

Alexa Hennig
von Lange

Relaxt vegan

Wie ich
zurück zum
Genuss
fand



DUMONT

Alexa Hennig
von Lange

Relaxt vegan

Wie ich zurück
zum Genuss fand

DUMONT

6	Essen ist etwas Schönes
10	Meine vegane Ernährung
16	Das Reich der gesunden Zutaten
20	Mein Gemüse- und Kräutergarten

REZEPTE

24	LEICHT & FRISCH Unkomplizierte Rezepte für jeden Tag
56	Kochen und Schreiben
72	SÜSS & GUT Köstliches für morgens, nachmittags und unterwegs
94	Kinder, Familie und Essen
104	HEILEND & HERZHAFT Wärmendes für Körper und Geist
122	Bio für alle
144	FREUNDE & FAMILIE Bewusst genießen an besonderen Tagen
166	Veganes für die Gäste

ANHANG

182	Rezepte nach Kategorien
186	Rezept- und Zutatenregister



ESSEN IST ETWAS SCHÖNES

Essen riecht gut. Es schmeckt gut, und es sieht köstlich aus. Essen sorgt dafür, dass der Körper genug Energie bekommt. Essen hat heilende Kräfte. Essen erhält uns am Leben und führt uns zusammen an einen Tisch. Essen ist nicht gefährlich. Essen ist das, was wir von unseren Eltern bekommen, damit wir uns zu den Menschen entwickeln können, die wir als Erwachsene sein wollen.

All das wusste ich noch, als ich meiner Mutter als Kind beim Kochen assistierte und ihr beim Kräuterhacken und Kartoffelschälen zusah. Ich fühlte es, wenn ich meinen Eltern in unserem Schrebergarten beim Möhrenziehen half. Ich hörte es, wenn meine Mutter uns Kindern erklärte, welches Obst gut für unser Immunsystem sei – und natürlich schmeckte ich es auch, wenn wir mit der Familie zusammen aßen. In der Kindheit bekam ich leckere, regionale und gesunde Mahlzeiten. Heute verbinde ich mit Essen wieder ein Gefühl von Geborgenheit und Hingabe. In den drei Jahrzehnten dazwischen aber hatte ich diese simple wie schöne Tatsache vergessen. In dieser Zeit habe ich nur selten sorglos mit meiner Familie gemeinsam gegessen.

Am Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenendasein war ich von der plötzlich so großen Welt überfordert. Ich wusste nicht mehr, wer ich darin sein konnte. Ich sehnte mich nach etwas, das ich wirklich kontrollieren konnte – und kam auf das Gewicht meines Körpers. Je weniger ich wog, umso mehr schien ich bestimmen zu können, wer ich war. Mit fünfzehn Jahren wurde ich magersüchtig, mit achtzehn kam ich für einige Wochen in eine Klinik – seitdem hielt ich fast dreißig Jahre lang Diät. Ich hungerte diszipliniert, zählte Kalorien und machte eisern Sport. Statt im Essen noch etwas Heilsames zu sehen, hatte ich nun Angst davor und fühlte mich nach jeder noch so kleinen Mahlzeit schuldig. Als hätte ich etwas getan, was ich nicht hätte tun dürfen. Als könnte ich die Kontrolle über meinen Körper und damit über mein Leben verlieren. Rückblickend kann ich sagen: Es fühlte sich an, als würde Essen meinen Untergang bedeuten; was für eine absolute Verdrehung der Tatsachen! Aber niemand

hätte mich jemals vom Gegenteil überzeugen können. Ich erlebte es ja jeden Tag. Sobald ich nur Essen ansah, nahm ich davon zu. Mein Stoffwechsel war komplett durcheinandergeraten.

Obwohl mich die ständigen Gedanken ans Gewichthalten und Kalorienzählen als Erwachsene zunehmend quälten und ich meinen Kindern doch so gerne beibringen wollte, dass Essen etwas Schönes war, sah ich nicht, wie ich wieder Vertrauen ins Essen finden sollte. Bis ich von der Zeitschrift Brigitte Woman den Auftrag für einen Selbstversuch mit meiner Familie bekam: »Eine Woche lang vegetarisch und regional kochen.«

Dieser Auftrag war damals ein Wendepunkt für mich. Ich griff nach den alten Rezepten meiner Mutter und kochte mich zurück in meine Kindheit. In die Zeit, in der ich mich in meinem Körper immer und selbstverständlich wohlgeföhlt hatte. So, als sei er mein geliebtes Zuhause. Die Handgriffe beim Kochen, die unterschiedlichen Gerüche, der altbekannte Geschmack einer ausgewogenen, vollwertigen Mahlzeit – der erste Bissen von der gefüllten halben Sellerieknolle (siehe Seite 154) waren wie ein einziges feierliches Nachhausekommen. Als hätte ich mir nach so vielen Jahren endlich die Erlaubnis gegeben, wieder ganz und gar ich selbst sein zu dürfen. Nicht die Alexa, die sich vor sich, ihren Kindern, ihren Freunden verbot, ausreichend zu essen und es auch noch zu genießen. Sondern wieder die Alexa, die sich frei föhlte, vollkommen und aufgehoben. Wie hatte ich meinem Körper das Natürliche so lange vorenthalten können, wo ich es doch als Kind schon besser wusste?

Dieses Gefühl wollte ich nicht wieder verlieren, weil es wirklich so war, als würde ich zu meinen familiären Wurzeln zurückkehren, die mir immer Sicherheit gegeben hatten. Das Erstaunlichste aber war: Ich nahm von den vegetarischen Gerichten nicht zu und war außerdem noch satt. Ich hörte auf, ständig ans Essen zu denken. Dafür freute ich mich umso mehr aufs Kochen. Nach diesem Selbstversuch habe ich angefangen, wieder vielseitiger zu kochen und zu essen und habe die Freude an beidem wiederentdeckt.

Inzwischen habe ich mich intensiv mit Ernährungswissenschaft beschäftigt und herausgefunden, dass jede natürliche Zutat, jedes Gewürz weit über den Geschmack hinaus eine ganz eigene Wirkung auf den Körper und seinen gesunden Stoffwechsel hat. Davon ausgehend habe ich für mich und meine Familie alltagstaugliche, vegane und vollkommen »ungefährliche« Mahlzeiten entwickelt. Eine zeitgemäße Heimatküche, die ohne Fleisch auskommt und heilend auf den Organismus wirkt. Im Laufe der Zeit ist meine Begeisterung dafür so gewachsen, dass ich sie gerne teilen möchte.

Mit diesem Kochbuch möchte ich eine Rückbesinnung schaffen, auf das, was wir als Wissen über ausgewogene und heilende Ernährung seit Jahrhunderten in uns tragen. Ich möchte einfach zu kochende Rezepte vorstellen, die schmecken, das Klima schonen und für die ganze Familie taugen. Für diejenigen, die mit einer vollwertig veganen Ernährung noch fremdeln: Was spricht dagegen, einfach loszulegen und das tägliche Spektrum um ein paar köstliche und schnell zu kochende Gerichte zu erweitern? Für sich selbst und die ganze Familie wird sich das wie ein neuer Lebensabschnitt mit noch mehr Energie anfühlen. Und für diejenigen, die sich bereits vegan ernähren, finden sich in diesem Kochbuch bestimmt viele neue Anregungen, das Altbekannte zu erweitern und noch facettenreicher mit Zutaten und Geschmäckern zu experimentieren.

Das Kochen mit möglichst naturbelassenen Zutaten ist zu einem sinnlichen Aspekt meines Alltags geworden. Wenn ich an meinem Roman schreibe, gehe ich zwischendurch in die Küche und schneide dort Gemüse oder hacke Kräuter. Dabei finde ich Stille und Ruhe, gehe aus meinem Kopf in die Hände und fühle mich geerdet. Wenn ich mich später zurück an den Schreibtisch setze, bin ich angefüllt mit dem, was in meiner Geschichte als nächstes passieren soll. Schreiben und Kochen gehören für mich zusammen wie Einatmen und Ausatmen.



ANHANG

REZEPTE NACH KATEGORIEN

MÜSLIS, PORRIDGES

UND OVERNIGHT OATS

Apfelporridge 84
Bananen-Schoko-Chia-Overnight 75
Bircher Müsli mit Banane 27
Erdbeer-Quinoa-Porridge 83
Erdnuss-Chia-Overnight 90
Haferkleie-Porridge 85
Hirse-Karamell-Porridge 85
Milchreis mit Beeren 69
Nackthafer-Porridge 84

BROTE UND BRÖTCHEN

Geflochtenes Toastbrot 39
Knuspriges Kartoffelbrot 31
Rosinenbrötchen 37

SNACKS UND BROTAUFSTRICHE

Blätterteighäppchen mit Spinat 152
Eiaufstrich 34
Erbsenaufstrich 33
Rote-Bete-Aufstrich 34
Salzmandeln 151
Tofurührei mit Avocado und
Tomate 28
Tomaten-Käse-Stangen 153
Vegane Leberwurst 35

SALATE

Kürbis mit Feldsalat 46
Rote-Bete-Apfel-Salat 65
Sesam-Zucchini-Salat 62
Waldorfsalat 40
Zwischen-den-Sommern-Salat 52

SUPPEN

Gelbe-Bete-Suppe mit Linsen 132
Kartoffelsuppe mit Räuchertofu 115
Linsen-Karotten-Eintopf mit
Kichererbsen 126
Moro-Karotten-Suppe 107
Rote-Bete-Suppe 121
Spinatsuppe 108

BOWLS

Buddha-Bowl mit Frankfurter
Grüne Soße 61
Grüne Bowl mit Crispy Tofu 66
Obst- und Gemüse-Bowl mit
Erdnusssoße 48
Taco-Bowl mit Quinoa und schwarzen
Bohnen 45

CURRYS

Erdnuss-Curry mit mariniertem
Tofu 131
Grünes Curry mit Seidentofu 135
Kürbis-Bohnen-Curry mit Kokos 112
Süßkartoffel-Auberginen-Curry 160

HAUPTGERICHTE

Blumenkohl-Kichererbsen-Bratlinge mit
Chicoréesalat und glasierten
Möhren 129
Brokkoli-Kartoffel-Auflauf 111
Gefüllte Zucchini mit Blumenkohl-
Champignon-Mus 146
Gefüllter Sellerie mit Rosenkohlpüree 154
Gemüsepizza mit Sojahack 118
Gemüsequiche mit Seidentofu 51
Haferflockenbratlinge mit
Gurkengemüse 136
Kokos-Kürbis-Auflauf 149
Linsenklößchen mit Kartoffelsalat 157
Ofengemüse mit scharfer
Schokoladensoße 43
Panierte Kohlrabischeiben mit
Kartoffelstampf 163
Pellkartoffeln mit Chicorée
und »Rührei« 55
Semmelknödel mit Champignon-
rahmsoße 164
Soja-Rouladen mit Rotweinssoße 159

SÜSSES UND GEBÄCK

Bananenmuffins 79
Feines Teegebäck 172
Fruchtriegel mit Nüssen 76
Gedeckter Apfelkuchen 86
Gugelhupf mit Sojajoghurt 93
Haferwaffeln mit Weizengras-
Kokos-Joghurt und Beeren 100
Himbeer-Energyballs 89
Kakao-Cashew-Happen 80
Knuspriger Applecrumble 179
Schokocreame mit Kokos-Banane 177
Schokoladen-Tartelettes mit
Mangocreame 171

GETRÄNKE

Apfeltee 140
Goldene Milch 99
Granatapfeltee 139
Grüner Tee 140
Heiße Schokolade 143
Ingwer-Zitronen-Tee 141
Kamillente 141
Kardamom-Latte 102
Matcha-Latte 117
Melonen-Smoothie 70
Sanddorn-Mix 174