

# Green Cooking

HAPPY  
Healthy  
KITCHEN



Power-Gemüse  
und mehr

**G|U**

Chantal Sandjon



A decorative border surrounds the central text area, featuring realistic illustrations of green apples and leaves. Some apples are whole, while others are sliced in half, revealing their white flesh and seeds. The leaves are various shades of green with detailed vein patterns.

# Love Greens!

GRÜNSCHNABEL ODER VEGGIE-LOVER? EGAL,  
WIE VIEL GRÜN SICH SCHON IN DEINEM  
LEBEN VERBIRGT, GREEN COOKING LÄSST ES  
SPRIESSEN! WEIT MEHR ALS NUR GESUND,  
DAS IST DIE NEUE GRÜNE KÜCHE.

## Green up Your Life

Grünes Blattgemüse ist das Superfood der ersten Stunde! Es wächst oft direkt vor der Tür – und am besten sogar direkt in deiner Küche oder auf dem Balkon. Natural & Clean Eating, das glücklich und gesund macht!

Hier findest du alles rund um die unendliche Vielfalt grüner Lebensmittel: Happy healthy Rezepte für Body & Soul, spannende Facts, hilfreiche Hacks und eine Welt voll grünem Genuss. Bist du bereit für mehr Greens in deinem Leben? Eco-Food 2.0 wartet auf dich und lädt dich ein zu wilden Experimenten und genialen Geschmackskombis. So wird aus grüner Ernährung Green Living mit ganz viel Fun! Teile dein Glück unter #happyhealthykitchen und hol dir ein paar Likes bei deinen Freunden ab! Denn geteilter Genuss ist doppeltes Glück.

Stay healthy! Feel happy!



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

# Inhalt

## 3 Love Greens!

## Kick-Starter

- 8 Pure-Joy-Schicht-Smoothie
- 10 Burning Pineapple-Detox
- 11 Immunbooster-Juice
- 12 Cremiger Weizengras-Smoothie
- 14 Golden Matcha-Latte
- 16 Hot Apple-Ginger
- 22 Kale-Sunshine-Smoothie-Bowl
- 23 Berrylove Smoothie-Bowl mit Matcha
- 24 Purple Power-Oats
- 26 Hirse-Obst-Salat mit Spinat und Löwenzahn
- 28 Popeye-Pancakes mit Beeren

## Healthy Snacks

- 32 Spinatbällchen
- 34 Kichererbsen-Mangold-Cracker
- 36 Crispy Veggie-Chips
- 40 Zucchini-Saaten-Brot
- 42 Wildkräuter-Knoblauch-Butter
- 43 Nussiger Kräuteraufstrich
- 44 Edamame-Hummus
- 48 Avocado-Mango-Dip
- 49 Scharfer Erdnuss-Orangen-Dip
- 50 Brunnenkresse-Pesto mit Basilikum

## Salads & Soups

- 54 Algensalat im Gurkenschild
- 56 Süßkartoffel-Okra-Salat
- 58 Kürbiskern-Vinaigrette mit Erdbeeren
- 59 Veganes Caesar-Dressing
- 60 Fruchtiger Kale-Avocado-Salat
- 62 Zucchini-Sommersalat
- 68 Brokkoli-Avocado-Löffelglück
- 70 Pho for Beginners
- 72 Bete-Suppe mit Minz-Joghurt-Topping
- 74 Linsen-Zucchini-Eintopf

## Grüne Goodies

- 78 No-Rice-Veggie-Sushi
- 80 Grüne Sommerrollen
- 82 Wirsing-Wraps mit Kürbis-Hirse-Füllung
- 88 Delicious Pea-Burger
- 90 Regenbogen-Pizza
- 92 Grüne Gnocchi mit Tomatenpesto
- 94 Healthy Grünkern-Ball-Bowl
- 96 Okra-Curry mit Rotkohl und Quinoa
- 102 Green Veggie-Bowl

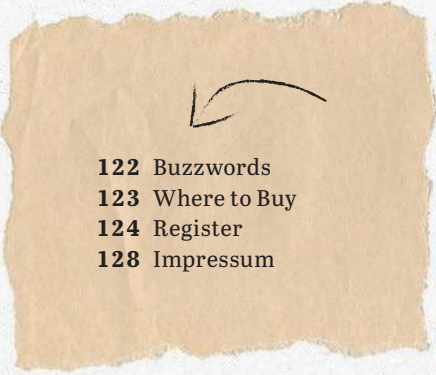
## Specials

- 6 Thinking Green
- 18 Grün durchs Jahr
- 30 Green Wiki
- 38 All About Green Superfoods
- 47 Microgreens selber anbauen
- 52 Hol dir mehr Grün in dein Leben!
- 65 Getreidegräser selber züchten
- 66 All About Wild Herbs
- 76 Green Facts
- 87 Green-Tea-Coconut-Scrub
- 101 Brennnessel-Haarwasser
- 111 Avocado-Aloe-Gesichtsmaske

- 104 Linsen-Halloumi-Bowl
- 106 Sunshine-Zucchini-Pancakes mit Brokkoli-Reis
- 108 Buchweizen-Champignon-Bowl

## Sweet & Green

- 114 Wheatgrass-Strawberry-Cake
- 116 Chococious Avocado-Mousse
- 118 Superseeds-and-Spirulina-Balls
- 120 Dunkle Schokoladen-Trüffel mit Powergreens

- 
- 122 Buzzwords
  - 123 Where to Buy
  - 124 Register
  - 128 Impressum

# Popeye-Pancakes mit Beeren

Pancakes zum Frühstück! Oder nach dem Mittagessen! Egal! Viel wichtiger ist bei diesen Küchlein: Sie sind weizenfrei, easy-peasy, und mogeln noch eine ordentliche Portion Grünzeug in den Alltag.

3. Beeren waschen, trocken tupfen und zusammen mit den warmen Pancakes auf zwei Tellern anrichten. Restlichen Honig darüberträufeln, Mandelblättchen aufstreuen und die Pancakes sofort servieren.

## FÜR 2 PERSONEN

**ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.**

**PRO PORTION: CA. 470 KCAL |**

**14 G E | 24 G F | 47 G KH**

- 2 Handvoll Spinat
- 1 Ei
- 80 ml Milch
- 2 ½ EL Kokosöl
- 2 EL Honig
- 1 TL gemahlene Bourbon-Vanille
- 80 g zarte Haferflocken
- Salz
- 200 g Himbeeren
- 1 EL Mandelblättchen

1. Spinat verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken. Spinat zusammen mit dem Ei, Milch, 1 EL Kokosöl und 1 EL Honig in den Standmixer geben und fein pürieren, bis keine Spinatstückchen mehr vorhanden sind. Vanille, Flocken und 1 Prise Salz hinzufügen und alles zu einem dünnflüssigen Teig pürieren.

2. 2 TL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Je 2–3 EL Teig pro Pancake (ca. 8 cm Ø) in die Pfanne geben, dabei mehrere Pancakes gleichzeitig bei mittlerer Hitze 2–3 Min. von jeder Seite ausbacken. Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist, dazwischen erneut Öl in die Pfanne geben.

## Coconut-Cream de luxe

Für ein cremiges Topping einfach 1 Dose Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die feste Creme aus der Dose in einen Standmixer löffeln (das Kokoswasser umfüllen und trinken oder zu einem Smoothie geben), ½ TL gemahlene Bourbon-Vanille sowie 1 EL Honig dazugeben und den Mixer-Inhalt auf niedriger Stufe beginnend und die Geschwindigkeit langsam erhöhend cremig aufmixen.



## Matcha

Was Matcha aus der Menge an grünen Tees herausstechen lässt: Bei ihm nehmen wir alle Inhaltsstoffe auf, da das **gesamte Teeblatt** (in gemahlener Form) getrunken wird. Sein hoher Gehalt an hoch **verträglichem Koffein** und **L-Theanin** bringt Energie und geistige Klarheit. Tipp: Am besten im Kühlschrank aufbewahren.

## Algen

Ihr extrem hoher Gehalt an Chlorophyll, Beta-Carotin, Protein und Omega-3-Fettsäuren macht sie zum **Vorreiter der Future Foods**. Die **Makroalgen** Nori, Wakame und Dulse sowie die **Mikroalgen** Chlorella, Spirulina und AFA-Algen umhüllen deinen Wrap und ergänzen deinen Salat oder eine Bowl mit Nährstoffen.



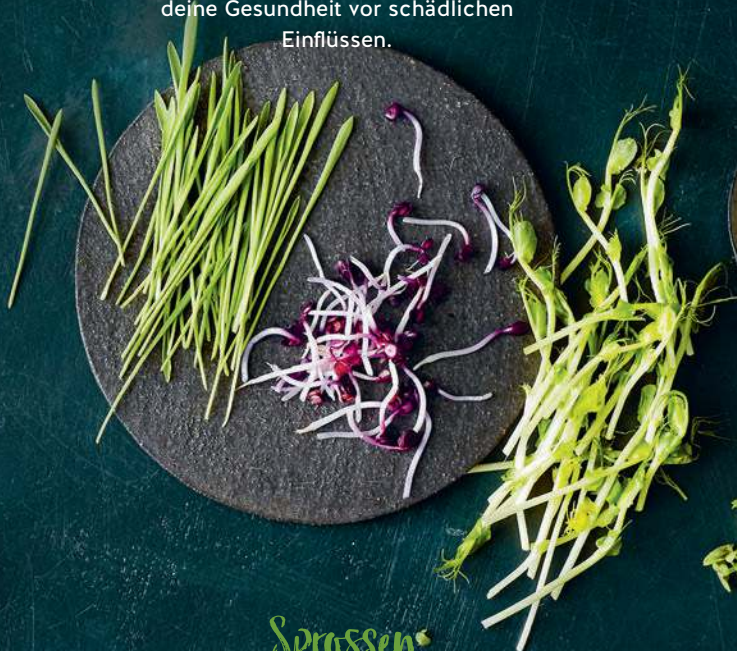
# All About Green Superfoods

HOL DIR GRÜNE SUPERFOODS IN DEINE KÜCHE! SIE ÜBERZEUGEN NÄMLICH DURCH EINE BESONDERS HOHE NÄHRSTOFFDICHTHEIT, SODASS SCHON EIN PAAR LÖFFEL IM SMOOTHIE ODER SALAT EIN GROSSES PLUS AN VITALITÄT MIT SICH BRINGEN.

## Getreidegräser

Getreidegräser haben einen ähnlichen Effekt auf dein Wohlbefinden wie Algen, überzeugen zugleich jedoch mit ihrem milden Geschmack und einem dezenten **Lakritz-Aroma**. Im Stadium zwischen Keimling und Ähre explodiert ihr Nährstoffgehalt und so versorgen sie uns mit mehr als 100 pflanzlichen Vitalstoffen.

Die Folge: Sie wirken **stark basisch**, beugen Krankheiten vor und schützen deine Gesundheit vor schädlichen Einflüssen.



## Sprossen

Sprossen bergen bereits alles in sich, was die heranwachsende Pflanze zum Leben und Gedeihen benötigt. So verdoppelt bis vervielfacht sich ihr Gehalt an **Vitaminen** und **Mineralien** während dieser Zeit und auch **sekundäre Pflanzenstoffe** finden sich nirgends so geballt wie hier. Das Beste: Sie lassen sich easy-peasy zuhause in der Küche heranziehen!

## Hanfsamen

Schon antike Zivilisationen in China und Ägypten, genau wie in Persien und Südamerika wussten das Nährstoffpotenzial von Hanf für sich zu nutzen. Zeit dieses **Superfood** wiederzuentdecken, denn in ihm stecken bis zu 30 Prozent Eiweiß, viele Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Chlorophyll, Vitamin E und B-Vitamine. All das mitsamt einer **leicht nussigen Note**, die Smoothies & Co. gut ergänzt.



## Microgreens

Ähnlich wie bei den Sprossen sieht es mit Microgreens aus, **junge Keime** von Gemüse oder Kräutern, die drei bis vier Wochen auf etwas Erde herangezogen werden. Eine Anleitung dafür findest du auf Seite 47.

# Fruchtiger Kale-Avocado-Salat

Gerade im Winter ist der gelegentliche Griff zu Südfrüchten durchaus erlaubt, denn sie versorgen uns mit der Sonnenenergie, die wir so bitter vermissen.

**FÜR 2 PERSONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.**

**PRO PORTION: CA. 505 KCAL |**

**10 G E | 44 G F | 16 G KH**

- 250 g Grünkohl
- 1 Bio-Avocado
- ½ Zitrone
- 3 EL Hanföl (ersatzweise Olivenöl)
- Salz
- 1 TL Honig
- 2 TL Apfelessig
- Cayennepfeffer
- 3 EL Haselnusskerne
- ½ Mango

1. Grünkohl waschen, trocken schütteln, von dicken Blattrippen befreien, in feine Streifen schneiden und in eine große Salatschüssel geben. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch von einer Hälfte mit einem Löffel aus der Schale heben und in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zermusen. Die Zitronenhälfte darüber auspressen, anschließend 1 EL Öl und etwas Salz dazugeben.

2. Die Avocadocreme zum Grünkohl geben und mit den Händen einmassieren, bis der Grünkohl allmählich weicher wird. Den Salat beiseitestellen. Für das Dressing das restliche Öl mit Honig, 2 TL Wasser, Apfelessig sowie etwas Cayennepfeffer in eine Schüssel geben und verquirlen.

3. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden etwa 3 Min. rösten, bis sie zu duften beginnen. Zweite Avocadohälfte sowie die Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Würfel zum Grünkohlsalat geben. Das Dressing darüberträufeln, den Salat zuletzt mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen und servieren.

## Mango-Magie

Eine Mango liefert den Tagesbedarf an Vitamin C und deckt gut die Hälfte unseres täglichen Bedarfs an Provitamin A. Darüber freuen sich Haut, Augen und Immunsystem. Reife Mangos erkennst du übrigens nicht unbedingt an ihrer Färbung, sondern vor allem daran, dass sie auf Druck leicht nachgeben. Steinharte Mangos mit Äpfeln zusammenstecken und 2-3 Tage nachreifen lassen.



*Beautylicious*



# Brennnessel-Haarwasser

168 Chemikalien schmeißt sich die Durchschnittsfrau so am Tag auf Haut und Haar. Wie sich das verändern lässt? Ganz einfach, durch mehr Natur in deinem Bad.

## FÜR 500 ML HAARWASSER

- 70 g frische Brennnesselblätter
- 2 EL frische oder getrocknete Lavendelblüten
- 250 ml Apfelessig
- 8 Tropfen naturreines Lavendelöl

## AUSSERDEM

- Handschuhe

1. Handschuhe anziehen, die Brennnesseln waschen und hacken. Brennnesseln zusammen mit den Lavendelblüten und etwa 400 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Sud etwa 30 Min. zugedeckt köcheln und anschließend abkühlen lassen.

2. Den Brennnessel-Sud durch ein Sieb in einen verschließbaren Behälter abgießen. Apfelessig und Lavendöl hinzufügen und gut vermischen. Das Haarwasser ist mehrere Monate lang haltbar.

## So geht's

Gieße das Haarwasser ein- bis zweimal wöchentlich nach der Haarwäsche großzügig über deine Haare und massiere es in die Kopfhaut ein.

Dann mit Wasser ausspülen.

Die Kombination von Brennnesseln und Lavendel ist unschlagbar, wenn es um die Gesundheit deiner Haare geht. Wirksam gegen Schuppen und Haarausfall fördert sie zugleich auch gesundes Haarwachstum und die Zellregeneration. Bei sehr trockenen Haaren, empfindlicher Kopfhaut oder chemisch gefärbten Haaren solltest du die Verwendung von Apfelessig erst mal ausprobieren, indem du die Hälfte vom Essig durch Wasser ersetzt.



# Change Your Food, Change Your Life!

**Du suchst mehr Happiness im Leben?**

**Gesund kochen – voll dein Ding?**

Mit **Green Cooking** holst du dir den healthy Kick in deine Küche. In Algen, Kale, Zucchini & Co. steckt ganz viel grüne Nährstoffpower. Ob als Smoothie oder Pesto, zum Löffeln oder Knabbern – Hauptsache frisch, grün und lecker. Spüre, wie gut gesunde Veggie-Küche schmeckt!



**Teile dein Glück unter #happyhealthykitchen**

**Happy:  
Healthy:  
Kitchen:**

*Love, Peace & Greens –  
mehr braucht es nicht zum  
Glücklichsein!*

*Allerbestes (Skin-)Food  
für dich und zum Verschenken*

*Hol dir mehr Grün auf den  
Teller und ins Leben*

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-6188-8



9 783833 861888



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**