreies Servicetelefon
Tel.: 0800 6648808

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

