

Einfach, lecker & gesund

Mit meinen Rezepten möchte ich zeigen, wie viele tolle Möglichkeiten es gibt, einfach und schnell gesunde, sättigende und zugleich köstliche Gerichte zu kreieren. Das Geheimnis einer gesunden Ernährung liegt darin, besser zu essen und nicht weniger! Mit den richtigen Zutaten, der nötigen Prise Leidenschaft, Fantasie und Kreativität bereitet diese Art zu kochen extrem viel Spaß und führt in eine Welt voll von neuen Geschmackserlebnissen.

Vom zuckerfreien Bananeneis zum Frühstück bis hin zu einer gesunden Avocado-Pizza oder unglaublich süßen, völlig sündenfremen Desserts ist alles dabei. Die über 100 Rezepte sind nicht nur ein Schmaus für den Gaumen, sondern auch für das Auge.



ISBN 978-3-03780-574-9



9 783037 805749

Nadia Damaso

EAT BETTER NOT LESS

FO NA



EAT BETTER

SINCE 2014

NOT LESS

Nadia Damaso



FO NA





EAT BETTER

SINCE 2014

NOT LESS

Nadia Damaso



Inhaltsverzeichnis

Vorwort ... 11

Die Philosophie hinter «Eat Better Not Less» ... 13

Was ist in meinem Küchenschrank? ... 20

Küchenutensilien, Tipps & Tricks ... 23

Superfoods – meine Favoriten ... 24

Frühstück ... 45

Hauptgerichte ... 115

Desserts ... 201

Danke! ... 248

Register ... 250

Rezepte

FRÜHSTÜCK

Bananeneis- & Beeren-Kreationen

Bananen-Cashewnuss-Eiscreme mit Erdbeeren	46
Eiskalte Power-Blaubeerbowl	48
Karob-Bananeneiscreme mit Chia-Vanille-Pudding	51
Bananeneis mit Weizengras & Macapulver	53
Bunte Acaibeerenschüssel	54
Vanille-Bananeneis & Kakao-Erdnuss-Bananeneis	57
Blaubeer-Quinoa mit Bananeneis	58
Ovomaltine-Bananeneis	60
Maca-Bananen-Eis	63
Vanilliertes Bananeneis mit Karamell	65
Kokos-Bananen-Eis mit Schoko-Kokos-Sauce	66

Oatmeal/Porridge & Chia-Bowl

Kakao-Bananen-Porridge	68
Cremiges Quinoa-Porridge mit Beeren	70
Porridge mit Beerenvariationen	72
Hirseporridge mit Feigen & Cranberries	75
Peanutbutter-Jelly-Oatmeal	76
Mango-Bananen-Couscous	78
Hafer-Chia-Frühstück mit heißen Beeren	80
Hirse-Hafer-Porridge mit karamellisierter Banane	82
Mandelmilch-Chiapudding mit gerösteten Nüssen	85
Chiapudding mit Brombeersauce	86
Amarantbrei auf Himbeercoulis	88

Shakes & Smoothies

Erdnuss-Haferflocken-Shake	92
Brombeer-Himbeer-Shake	95
Mangocreme mit Honig-Sesam-Kokoschips	96
Sündhaft süßer Kakaoshake	99
Blaubeeren-Minze-Joghurt-Shake	100
Erfrischender Tropical Ananas-Soja-Smoothie	103

Knusprig & Gebacken

Zimt-Knuspermüesli mit Bananen-Zimt-Milch	104
Dinkelwaffeln mit Mandelcreme & Beeren	106
Rhabarber-Pfirsich-Kompott mit Buchweizen-Granola	109
Süsse Toasts	110
Beeren mit Hafer-Cornflakes-Streusel	112

HAUPTGERICHTE

Pasta, Pizza & Reis mal anders

Hausgemachte Tagliatelle mit mediterranem Gemüse	116
Zweierlei hauchdünne Avocado-Tortilla-Pizza	118
Reisnudeln & Gemüse mit Erdnuss-Soja-Sauce	121
Schwarze Reis-Paella mit Shiitake & Weizengras-Aioli	122
Spaghetti mit Ziegenfrischkäse & Zitronensauce	125
Blumenkohl-Basilikum-Pizza mit Tomaten & Feigen	126
Zucchinitagliatelle mit Pilzsauce	129
Fusilli mit Federkohl-Minze-Pesto	132
Zucchininudeln mit Kürbis-Hackfleisch-Bolognese	134

Sandwich, Burger, Toast & Wrap

Süßkartoffel-Avocado-Burger mit gegrilltem Gemüse	136
Spiegelei mit Spinat auf Vollkornbrötchen	139
Cremige Cashew-Curry-Karotten im Vollkornwrap	141
Avocadotoast mit gebratenen Pilzen	142
Capreseburger mit Pulled Chicken	144

Fleisch & Fisch

Tacos mit Lachs-Mango-Peperoni-Füllung	146
Thunfischsteak in Sesamkruste mit Brokkoli-Limetten-Creme	148
Süßkartoffelpüree mit Trutenrouladen in Mandelkruste	151
Salade niçoise mit Mango-Dressing	153
Lauwarmer Spargel-Pfirsich-Salat	154
Zitronen-Honig-Poulet in Hanfherzenkruste	157
Rindsfilet mit Zwetschgen-Brombeer-Sauce	158

Salat & Gemüse

Bunter Federkohlsalat	162
Erbsen-Edamame-Bällchen im Mandelmantel	165
Fruchtige Süßkartoffel-Tarte mit Dattel-Hummus	166
Gebratene Aubergine mit Spinat-Artischocken-Dip	169
Erfrischender Bulgursalat	170
Salatrollen im Reispapier mit Mango-Chili-Sauce	172
Spinatsalat mit Beeren, Feta & Avocado	175
Asiatischer Blumenkohl-Gemüse-Reis mit Sojasauce	176
Caponata & Oregano-Maiscracker	179
Tomaten-Couscous mit Joghurt-Minze-Sauce	180
Spinatsalat mit Mango & Edamame	182
SomTam – Thai-Salat mit grüner Papaya	185
Zuckermaiscolben mit Rosmarin-Hummus	186
Farbige Gemüse-Hirse-Pfanne	189
Quinoa-Tricolore-Salat mit Federkohl	190

Snacks für den kleinen Hunger

Süßkartoffel- & Gemüsechips	192
Vietnamesische Reisrollen mit Krevetten & Sojasprossen	194
Federkohlchips aus dem Ofen	197
Süßkartoffel-Pommes-frites mit Tahini-Dip	198

DESSERTS

Die Klassiker neu erfunden

Tarte Tatin mit Kokos-Thymian-Eis	203
Schokolade ganz nach Lust & Laune	204
Bananen-Sushi	206
Schokomousse mit Erdnusscreme	208
Cremige Amarant-Schokolade	211
Sonniger Fruchtsalat mit Zitronen-Mandel-Schaum	215

Kleine Leckereien & Bissen

Truffes mit Kokoscrunch & Pistazien	216
Warmer Bananen-Kürbis-Traum	218
Eis am Stiel – für heiße Sommertage	220
Selbstgemachtes Popcorn zweierlei	223
Wassermelonen-Pizza mit Cashewnusscreme	224
Superfood-Kakao-Kugeln	226

Kuchen, Brownie, Muffin & Pancake

Blaubeeren-Kokos-Muffins	229
Bananen-Chia-Cake	230
Eiskalte Mandel-Quark-Ecken	232
Eiskalter Bananen-Kirschen-Kuchen	237
Mokka-Kakao-Pancakes mit Karob-Vanille-Creme	238
Limetten-Pistazien-Kuchen mit Cashewnuss-Dattel-Boden	241
Süßkartoffel-Brownies mit Buchweizen & Nüssen	242
Nuss-Nougat-«Cheesecake» mit Schokocreme	246



Das Buch ist endlich da!

Ich kann es kaum glauben, endlich ist mein Buch «Eat Better Not Less» da! Auf diesen Moment habe ich vier Monate lang hingearbeitet, unzählige Stunden in der Küche gestanden, neue Rezepte kreiert, viel ausprobiert und Tausende Fotos gemacht. Die Küche wurde sozusagen zu meinem Wohnzimmer, doch jede einzelne Minute hat sich gelohnt und ich freue mich riesig, meine Rezepte nun mit euch teilen zu dürfen!

Wer bin ich? Mein Name ist Nadia Damaso. Ich bin 19 Jahre alt und aufgewachsen in den Bergen im wunderschönen Engadin. Ich albere gern rum und liebe es, die Leute zu unterhalten und ihnen eine Freude zu machen mit dem, was ich tue. Neben meiner Ausbildung an der Filmschauspielschule in Zürich koche und fotografiere ich seit meiner Kindheit leidenschaftlich gerne! Kochen ist für mich ein bisschen wie die Schauspielerei. Man kann in eine völlig neue und fremde Welt abtauchen, seine Ideen auf die eigene Art und Weise ausdrücken, seiner Fantasie völlig freien Lauf lassen, Persönlichkeit und Charakter reinbringen und so jeden Tag neue und unglaublich leckere Gerichte zaubern. Ich liebe es, Neues auszuprobieren, und wie alle liebe ich das Essen! Und seien wir mal ehrlich, gutes Essen macht schlicht und einfach glücklich! Wenn man das mit Freunden, mit Familie und Menschen auf der ganzen Welt teilen kann, macht es natürlich umso mehr Spaß! Überall auf der Welt schmeckt das Essen anders. Jedes Land, jede Kultur hat seine eigenen Spezialitäten, seine eigenen Gewürze und Kräuter, doch es bringt Menschen zusammen und verbindet sie.

Vor etwa eineinhalb Jahren habe ich begonnen, mich mit «gesunder Ernährung» zu befassen. Wie und mit welchen Produkten kann man gesund, ausgewogen, einfach, schnell und trotzdem kreativ kochen, ohne dass sie an Geschmack und Qualität einbüßen und dass man trotz allem satt wird? Ich habe viel ausprobiert, die unterschiedlichsten Zutaten kombiniert und war vom

Resultat völlig begeistert. Ich konnte kaum mehr aufhören, und die Ideen überrannten meinen Kopf buchstäblich. Ohne jegliche Absicht habe ich dann angefangen, Fotos von meinem Essen mit der Handykamera zu machen und diese auf Instagram zu posten. Die Fotos und Rezepte sind gut angekommen, immer mehr Menschen auf der ganzen Welt sind darauf aufmerksam geworden und begannen, meinen Instagram-Account zu abonnieren, damit sie täglich sehen, was ich poste. Das motivierte mich natürlich weiterzumachen, wieder neue Rezepte zu kreieren und diese mit ihnen zu teilen. Von da an ging eigentlich alles sehr schnell. Da ich schon immer sehr gerne und viel fotografiert habe, war es mir wichtig, qualitativ gute Fotos zu machen. Die Handykamera wurde also schnell mal weggelegt und ich griff zu meiner Spiegelreflexkamera, die ich heute übrigens für keinen Preis mehr weggeben würde! Jeden Morgen, wenn ich aufstehe, freue ich mich darauf, neue Fotos von den Gerichten zu schießen! Es macht nicht nur unheimlich viel Spaß zu fotografieren, sondern es verblüfft mich auch immer wieder, was man mit einer guten Kamera alles einfangen kann. Manchmal scheint mir fast, das Essen werde lebendig und man könne die Emotionen der verschiedenen Zutaten sichtbar machen. Man sieht jeden noch so kleinen Krümel, jeden Wassertropfen, jedes gemahlene Pfefferkorn. Man riecht die Kräuter und Gewürze aus dem Bild heraus. Genau deswegen ist das Kochen zusammen mit meiner Passion, dem Fotografieren, wie Kunst für mich.

Nach rund drei Monaten und weiteren 10 000 Abonnenten habe ich meine erste Website gestaltet. Ich konnte wirklich kaum glauben, wie positiv die Menschen weltweit darauf reagierten. Für mich ein unglaublicher Ansporn, dran-zubleiben und etwas daraus zu machen. Aus 10 000 Abonnenten wurden schnell 20 000, 30 000, 40 000, mittlerweile sind es schon über 75 000. Wenn man sich diese Menschenmasse vorstellt, kommt man sich erst einmal ziemlich





FRÜHSTÜCK

Gesunder Start in den Tag

Bananeneis & Beeren-Kreationen

Oatmeal/Porridge & Chia-Bowl

Shakes & Smoothies

Knusprig & Gebacken

Chiapudding mit Brombeersauce

Die Chiasamen geben dem Pudding eine neue Konsistenz.

Diesen Pudding habe ich vor noch nicht allzu langer Zeit entdeckt und ihn vom ersten Moment an gemocht. Nur schon die Konsistenz ist ein Erlebnis. Wichtig ist, dass man Chiasamen und Milch gut verrührt und zum Quellen am besten über Nacht oder mindestens zwei Stunden kühl stellt. Die Samen nehmen etwa um das vierfache an Volumen zu. Vor dem Essen den Pudding nochmals gut rühren, um Klumpen zu vermeiden. Die Brombeersauce entweder lauwarm oder kalt dazugeben, je nachdem, auf was man Lust hat.

FÜR 1 PORTION

CHIAPUDDING

3 EL Chiasamen

2½ dl–3 dl/250–300 ml Kokosmilch,
fettarm oder normal

2–3 TL Süßmittel, z. B. Honig

1 kleine, reife Banane

BROMBEERSAUCE

200 g Brombeeren, frisch oder gefroren

2 EL Wasser

2–3 TL Süßmittel

1 Vanilleschote, aufgeschnitten

TOPPING

Brombeeren

Blaubeeren

1 Passionsfrucht

Kokoschips, ungesüßt

1 Chiasamen mit Milch und Süßmittel in eine etwas größere Schale füllen. Banane mit einer Gabel fein zerdrücken und ebenfalls zugeben. Gut rühren. Mindestens 2 Stunden oder am besten über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2 Für die Sauce Brombeeren, Wasser, Süßmittel und abgestreiftes Vanillemark in einem Pfännchen auf mittlerer Stufe aufkochen, Beeren mit einer Gabel etwas zerdrücken.

3 Chiapudding gut rühren, in einen Teller füllen, mit Brombeersauce, Beeren, Passionsfrucht und Kokoschips garnieren.

TIPP Wer Bananen nicht mag, kann sie im Pudding weglassen. Mir persönlich schmeckt Chiapudding mit Banane jedoch viel besser. Die Banane liefert nicht nur etwas natürliche Süße, sie sorgt auch für ein längeres Sättigungsgefühl.





HAUPTGERICHTE

Einmal aufstanken

- Pasta, Pizza & Reis mal anders
- Sandwich, Burger, Toast & Wrap
- Fleisch & Fisch
- Salat & Gemüse
- Snacks für den kleinen Hunger



DESSERTS

Südfrei und Süß

Die Klassiker neu erfunden
Kleine Leckereien & Bissen
Kuchen, Brownie, Muffin & Pancake

Danke!

... meinen Eltern, dass ihr immer für mich da wart; mich bei allem unterstützt habt, was ich mir in den Kopf gesetzt hatte. Ich bin unendlich dankbar für alles und unglaublich froh und stolz, euch als Eltern zu haben! Mama und Papa ihr seid und bleibt die allerbesten!

... den allerbesten WG-Mitbewohnerinnen Fabia, meinem Schwesterherz, und Luisa. Danke fürs Probeessen vieler meiner Rezepte und dass ich die letzten vier Monate die Küche zu meinem Wohnzimmer machen durfte und ihr soviel Verständnis dafür gezeigt habt.

... meinen Mädels Alice, Sophia, Tanja, Aashika, Sara, Andrea, Aita und Annigna. Sei es bei der Auswahl von Bildern (mit denen ihr buchstäblich bombardiert wurdet) und für eure Ehrlichkeit und Motivation. Ihr wart mir eine riesige Unterstützung. Ich kann immer auf euch zählen. Ihr seid die besten Freundinnen, die man sich wünschen kann.

... Samira, für das tolle Coverfoto und die Stil-Fotos. Was gibt es mehr zu sagen als: Sam, you're the man.

... Roger, für das unglaublich tolle Logo- und Coverdesign von «Eat Better Not Less» mit dem ich nicht mehr zufrieden sein könnte

... Michael, für deine Unterstützung, wertvollen Tipps und Ratschläge ohne die ich nicht da wäre wo ich jetzt bin. Vielen Dank!

... all denjenigen, sei es Familie, Freunde oder Bekannte, die mich mit guten Ratschlägen, Ideen, motivierenden Worten und Interesse unterstützt haben. Ihr wisst, wer ihr seid. Vielen, vielen Dank.

... allen, die mich mit Produkten, Utensilien und wertvollen Tipps unterstützt haben und es mir ermöglichten, bei den Rezepten aus dem Vollen schöpfen zu können und mit den entsprechenden Requisiten die «Eat Better Not Less»-Philosophie ins Bild und in Szene setzen zu können.

... meinem Verlag. Das FONA-Team war von Anfang an mit viel Begeisterung dabei. Danke für euren Einsatz.

... allen, die dieses Buch jetzt in den Händen halten, die mich von Anfang an unterstützt haben, die täglich meinen Blog besuchen, mir auf Instagram, Facebook und anderen Social Media Plattformen folgen, Bilder liken und kommentieren. Eure Kommentare haben mich motiviert und angespornt, weiterzumachen, besser zu werden und Rezepte mit dem Motto «Eat Better Not Less» zu kreieren, die euch wiederum inspirieren und zeigen sollen, dass ein gesunder Essens- und Lebensstil Spass und Freude bereitet. Ihr seid diejenigen, die es mir ermöglicht haben ein Kochbuch zu schreiben. Ich hoffe, dass ich mit diesem Buch möglichst viel zurückgeben kann und ihr zu euren eigenen Künstlern in der Küche werdet. Denn wie gesagt, mit etwas Übung, Leidenschaft, Fantasie und Kreativität kann euch nichts mehr im Wege stehen.

Vielen, vielen Dank!

Für die Fotos habe ich mit Requisiten von nachfolgenden Firmen gearbeitet:

- WALTER, Vintage Möbel & Accessoires Zürich: Weißes Keramikgeschirr «Campagna» aus der Toskana, erhältlich in verschiedenen Pastelltönen, Größen und Formen. www.walterwalter.ch
- Contra Punkt, Zürich: Geschirr, Besteck, Blechplatten, Vintagemöbel und Dekoration. www.contra-punkt.ch



Register

A

Acaipulver 54
Amarant 88, 146
Amarant, gepuffter 211, 226
Amarantmehl 229, 230, 238
Amarantprodukte 20
Ananas 103
Apfel 54, 166, 180, 203
Artischocke 125, 169
Aubergine 116, 136, 169, 179
Avocado 118, 122, 136, 142, 146, 148, 162, 170, 172, 175, 182, 190, 192, 194, 208

B

Bällchen, Erbsen- 165
Banane 24, 46, 48, 51, 53, 54, 57, 58, 60, 63, 65, 66, 68, 70, 72, 76, 78, 80, 82, 85, 86, 92, 99, 103, 104, 106, 109, 110, 203, 206, 208, 218, 220, 229, 230, 232, 237, 238, 241, 242
Basilikum 116, 126, 144, 153, 172, 179
Baumness 32, 189
Beeren 31
Blaubeere 48, 53, 54, 54, 57, 58, 68, 86, 100, 110, 208, 229
Blumenkohl 126, 176, 189

Blütenpollen 54, 215
Bohne, grüne 153, 189
Bolognese 134
Brokkoli 122, 125, 148, 189
Brombeere 54, 86, 95, 158, 175
Buchweizen 109, 242
Bulgur 170
Burger, Poulet- 144
Burger, Vegi- 136
Butter, Nuss-, Grundrezept 35
Butter, Nuss-, Kreationen 36

C

Cake, süß 230
Caponata 179
Cashewnuss 32, 46, 72, 132, 141, 189, 197, 198, 204, 220, 224, 226, 237, 241, 246
Chiasamen 26, 48, 51, 76, 80, 85, 86, 223, 226, 230
Chilischote 185
Chips, pikant 192, 197
Chips, süß 216, 218
Cornflakes 112
Couscous 78, 157, 180
Cracker, Mais- 179
Cranberry 75, 170, 204, 218
Creme, Avocado- 146
Creme, Brokkoli- 148
Creme, Cashewnuss- 141
Creme, Joghurt- 238
Creme, Mandel- 106

Creme, Schokoladen- 246
Curry 141, 172, 180, 197

D

Dattel 31, 46, 51, 65, 99, 104, 158, 166, 208, 211, 226, 237, 241, 242, 246
Dill 118, 146
Dinkelmehl 116, 146
Dinkelprodukte 20
Dip, Artischocken- 169
Dip, Cashewnuss- 198
Dip, Tofu- 189
Durian 218

E

Edamame 121, 122, 165, 182, 185, 194
Ei 139, 153
Eis 220
Eiscreme 46, 51, 57, 58, 63, 65, 66, 203
Eiscreme, Bananen-, Grundrezept 24
Energiekugeln, süß 226
Erbse, grüne 165, 176
Erdbeere 46, 53, 54, 57, 60, 70, 72, 76, 175
Erdnuss 32, 35, 63, 76, 78, 92, 110, 121, 132, 185, 197, 246

F

Federkohl 132, 134, 162, 190, 197
Feige 75, 112, 126, 141, 162, 208, 238
Fisch, Lachs 118, 146
Fisch, Thun- 148, 153
Fleisch, Poulet- 144, 157
Fleisch, Rind- 134, 158
Fleisch, Truten- 151
Frischkäse, Feta- 162, 175
Frischkäse, Hütten- 118, 142
Frischkäse, Kuhmilch- 118
Frischkäse, Mozzarella 144
Frischkäse, Quark 165, 232
Frischkäse, Ricotta 116, 154, 169
Frischkäse, Ziegen- 118, 125, 151
Frites, Süßkartoffel- 198

G

Garnele 194
Gemüsepaprika 121, 146
Gerstenprodukte 20
Goji-Beeren 226
Granatapfel 57, 70, 162, 180, 204, 215
Granola 109
Guacamole 192
Gurke 165, 172, 180

H

Haferflocken 31, 68, 72, 76, 80, 82, 92, 99, 104, 106, 112, 226
Haferprodukte 20
Hanfherzen 104, 157, 190
Haselnuss 32, 72, 175, 204, 208, 216, 220
Himbeere 54, 70, 72, 88, 95, 110, 162, 208, 215
Hirse 31
Hirse, Gold- 189
Hirseflocken 82
Hirsekörner 75
Hirseprodukte 20
Hummus 166, 186

J

Joghurt 95, 96, 100, 103, 106, 109, 110, 118, 122, 129, 132, 146, 148, 151, 165, 180, 186, 192, 198, 224, 229, 229, 237, 238, 241
Johannisbeeren 96

K

Kaffeepulver 238
Kaffirlimettenblatt 125, 176
Kakaonibs 57, 60, 99, 232, 238
Kakaopulver 29, 57, 68, 99, 208, 211, 216, 226, 237, 238, 242, 246
Karobpulver 51, 238, 242
Karotte 121, 141, 153, 172, 176, 180, 185, 192, 194
Kartoffel 153
Käse, Parmesan 118, 126, 129, 134, 136, 179, 197
Kichererbse 146, 166, 186
Kirsche 60, 237
Knuspermüesli 54
Kokosblütennektar 29, 66, 68, 82, 216, 218
Kokosblütenzucker 29, 82, 112, 185
Kokosnusschips 54, 66, 86, 96, 103, 109, 197, 204, 216, 218
Kokosnussmehl 26, 229, 230
Kokosnussmilch 29, 66, 86, 122, 172, 203
Kokosnuss 26, 32
Kokosnussöl 26, 66, 68, 78, 82, 104, 106, 109, 112, 121, 129, 132, 139, 142, 146, 158, 176, 180, 186, 190, 194, 203, 216, 218, 229, 230, 232, 238, 241, 242, 246
Kokosnus raspel 66, 82, 218, 226, 229, 232, 237
Koriander 146, 165, 180
Kresse 142, 169, 190
Krevette 194
Kümmelsamen 180

Kürbis 134, 176, 218
Kürbiskerne 104, 142, 226

L

Leinsamen 226

M

Macapulver 31, 53, 63, 109
Mais, Zucker- SIEHE ZUCKERMAIS
Maisgrieß 179
Maiskorn für Pop-corn 223
Maisprodukte 20
Mandel 32, 48, 85, 104, 106, 110, 125, 151, 162, 165, 170, 190, 204, 208, 215, 216, 218, 220, 226, 230, 232, 237, 242, 246
Mandel, Bittermandelextrakt 208
Mango 78, 96, 146, 153, 182, 194, 215, 218

Maulbeere, getrocknet 54, 204
Melone 215, 224
Mengenangabe 23
Milch, Hafer- 38
Milch, Kokosnuss- 29, 66, 86, 122, 172, 203
Milch, Kuh- 38

Milch, Mandel- 38, 48, 54, 85, 104, 182, 216, 246

Milch, Reis- 38, 53, 104, 246

Milch, Soja- 38, 103, 125, 129, 182, 211, 216, 246

Minze 100, 132, 180, 194

Mixer 23

Müesli, Knusper- 104
Muffin, süß 229

N

Nudeln, Reis- 121
Nudeln, Zucchini- 134

O

Okra 132
Olive 179
Orange 194
Oregano 144, 179
Ovomaltine 60

P

Paella 122
Pancake, süß 238
Papaya 185
Passionsfrucht 53, 88, 96, 215
Pasta 116, 125, 132
Pastinake 192
Pekannuss 32, 75, 162, 182, 246
Peperoni 121, 146

Pesto, Federkohl- 132
Pfirsich 109, 154
Pilze 122, 129, 142,
158, 179, 189
Pinienkerne 32, 129,
154
Pistazie 32, 75, 88,
110, 180, 204, 208,
216, 220, 224, 241
Pizza 118, 126
Popcorn 223
Porridge 68, 70, 72,
75, 76, 82

Q

Quinoa 31, 58, 70,
146, 182, 190
Quinoa, gepufft 238
Quinoaflocken 85, 109,
238
Quinoaprodukte 20

R

Rande 148, 192
Reis 122
Reispapier 172, 194
Reisprodukte 20
Rhabarber 109
Rollen- Reispapier- 172,
194
Rosenblütenblätter 203,
237
Rosmarin 186
Rote Bete 148, 192
Rotkohl 172

S

Salbei 129, 166
Sauce, Bolognese 134
Sauce, Joghurt- 180
Sauce, Mango-Chili-
172
Sauce, Pilz- 129
Sauce, Tzatziki- 165
Sauce, Schoko- 68
Sauce, Zitronen- 157
Sauce, Zwetschgen-Brom-
beer- 158
Sesamsamen 32, 96,
109, 121, 148, 197
Sojasprossen 185, 194
Sonnenblumenkerne 32,
48, 104, 226
Spargel 154
Spiegelei 139
Spinat 48, 116, 132,
136, 139, 144, 151,
158, 169, 175, 179,
182, 189, 194
Sushi, Bananen- 206
Süßkartoffel 136, 151,
166, 176, 189, 192,
198, 208, 218, 242
Süßmittel, Ahornsirup
41
Süßmittel, Agavendicksaft
70, 208
Süßmittel, Honig 41
Süßmittel, Kokosblüten-
nektar 41
Süßmittel, Kokosblüten-
zucker 41
Süßmittel, Reissirup 41,
112

Sch

Schinken, Roh- 154
Schokolade 204, 211,
216, 220, 223, 232,
237

St

Streusel 112

T

Tacos 146
Tahini 31
Tarte, Süßkartoffel-Äpfel-
fel- 166
Tarte Tatin 203
Teig, Pasta- 116
Thymian 122, 203
Tofu 189
Tomate 116, 126, 134,
144, 153, 170, 179,
180, 185
Tomatenpüree 134,
144, 179, 197
Toast, süß 110
Tortilla 118, 141, 203,
206
Truffes 216
Tzatziki 165

V

Vanille 46, 51, 53, 57,
58, 60, 63, 65, 70,
72, 78, 80, 85, 86,
88, 95, 96, 99, 100,
104, 106, 109, 112,
203, 208, 218, 223,
224, 226, 230, 238,
241, 242

W

Waffeln 106
Walnuss 32, 189
Weizengraspulver 53,
122
Weizenprodukte 20

Y

Yamswurzel 198

Z

Zimt 48, 75, 104
Zucchini 116, 118,
125, 129, 134, 136,
179, 190
Zuckermais 176, 186
Zwetschge 158
Zwiebel 166
Zwiebelsprossen 141

© 2015 Fona Verlag AG, 5600 Lenzburg
www.fona.ch

Bilder Nadia Damaso, Zürich
Cover- und Porträtbilder Samira Meier
Lektorat Léonie Schmid
Gestaltung und Konzept FonaGrafik, Lea Spörri mit Nadia Damaso
Druck Kösel, Altusried-Krugzell
ISBN 978-3-03780-574-9

