

DAGMAR VON CRAMM
INGA PFANNEBECKER | MICHAEL KÖNIG

VEGGIE

FOR

FAMILY

G|U

*Fleischlos glücklich:
Abwechslungsreiche
Jeden-Tag-Rezepte*



Vorwort: Einfach, lecker, veggie 6
 Veggie for family 8
 Knackig-frische Pflanzenkost 10
 Gemüse – das ist wichtig 12
 Gesunde Kohlenhydrate 14
 Alle an einem Tisch 16
 Familie vegan? 18
 Am besten nachhaltig 20

Veggie-
Wissen



22

Im
FRÜHLING

wird es grün

Wenn es sprießt und blüht und die Tage wieder länger werden, haben alle wieder Lust auf zartes und junges Gemüse. Jetzt leuchtet es in frischen Frühlingsfarben, in der Hauptsache grün, mit Erbsen-Pan-cakes, Spinatknödeln und tollen Nudelsaucen. Übrigens: Gänseblümchen kann man auch essen... Da hüpf das Herz!

**FRÜHLINGSSPECIALS –
KURZ UND GUT**

Grundrezept: Konfettibrot 24
 Aufs Brot:
 Frischkäse und Quark 25
 Brotaufstriche:
 für jeden Geschmack 26
 Frühlings-Nudelsaucen:
 ratzfatz zubereitet 58
 Viele, viele bunte Smoothies . . . 66

68

Der
SOMMER

kann kommen

Summertime – und nichts hält uns mehr im Haus! Sommer ist Eiszeit, heißt Grillen, frische Früchte und Beeren satt, am besten direkt vom Strauch in den Mund. Nie schmeckt es so gut wie jetzt, draußen und ständig unterwegs: Pita-Taschen mit Grillgemüse, Brotsalat mit Radieschen, eine Lieblings-Tortilla wie im Urlaub... mmmh...

SOMMERSPECIALS – KURZ UND GUT

Hauptsache Obst:
 Frühstückchen & Snacks 54
 Clever belegt & smart gerollt:
 Wraps, Taschen und Brote 56
 Veggie-Bratlinge: für Burger-Patties und zum So-Essen 60
 Dips! 62
 Sommerzeit = Eiszeit! 80
 Grundrezept: Tex-Mex-Bowls . . 94
 Toppings für jeden Geschmack . 95





116

Der
HERBST
ist bunt & üppig!

Bei Gemüse und Obst aus heimischen Gefilden kann man nun aus dem Vollen schöpfen. Jetzt schmecken bunte Wunsch-Gemüsesuppe, Knödelchen mit Pilzen (die muss man nicht unbedingt mitessen, gibt's aber dazu!) und Alibaba-Bandnudeln oder Gnocchi mit Pesto. Zu Hause sein und kochen macht jetzt wieder richtig Spaß.

HERBSTSPECIALS – KURZ UND GUT

- Grundrezept:
Gemüsecremesuppe..... 124
- Bunte Gemüsesuppen:
immer farbenfroh..... 125
- Italienischer Klassiker:
Pesto viermal anders 136
- Spaghetti mit Herbstsaucen 140



Zum
Nachschauen



162

Das blubbert im
WINTER
in den Töpfen

Kuscheln ist angesagt! Dampfende Suppen wärmen uns von innen, Falafel schmeckt wunderbar mit Sesam-Dip und eine duftende Lauchquiche aus dem Ofen macht es daheim richtig schön behaglich. Wenn es dann noch Süßes gibt, z. B. Bananenbrot oder Schokoschnitten mit Mangosauce, trauern wir dem Herbst kaum mehr hinterher.

WINTERSPECIALS – KURZ UND GUT

- Frühstückchen &
heiße Winterdrinks 166
- Bunte Wraps 168
- Risotto & Co.: Körner zum
Genießen 178
- Grundrezept: Ofenkartoffeln
mit Toppings..... 184
- Geliebter Milchreis &
köstliches Dazu 206

- Das sind die Veggie-Knüller! 240
- Wer isst wie viel? 242
- Austauschprodukte für Veganer 243
- FAQs für Veggie-Familys 244
- Saisonkalender 246
- Register von A-Z 248
- Expressrezepte-Übersicht... 255
- Impressum 256

208

Das schmeckt
IMMER

Hier versammeln sich die Familien-Klassiker, die allen schmecken, zu jeder Jahreszeit: Brot und Aufstriche für alle Fälle, Familienpizza, die immer geht, Toasts mit tollen Toppings, Käsespätzle und Lasagne mit Wunschgemüse, bunter Kartoffelbrei, Reibekuchen und heißgeliebte Pfannkuchen.

IMMERSPECIALS – KURZ UND GUT

- Brotaufstriche:
köstlich und veggielicious! 212
- Tolle Toppings:
für jeden Toast 216
- Grundrezept:
Kartoffelbrei classic..... 224
- Bunte Püree-Vielfalt 225
- Veggie-Bolognese: mit Linsen,
Soja, Nuss und Oliven 228
- Grundrezept: Körnerfutter 230
- Beilagen: für jeden Geschmack .. 231
- Leckere Saucen zu Kartoffeln,
Reis, Couscous & Co..... 232



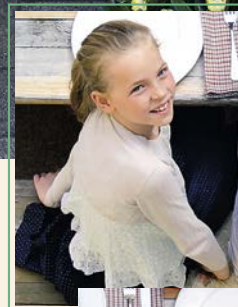
INHALT 5



Michael
König



Marie (10)



Anna (8)



Peter (5)

»Papa ist der
beste Kocher der Welt!«

EINFACH, LECKER, VEGGIE

Die Familienküche wird bunter, multikulti -
und immer öfter vegetarisch



» Meine Tochter mag
zum Glück fast alles! «
Inga Pffannebecker



Pina (3)

Veränderungen geschehen langsam. Aber irgendwann haben wir gemerkt: Fleisch taucht seltener auf unserem Speisezettel auf. Dafür füllt sich unser Vorratsschrank mit Quinoa und Couscous, mit Currypaste und Linsen in allen Farben. Und im Kühlschrank findet sich jede Menge frisches Gemüse.

VEGETARISCH KOCHEN HEISST NICHT NUR WEGLASSEN!

Wer für die Familie vegetarisch kochen möchte, der sollte auf Vollwertigkeit achten: Gerade Kinder brauchen für ihr Wachstum eine Menge Ernährungsbausteine. Eine schlechte Versorgung macht sich oft erst viel später bemerkbar. Gleichzeitig sind gerade Kinder oft mäkelig, wenn es um »gesundes« Essen geht. Da muss man sich etwas einfallen lassen. Gut, wenn die Autoren selbst betroffen sind: **Inga Pffannebecker** hat mit ihrer Tochter Pina wenig Probleme – lernt aber in Amsterdam immer wieder neue Trends und Lebensmittel kennen: Sie steuert raffinierte, aber einfache Rezepte mit Multikulti-Qualität bei. Denn als berufstätige Mutter ist bei ihr die Zeit oft knapp – da muss es schnell gehen. **Michael König** wiederum hält sich gerne an Klassiker wie Spaghetti mit Veggie-Bolo und tischt auch mal Omas Lieblingsgerichte auf. Dann sind seine drei Kinder oder gleich die ganze Kindergruppe, für die er manchmal kocht, begeistert.

Für mich, **Dagmar von Cramm**, ist es das dritte Familienkochbuch – und es hat mir unglaublich viel Spaß gemacht, das Beste aus all den köstlichen vegetarischen Zutaten herauszuholen. Damit Ihre Familie ganz sicher nicht zu kurz kommt! Meine Söhne sind längst erwachsen – und keine Vegetarier. Aber sie essen (fast) alles – und machen sich über mich lustig, wenn ich immer noch ihre »No-Gos« im Kopf habe. Dem Jüngsten spendiere ich für seine Studenten-WG ein Grüne-Kiste-Abo, was begeistert verarbeitet wird. Das ist doch beruhigend: Wer als Kind Vielfalt am Familientisch erlebt hat, wird am Ende als Erwachsener auch abwechslungsreich essen und dabei auf Qualität achten. Die Mühe lohnt sich! Also nicht aufgeben, liebe Eltern. Vielmehr die Kinder mitkochen und mitreden lassen: Dann schmeckt es am Ende allen!

Dagmar von Cramm mit

Inga Pffannebecker Michael König



» Für meine Jungs
musste Veggie-
Küche immer extra
würzig sein. «
Dagmar von Cramm

Diese Wurst haben
wir im Buch für
euch versteckt.
Wer findet sie?





VEGGIE FOR FAMILY

Weltweit leben die Menschen und Völker am längsten und besten, die sich vorwiegend pflanzlich ernähren - und bei denen Familie und Freundschaft im Mittelpunkt stehen.

ODER FLEXITARISCH?

Gewohnheiten sitzen tief – vor allem, wenn es ums Essen geht. Und wer bisher Fleisch, Wurst und Fisch gegessen hat, kann es ja erst einmal mit der flexitarischen Kost versuchen. Das bedeutet: Sie essen ab und zu vegetarisch – aber verbannen Fisch und Fleisch nicht völlig aus Ihrer Küche. Das wird in einer Familie auch eher akzeptiert, weil jeder zu seinem Recht kommt.

DIE FEINHEITEN VON OVO, LACTO UND VEGAN

Wer neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Ei und Milchprodukte isst, der lebt vegetarisch, genau genommen ovo-lacto-vegetarisch. Das ist kulinarisch und von der Versorgung her am einfachsten und trifft auf die meisten unserer Rezepte zu. Wenn auf Eier verzichtet wird, fällt das ovo weg. Und wenn wirklich nichts vom Tier auf den Tisch kommt, also auch kein Honig, dann lebt man vegan. Das trifft auf einen kleineren Teil unserer Rezepte zu. Auf Seite 243 finden Sie eine Austausch-tabelle – damit können Sie selbst vegetarische Rezepte in vegane verwandeln. Doch eines ist klar: Kinder vegan zu ernähren ist nicht ganz einfach, weil wichtige Nährstoffe wie Kalzium, Eisen, Zink, Vitamin B 12 und Eiweiß knapp werden können. Wir raten davon ab. Mit unseren Rezepten kann das nicht passieren, weil sie Milchprodukte und Ei enthalten.



Tofu gibt es in x Varianten. Mandel-Nuss- oder Räucher-tofu unbedingt probieren!

DIE VEGGIE-STARS

Reichlich Gemüse, Obst und Getreide sorgen in der täglichen Ernährung dafür, dass Vegetarier bestens mit allen wasserlöslichen Vitaminen, Bioaktivstoffen und Ballaststoffen versorgt sind – das hilft Kindern beim Wachsen und stärkt zudem ihre Abwehrkräfte.

HÜLSENFRÜCHTE

Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen stecken voller Eiweiß und Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Folsäure, Kalium und Magnesium. Und gerade die kleinen roten, grünen und schwarzen Linsen oder die nussigen Kichererbsen schmecken auch Kindern toll. Weil Bohnen & Co. aber auch ballaststoffreich sind, kann man sie manchmal nicht so leicht verdauen. Fenchelsamen, Kümmel, Kreuzkümmel und Ingwer machen sie bekömmlicher. Getrocknete Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Kichererbsen müssen über Nacht eingeweicht werden. Rote Linsen, Beluga-Linsen und Puy-Linsen können direkt zubereitet werden und punkten mit einer kurzen Garzeit. Rohe Bohnen enthalten das schädliche Eiweiß Phasin, das beim Kochen aber abgebaut wird. Bohnen daher immer garen!

SOJAPRODUKTE

Tofu, Tempeh, Miso, Sojadrink und -joghurt: All diese Lebensmittel wer-

den aus Sojabohnen hergestellt. Sie enthalten viele gesunde Fette, aber auch Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Folsäure. Und viel Eiweiß! Soja enthält zudem das pflanzliche Eiweiß, das tierischem Eiweiß am ähnlichsten ist. Deshalb kann es unser Körper am besten nutzen – insbesondere in Kombination mit Eiweiß aus Getreide oder Kartoffeln. Trotzdem sollte es nicht immer Soja sein, hier ist Vielseitigkeit angesagt: Wer zum Kochen häufig Tofu verwendet, greift statt zum Sojadrink lieber mal zum Hafer- oder Nussdrink.

(VOLLKORN-)GETREIDE

Das volle Korn enthält viel Eiweiß, Eisen, Zink und Magnesium – ein toller Nährstofflieferant! Die wertvollen Inhaltsstoffe kommen uns aber nur zugute, wenn wir die gehaltvolle Randschicht und den Keim mitverarbeiten! Der weitgehende Verzicht auf weißes Mehl ist in der Veggie-Küche besonders wichtig. Es muss aber auch nicht immer Vollkorn sein: auch halbweißes Mehl (Type 1050) enthält schon mehr als doppelt so viel von den wertvollen Stoffen und schmeckt dennoch ganz mild – für Kinder ideal.

Nahrung fürs Hirn!



NÜSSE UND SAMEN

Das sind die Joker! Schließlich tragen Nüsse und Samen die Kraft für eine neue Pflanze in sich – das macht sie reich an tollen gesunden Fetten, an Eiweiß und Eisen, Zink, Kalzium und Magnesium. Und weil es neben der Sesampaste (Tahin) zunehmend Nussmuse (z. B. Erdnuss-, Mandel-, Cashewmus) samt ihrer trickreichen Zubereitungen gibt, eröffnen sich damit in der Familienküche ganz neue Möglichkeiten!

FETTE UND ÖLE

Bei Fetten haben Vegetarier die Nase vorn: Fett von Pflanzen ist meist viel gesünder als das von Tieren – Fische ausgenommen! Aber nur, wenn man richtig auswählt und kombiniert. Mehr dazu auf Seite 11.



FAMILIE VEGAN?

Vegan ist für Babys und Vorschulkinder nicht optimal, da ist sich die Wissenschaft einig. Ab dem Schulalter sieht es schon besser aus - wenn man auf einige wichtige Dinge achtet!

DER AKTUELLE STAND

Eine bewusste Ernährung vorausgesetzt, sind vegetarisch ernährte Kinder nach der aktuellen Studienlage gesünder als kleine Allesesser. Für vegane Kinder gilt: Ihr Risiko für koronare Herzkrankheiten ist geringer als bei Flexitariern - während ihre Knochendichte und ihr Wachstum etwas schwächer zu sein scheinen. Besonders aus diesem Grund raten Kinderärzte und Wissenschaftsgesellschaften von einer rein veganen Ernährung für Kinder ab.

HIER WIRD'S ENG

Nur mit pflanzlichen Lebensmitteln den Nährstoffbedarf - vor allem im Wachstum - zu decken, ist nicht so einfach. Besonders Vitamin B12, das nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist, muss supplementiert, also ersetzt und als Tropfen oder Tabletten gegeben werden. Das gilt ebenso für Vitamin D, das in fetten Meeresfischen vorkommt. Auch Vitamin B2, das vor allem in Milchprodukten steckt, könnte knapp werden. Doch vor allem bei den Mineralstoffen wird es eng: Kalzium, Eisen, Jod, Zink und Selen sind kritisch. Klar: Kalzium wird vor allem durch Milchprodukte abgedeckt, Eisen und Zink durch Fleisch, Jod durch Seefisch und Selen wiederum

durch Fleisch, denn unsere Böden sind insgesamt selenarm. Dem Futter der Schlachttiere wird Selen zugesetzt - deshalb sind sie die Selenquelle Nr. 1. Und Eiweiß? Auch das kann zu kurz kommen. Denn Eiweiß aus Pflanzen ist für unseren Körper nicht so einfach zu verdauen - und seine Zusammensetzung ist nicht optimal. Was also tun?

STARKE KNOCHEN OHNE MILCH?

Wer heute auf Milch und Milchprodukte verzichten will, hat eine reiche Auswahl an Pflanzendrinks zur Verfügung. Wichtig ist: ungesüßte Varianten ohne Aromen verwenden - sonst gewöhnt sich unser Geschmack an süß und künstlich. Außerdem sollte der Ersatz ähnlich viel Kalzium wie Milch aufweisen: 120 mg pro Liter. Das gilt auch für Tofu. Natürlich enthalten auch Kohl und Blattgemüse, Nüsse und Kerne Kalzium - aber weniger und schlechter verfügbar. Eine Extraktion Kalzium liefert dagegen Mineralwasser, das über 350 mg pro Liter enthält. Und: Sonnenlicht und Bewegung sorgen dafür, dass das Kalzium in den Knochen ankommt.



← Knappe Nährstoffe supplementieren