

MYRA GOODMAN &
MAREA GOODMAN

VON DER
GRÜNDER-
FAMILIE DER
EARTHBOUND
FARM



**STRAIGHT
FROM THE
EARTH**

100 REIN
PFLANZLICHE,
ERNTEFRISCHE REZEPTE

Unimedica

Sie bestand auf Orangenabrieb und zartbitterer Schokolade in meinem Bananenbrot mit Macadamianüssen (Seite 29), was dessen Geschmack perfekt abrundet. Sie schlug Gewürze für meine Sommermaissuppe (Seite 79) vor, auf die ich selbst nie gekommen wäre – Koriander, Paprikapulver und Cayennepfeffer –, und machte damit aus einer ziemlich passablen Suppe ein wahres Geschmackserlebnis. Marea ist allerdings auch ein Fan von sehr scharfen und süßsauren Gerichten, also habe ich ihr geraten, ihre Rezepte etwas abzumildern, um sie für einen größeren Personenkreis interessant zu machen. Ich flehte sie an, die Essigmenge in ihren Pilzen mit Rucola-Walnuss-Tomaten-Füllung zu reduzieren (Seite 100) und musste sie davon abhalten, in beinahe jedem Rezept Avocado zu verwenden – inklusive ihrem Drei-Beeren-

Smoothie (Seite 39).

Viele Rezepte in diesem Buch sind echte Mutter-Tochter-Kreationen. Das gemeinsame Entwickeln neuer veganer Rezepte ließ uns immer enthusiastischer und kreativer werden und hat meinen kulinarischen Erfindungsgeist beflügelt wie nichts zuvor. So sind z. B. Fisch-Tacos ein beliebtes Abendessen bei uns zu Hause. Hätte ich nicht nach einer kreativen veganen Alternative zu Fisch gesucht, wäre ich nie darauf gekommen, die Tacos stattdessen mit Kochbananen, pürierten schwarzen Bohnen und Mango-Limetten-Salsa zuzubereiten (Seite 157). Dabei ist eine karibische Gaumenfreude entstanden, die nicht von dieser Welt zu sein scheint. Früher habe ich in jedem Smoothie auch Milchprodukte verwendet. Heute genieße ich unseren Tropischen Grünen Smoothie (Seite 36) stattdessen auf der Basis von

Kokoswasser. Er schmeckt dadurch unglaublich lecker, gesund und frisch. Marea und ich sind beide verrückt nach Falafel. Die Soße dazu enthält aber traditionellerweise Joghurt, weshalb Marea sich eine Soße aus gerösteten Cashewkernen einfallen ließ, die einfach fantastisch schmeckt und unseren Gebackenen Falafeln in Pitabrot mit Cashewsoße (Seite 148) eine ganz besondere Note verleiht.

Es warteten noch unzählige weitere kulinarische Offenbarungen auf mich: Marea hat mich mit den unfassbar cremig-nussigen Hanfsamen bekannt gemacht, die bei Pastagerichten und Salaten eine großartige Alternative zu Parmesan und außerdem kleine Kraftpakete voll gesunder Öle, Eiweiß und Eisen sind. Ich kenne jetzt die Vorteile von Kokosöl und die wunderbaren Eigenschaften von Chiasamen. Mir wurde klar, dass es nur

eine Gewohnheit von mir war, Butter und Käse zu verwenden, und dass sich beides sehr leicht durch andere Zutaten ersetzen lässt. Ich lernte, wie ich Pancakes mit Leinsamen statt mit Eiern und mit Soja- statt mit Kuhmilch zubereiten kann; Pancakes, von denen mein Sohn sagt, sie seien die besten, die er je probiert hat! Heute ziehe ich meine reichhaltigen und schmackhaften Langsam gekochten Bohnen mit Grünkohl auf Bulgur (Seite 140) einem Schweinekotelett oder Hamburger tausendmal vor.

Außerdem finde ich es fantastisch, dass veganes Essen kompostierbar ist und sich außerdem auch länger hält als Essen mit tierischen Produkten, sodass ohnehin weniger weggeworfen werden muss. Ich kann frischen Keksteig anrühren und kosten, ohne mir Gedanken darüber zu machen, ob mir von den rohen Eiern vielleicht schlecht werden

könnte, die normalerweise Verwendung finden.

DIE VORTEILE EINER VEGANEN ERNÄHRUNG

Die veganen Rezepte, die wir entwickelt haben, haben mein Verständnis und meine Wertschätzung für alles, was aus dem Schoß der Erde sprießt und womit diese uns täglich versorgt, um ein Vielfaches gesteigert. Die Gerichte in diesem Buch sind voller Vitamine, Mineral- und Mikronährstoffe. Pflanzliche Lebensmittel enthalten jede Menge gesunde Ballaststoffe – etwas, das in tierischen Produkten gar nicht vorkommt. Diese wiederum enthalten Cholesterin, worüber wir uns bei einer pflanzlichen Ernährung überhaupt keine Sorgen machen müssen.

Viele Leute fragen sich, ob veganes Essen