



# Gesunde Ernährung aus Selbstliebe

WIE VIELFÄLTIG UND GSCHMACKIG GESUNDE ERNÄHRUNG SEIN KANN, ZEIGT UNS BLOGGERIN VERA AUF IHREM FOODBLOG „VERA HOOD“. DOCH WARUM IST DIE GESUNDE KÜCHE SO EIN HERZENSTHEMA FÜR DIE DIPL. ERNÄHRUNGSTRAINERIN UND WOHER KOMMT IHRE LEIDENSCHAFT FÜRS KOCHEN? IM PERSÖNLICHEN GESPRÄCH HAT UNS VERA ALL DIESE FRAGEN UND NOCH VIELES MEHR BEANTWORTET.

„Eine hochwertige Ernährung sorgt dafür, unser Potenzial zu entfalten, uns wohlzufühlen und hoffentlich möglichst lange gesund zu bleiben, denn unser Essen hat einen maßgeblichen Einfluss darauf, wie fit wir uns fühlen und wie viel Energie unser Körper hat“, erklärt uns Vera. Schon nach wenigen Worten merkt man die Begeisterung der zweifachen Burschen-Mama für dieses Thema. „Gesunde Ernährung war schon immer eine große Leidenschaft von mir, aber halt immer nur nebenbei und als Hobby. Nach der Karenz mit meinem zweiten Sohn dachte ich mir dann, jetzt oder nie, und habe mich entschlossen, nicht mehr in meinen alten Beruf zurückzukehren, sondern das zu machen, wofür mein Herz schlägt: Menschen durch Informationen und köstliche Rezepte zu gesundem Kochen zu inspirieren“, so die Bloggerin lächelnd.

## GUTES ESSEN IST GENUSS

„Gerade als Mama weiß ich genau, wie wertvoll unsere Gesundheit und die Gesundheit unserer Kinder ist. Weiß aber auch, dass man als berufstätige Mama nicht den ganzen Tag in der Küche stehen kann, deshalb sind meine Rezepte vor allen Dingen eines: köstlich, einfach und unkompliziert“, so Vera. Lange Einkaufsliste, außergewöhnliche Zutaten oder komplizierte

Zubereitungen gibt es bei der Ernährungsexpertin daher nicht, sie setzt auf cleane Rezepte mit wenigen, dafür qualitativ hochwertigen Zutaten. „Die frischen und guten Zutaten sind für mich die Basis eines jeden Gerichts, denn wertvolles Essen versorgt unseren Körper mit den Nährstoffen, die er braucht, liefert Energie und fördert unsere Gesundheit. Was aber noch wichtig ist: Die Liebe beim Kochen, der Spaß am Ausprobieren und der Genuss beim Essen“, so die 38-Jährige.

## KOCHEN FÜR ALLE SINNE

Für die diplomierte Ernährungstrainerin hat Kochen darüber hinaus auch noch eine unheimlich meditative Seite: „Ich liebe es, alleine zu kochen. Die Konzentration auf meine Sinne, den unwiderstehlichen Geruch, den einzigartigen Geschmack und die perfekte Optik lassen mich sofort im Moment ankommen. Da bin ich ganz bei mir und entspannt.“ Manchmal darf der Mann aber doch dazu, um Vera zu unterstützen: „Sobald mein Mann in die Küche kommt, artet meistens alles zu einer großen Küchenparty aus, da passiert es dann schon öfters, dass wir gemeinsam mit den

Kindern wild durch die Küche tanzen und aus dem Lachen nicht mehr rauskommen“, so die Bloggerin schmunzelnd.



„DEN KÖRPER MIT GESUNDEN  
ZUTATEN UND GERICHTEN ZU  
VERWÖHNEN, IST FÜR MICH EINE  
FORM DER SELBSTLIEBE.“



## Bärlauch-Pesto

### ZUTATEN

1 Bund Bärlauch (ca. 100 g)  
70 g Pinienkerne oder  
Walnüsse  
100 ml Olivenöl  
50 g Parmesan  
Saft einer halben Zitrone  
Salz

Bärlauch gut waschen. Alle  
Zutaten in eine leistungs-  
starke Küchenmaschine  
geben und pürieren.



## Bärlauch-Mozzarella BOWL

### ZUTATEN

4 Kartoffeln  
200 g Nudeln nach Wahl  
2 Pkg. Mozzarella  
150 g Kirschtomaten  
2 Handvoll Pflücksalat  
Ca. 4 EL Pinienkerne +  
Kürbiskerne  
4 EL Balsamicoessig  
4 EL Olivenöl  
4 EL Bärlauchpesto

1. Kartoffeln ca. 25 Minuten dämpfen, anschließend schälen.
2. Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
3. Mozzarella würfelig schneiden.
4. Tomaten waschen und halbieren. Salat ggf. kleiner schneiden, waschen.
5. Nudeln, Salat, Tomaten, Kartoffeln in einer Schüssel anrichten. Jeweils 1 EL Essig und Öl über den Salat und den Mozzarella träufeln. Bärlauchpesto über die Nudeln geben. Mit Pinienkernen und Kürbiskernen bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen, wenn gewünscht.

”

„GESUNDE ERNÄHRUNG  
IST MEIN ABSOLUTES  
HERZENSTHEMA“



# Süß- kartoffel

## BROWNIES



### ZUTATEN

*Für den Teig*

400-500 g Süßkartoffeln,  
geschält

150 g Datteln

100 g Mandeln, gemahlen

70 g Vollrohrzucker

3 EL Kokosöl

100 g Haferflocken

2 TL Backpulver

2 TL Backkakao

*Für die Glasur*

100 g Datteln

60 g Mandelmus

2 EL Backkakao

1-2 EL Pflanzenmilch

### ALLES IST ERLAUBT

Verbote gibt's in Vera's Küche fast keine. „Ich bin kein Fan davon, sich gewisse Speisen zu verbieten, wichtig ist immer ein ausgewogener Genuss. Was man aber bei mir trotzdem nie finden wird, sind gekaufte Mehlspeisen und Fertiggerichte, weil's einfach nie so gut schmeckt wie selbst gemacht“, so die Vegetarierin. Worauf sie aber auf keinen Fall verzichten kann, sind Haferflocken, Vollkornmehl, Pasta sowie Apfelmus, Datteln, Nüsse und Rohkakao fürs gesunde Naschen. „Meine Familie und mich gesund zu ernähren, ist mir ein großes Anliegen, und es freut mich sehr, durch meinen Blog und auch mit meinem Podcast; Weil Gesundheit wertvoll ist' andere Mütter und Frauen dazu zu inspirieren, sich auch mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Und ich kann euch versprechen, ich bin ein Springbrunnen an Ideen, ihr hört garantiert noch einiges von mir“, erklärt uns Vera abschließend mit einem Augenzwinkern.



1. Süßkartoffeln würfelig schneiden und in wenig Wasser einkochen (ca. 10 Minuten). Anschließend das Wasser abgießen. Datteln entkernen und kurz spülen (am besten auch gleich die Menge für die Glasur mitmachen).
2. Datteln und abgekühlte Süßkartoffeln in den Mixer geben und fein pürieren.
3. In der Zwischenzeit Backrohr auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine kleine Brownie-Backform mit Backpapier auslegen.
4. Mandeln, Zucker, Kokosöl, Haferflocken, Backpulver und Kakao zu den anderen Zutaten im Mixer geben und alles gemeinsam noch mal fein pürieren.
5. Teig nun in die Backform geben und ca. 35 Minuten backen. Nach dem Backen rausnehmen und in der Form abkühlen lassen.
6. Für die Glasur die Datteln (gewaschen und entkernt) mit Mandelmus, Kakao und Hafermilch im Mixer glatt mixen.

