



Ella Woodward  
Deliciously  
Ella

Genial gesundes Essen  
für ein glückliches Leben

BLOOMSBURY  
BERLIN

fühlen! Meine Beschwerden ließen nach und ich hatte wieder mehr Energie – ein unglaubliches Gefühl. Es dauerte seine Zeit, war aber wahnsinnig aufregend und ermutigend. Dieses Gefühl motivierte mich, mehr in die Sache einzutauchen, und so entstand mein Blog *Deliciously Ella*. Ich dachte, wenn ich ein Blog schreibe und mir vornehme, drei neue Rezepte pro Woche auszuprobieren, werde ich mich irgendwann für diese neue Art zu kochen richtig begeistern. Und genau so kam es.

Es gab ein paar seltsame Reaktionen, als ich von meinem geplanten Food-Blog erzählte. Meistens hieß es: »Aber du kannst doch gar nicht kochen!«, womit die Leute ja recht hatten. Als ich zum

ersten Mal meinen Freund bekochte, aß er vorsichtshalber vorher zu Abend. Also beschloss ich, erst mal für mich allein zu bloggen und die ersten zwanzig Einträge nur ein paar Freunden zu zeigen, aber dann ging's richtig los. Allmählich wuchs meine Leserschaft und mit ihr wuchsen auch mein Wissen und mein Vertrauen in meine Kochkünste. Achtzehn Monate später hatte das Blog über fünf Millionen Klicks, ein ziemlich surreales Gefühl. Die Leser fingen an, mit mir Kontakt aufzunehmen und darüber zu berichten, wie meine Rezepte ihr Leben veränderten. Einige meiner Lieblingskommentare habe ich hier im Buch abgedruckt.

Und als wäre das nicht schon

aufregend genug, geschah etwas noch Unglaublicheres – ich fühlte mich geheilt! Mein Abenteuer mit der gesunden Ernährung hatte wirklich gefruchtet, und in nicht mal zwei Jahren konnte ich sämtliche Medikamente absetzen, die ich eigentlich bis an mein Lebensende hätte nehmen sollen. Es kam mir vor wie ein Wunder: Meine Beschwerden waren so gut wie weg und meine Selbstachtung war wieder da, und das alles dank der heilsamen Wirkung von Pflanzen. Einfach genial. Endlich fühlte ich mich wieder wie ich selbst.

Der Entschluss, meine Ernährung umzustellen, war die beste Idee, die ich je hatte. Dadurch ist es mir gelungen, meine Krankheit selbst in die Hand zu

nehmen und mir mein Leben zurückzuerobern, und das gab mir wahnsinnig viel Kraft. Es war eine aufregende Reise und ich habe unglaublich viel gelernt, und das ist der Grund, weshalb ich dieses Buch schreiben wollte – um euch an meinen Entdeckungen teilhaben zu lassen. Mir ist klar, dass gesundes Essen abschreckend wirken kann, deswegen will ich euch den Zugang dazu so leicht wie möglich machen.

## **GESUNDES IN HÜLLE UND FÜLLE**

Ich habe gelernt, dass es Möglichkeiten gibt, unser Lieblingsessen – Brownies, Pizza, Eis – auch in gesund und lecker herzustellen, man muss einfach nur

wissen, wie. Diese Tricks möchte ich mit euch teilen. Ich bin wohlgemerkt keine gelernte Köchin. Alles, was ich weiß, kommt vom Experimentieren zu Hause in meiner Küche, und das wird es hoffentlich auch euch leichter machen.

Ich habe ungefähr ein halbes Jahr gebraucht, bis ich bei dieser Art zu kochen den Bogen raus hatte, und jedes neue Rezept hat mich in Erstaunen versetzt. Zwei Dinge fielen mir dabei auf. Erstens war alles total einfach. Wirklich kinderleicht. Es war mir ein Rätsel, warum wir nicht alle immer so kochen. Zweitens war ich wirklich überrascht, wie schnell alles ging. Ich bin überhaupt nicht dafür, ewig in der Küche zu stehen – es schien mir immer ein bisschen