

SCHWEDEN ZAUBER



SCHWEDEN ZAUBER

Vegane Backrezepte
aus dem Norden

Text und Fotos von

SOFIA NORDGREN



GERSTENBERG

EINLEITUNG	8
AUSWAHL DER ZUTATEN	10
MEIN VORRATSSCHRANK	12
UNVERZICHTBARE KÜCHENHELFER	16

GRUNDREZEPTE 18

Die Natur im Jahreslauf 40

FRÜHLING 52

In aller Ruhe Kaffee trinken 62

Die beruhigende Wirkung von Wasser und Bäumen 84

SOMMER 88

Sommerwiesen, tanzende Elfen und Erdbeeren im Überfluss 100

Zeit lässt sich nicht für morgen aufsparen 108

Das Leben ist zu kurz für saubere Fingernägel 118

Wilde Teekräuter sammeln 128

HERBST 134

Heulender Wind und prasselnde Regentropfen 166

WINTER 172

Von der Natur inspiriertes Zuhause 184

REGISTER 214

DANKSAGUNG 221



SAISONALE PRODUKTE

Sich der Saison entsprechend zu ernähren, geht Hand in Hand mit dem Verzehr regionaler Produkte: Saisonale Lebensmittel stammen häufig aus regionalem Anbau, und wenn Sie regional angebaute Produkte kaufen, haben diese auf jeden Fall gerade Saison. Meines Erachtens ist es nicht nur verrückt, mitten im Winter aus fernen Ländern importierte Blaubeeren zu kaufen, es schadet auch unserem Planeten. Wenn es sie gerade nicht frisch zu kaufen gibt, sollte man daher lieber auf Beeren zurückgreifen, die man während der Saison liebevoll gepflückt und eingemacht oder eingefroren hat. Frische Produkte sollte man möglichst nur verwenden, wenn sie gerade geerntet werden.

SCHOKOLADE

Angesichts der unzähligen Marken, der unterschiedlichen Kakaoanteile und Geschmacksrichtungen fällt beim Kauf von Schokolade die Wahl oft schwer. Achten Sie dabei am besten auf die Zutatenliste, die idealerweise möglichst kurz sein sollte. Gute Schokolade besteht aus nichts weiter als Kakaomasse, Zucker und Kakaobutter. Ist sie aromatisiert, dann möglichst nur mit natürlichen Geschmacksstoffen wie getrocknetem Beerenpulver, Kokosnuss, Vanille, Nüssen oder Kaffee. Auch auf Schokolade, die Milchprodukte enthält, sollten Sie möglichst verzichten. Bio- und Fairtrade-Schokolade kommt außerdem sowohl der Umwelt als auch den Kakaobauern zugute.



TRIEBMITTEL

- + *Backpulver* verwende ich für die meisten Kuchen und Backwaren.
- + *Natron (Backsoda)* nehme ich am häufigsten für Kekse.
- + *Frische Hefe* wähle ich meist für Brot und Brötchen. Je nach Vorliebe kann man aber auch Trockenhefe verwenden.

KRÄUTER UND GEWÜRZE

- + *Zimt* (Pulver und Stangen)
- + *Kardamom* (Pulver und ganze Kapseln)
- + *Gewürznelken* (Pulver und ganze Nelken)
- + *Ingwer* (Pulver)
- + *Meersalz*

AUS DEM KÜHLSCHRANK

- + *vegane Margarine*
- + *veganer Frischkäse*
- + *Pflanzenmilch* (Hafer-, Soja- und Mandelmilch)

ÖLE

- + *Rapsöl* (warm gepresstes zum Backen und kalt gepresstes für nicht erhitztes Gebäck)
- + *Olivenöl* (wunderbar zum Beträufeln von frisch gebackenem Brot)



JEDER OFEN BACKT ANDERS

Wenn Sie Ihren Ofen häufig verwenden, wissen Sie nach gewisser Zeit, ob er etwas heißer oder kühler wird als die im Rezept angegebene Temperatur. Die Rezepte in diesem Buch sind auf meinen Backofen abgestimmt, und eventuell müssen Sie sie an Ihren Ofen anpassen. Vielleicht müssen Sie die Temperatur etwas höher oder niedriger einstellen oder das Backblech nach der Hälfte der Backzeit drehen. Orientieren Sie sich an den Angaben im Rezept, ändern Sie sie jedoch bei Bedarf entsprechend ab.