

# Andrea Sokol

---

## Alles verwenden!

Bekannt aus  
Youtube  
„OH LALA &  
SO LALA“

### Zero Waste trifft auf Meal Prep

Essensreste, Gemüseschalen, Brot: In Deutschland landen jährlich fast 13 Millionen Tonnen Lebensmittel im Abfall. Allein in Privathaushalten werfen Menschen jedes Jahr im Durchschnitt 85 Kilogramm Essen einfach weg. Durch richtige Lagerung und bewusstes Einkaufen ließe sich jedoch ein Großteil davon vermeiden.

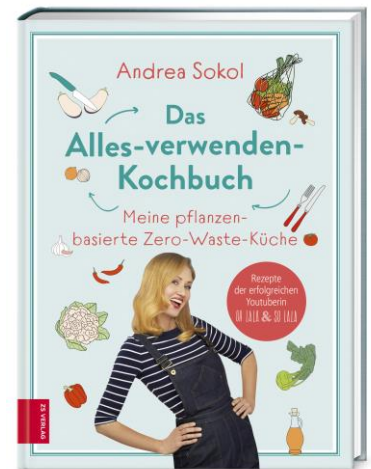
Im stressigen Alltag muss es manchmal einfach schnell gehen. Wir greifen zu industrieller Fertigware und Fast Food – verpackt in allerlei Plastik, Dosen und Tüten. Und für das Grillfest am Wochenende wird zu viel eingekauft, die Hälfte bleibt übrig und landet nach ein paar Tagen im Kühlschrank schließlich in der Tonne.

„Das Alles-verwenden-Kochbuch“ vereint Zero Waste und Meal Prep. In Andrea Sokols neuem Buch ist der Titel wirklich Programm. Die Autorin geht noch einen Schritt weiter, sie zeigt uns wie wir **aus sämtlichen Pflanzenteilen**, die normalerweise als vermeintlicher Abfall weg-geschmissen werden, **köstliche, nährhafte und überraschende Gerichte** erstellen können.

Denn wer gut haushaltet, muss nichts wegschmeißen, plant voraus und tut obendrein noch etwas für die eigene Gesundheit. Die Moderatorin und Ernährungsberaterin **Andrea Sokol**, auch **bekannt durch ihren Youtube-Kanal „Oh Lala & So Lala“** (133.000 Abonnenten), weiß, wie eine **ausgewogene und pflanzenbasierte Ernährung** funktioniert.

Hier ist mehr als nur ein Kochbuch entstanden. Es ist ein **Begleiter durch den Alltag** und ein **Nachschlagewerk**. Neben **75 genialen veganen Rezepten** gibt es obendrein **noch viele praktische Tipps und Tricks** rund um die Themen **bewusstes Einkaufen und Lagerung von Lebensmitteln** sowie **Steckbriefe zu einzelnen Lebensmitteln und deren Vitalstoffen**. Was Oma schon wusste, macht die Autorin sich zunutze: Buchweizen, Grünkohl, Linsen und Co. sind absolute Geheimwaffen, wenn es um eine gesunde Ernährung geht. **Die Basis für eine umweltbewusste Ernährung bilden 18 einfache Lebensmittel**. Sie liefern nicht nur **alle wichtigen Nährstoffe und Vitamine**, sondern lassen sich auch noch gut lagern und fast restlos verzehren.

**Gesundheit, Klimaschutz und Genuss ohne den Zeigefinger zu heben** - das alles vereint Andrea Sokol in ihrem neuen Buch!



**Andrea Sokol**  
**Das Alles-verwenden-Kochbuch**  
176 Seiten  
22,99 € [DE] | 23,70 € [AT]  
ISBN 978-3-96584-074-4

**Erscheint am 02. Oktober 2020**



DIE AUTORIN

## Andrea Sokol

**Andrea Sokol** ist ein wahres Multitalent: Sie ist Ernährungsberaterin, Fernsehmoderatorin, hatte 12 Jahre ihr eigenes Restaurant in München, arbeitet als Business-Coach und ganz nebenbei schmeißt sie noch ihren beliebten Youtube-Kanal „OH LALA & SO LALA“ mit 133.000 Abonnenten.



Foto von ©Martin Nink

Ihre Herzenthemen sind Nachhaltigkeit und eine pflanzenbasierte, gesunde Ernährungsweise. Sie ist gelernte Schauspielerin, studierte Politikwissenschaften an der Hochschule für Politik in München und ließ sich in Pflanzenheilkunde ausbilden. Sie lebt in München.

DER VERLAG

## ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Unternehmensgruppe der Edel SE & Co. KGaA in Hamburg

**»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«**

Jürgen Brandt, Geschäftsführer ZS Verlag





Foto von ©Martin Nink

## INTERVIEW MIT DER AUTORIN

# Andrea Sokol

### **Frau Sokol, was war Ihre Motivation für eine Ernährung, die auf Pflanzen basiert?**

Generell muss man wissen, dass ich eine Person bin, die sehr neugierig ist und gerne Neues isst. Und deshalb gehörte bei mir schon immer Abwechslung auf den Teller. Frisch und saftig, farbenfroh und abwechslungsreich wollte ich mich ernähren. Es sollte eine gesunde, ausgewogene Ernährung sein, mit einer großen Vielfalt an Gerichten und Möglichkeiten. Eine große Motivation ist natürlich auch der Tierschutz, für den ich mich seit Jahren engagiere sowie der Klimaschutz, für den man automatisch Gutes tut, wenn man sich pflanzlich ernährt. Ich nenne meine Ernährung auch pflanzlich und ganz bewusst nicht nur vegan, was sie natürlich ist. Doch eine vegane Ernährung – zum Beispiel aus den Regalen der Supermärkte – bedeutet nicht, dass alles selbst und frisch zubereitet ist und muss deshalb auch nicht zwingend gesund sein. Es gibt mittlerweile so viele vegane Fertigprodukte, die industriell verarbeitet sind und nicht unbedingt gesund sind, nur weil „vegan“ draufsteht. Ich möchte in meiner Ernährung so wenig wie möglich Convenience-Produkte verwenden. Das war meine Motivation und dabei habe ich schnell gemerkt, dass mir diese Art der Lebensmittelzubereitung viel mehr Freude bereitet und Kraft gibt.

### **Was ist gesund an einer pflanzenbasierten Ernährung?**

Als ich mich immer mehr mit den pflanzlichen Inhaltsstoffen und ihrem Nutzen für den menschlichen Körper befasst habe, haben mich die positiven Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit begeistert. Viele natürliche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind echte Vitalstoffe, die eine positive Wirkung auf uns haben.

Damit stärken wir unser Immunsystem, regen unseren Stoffwechsel an und fühlen uns fitter. Zudem enthält diese Art der Ernährung viele Ballaststoffe – und genau das ist es, was in den heutigen Nahrungsmitteln fehlt. Denn genau diese Ballaststoffe halten Darm und damit uns gesund. Das habe ich am eigenen Leib gespürt.

### **Was genau bedeutet Zero Waste?**

Zero Waste ist in den letzten Jahren zu einem großen Schlagwort geworden, worunter man die Vermeidung von Müll in unserem Alltag versteht, was zugegeben beim Kochen meist eine große Herausforderung darstellt bzw. nicht immer möglich ist. Mir persönlich geht es bei Zero Waste ganz klar darum, unsere Lebensmittel wieder mehr zu respektieren und zu schätzen. Zu verstehen, was in ihnen steckt und die Möglichkeiten für eine ausgewogene Nährstoffzufuhr zu entdecken. Schalen, Kerne und Blätter von Gemüse sind nicht nur nutzloses Beiwerk, sondern großartige Nährstoffquellen, die für Suppen, Brotaufstriche, Chips und verschiedenste Beilagen genutzt werden können. Alles zu verwenden hat so viele Vorteile: weniger einkaufen, weniger Geld ausgeben, weniger Müll produzieren und dabei auch noch mehr Nährstoffe bekommen. Deshalb sollten wir unsere alltäglichen Gepflogenheiten und „eingefleischten“ Gewohnheiten überdenken.



### **Warum spielt Meal Prep in Ihrer Küche eine so große Rolle?**

Auch in meinem Alltag habe ich nicht immer und jeden Tag sehr viel Zeit zum Kochen, deshalb plane ich immer für mehrere Tage und koche meistens gleich größere Mengen vor. Das dauert in der Zubereitung nicht viel länger und gibt mir die Möglichkeit, am zweiten und dritten Tag die schon gekochten Speisen anders zu kombinieren und weiterzuverarbeiten. So wird es nicht langweilig in der Küche und ich spare dadurch viel Zeit. Meal Prep bedeutet für mich aber auch, unabhängig zu sein. Ich kann mir immer meine Lunchbox füllen und muss auch unterwegs nicht auf ein schnelles Brötchen und „leere Kalorien“ zurückgreifen. Das garantiert mir gesunde Power für den ganzen Tag.

### **Sind Kartoffelchips und Pommes gesund?**

Auf diese Frage kann ich ganz klar mit Ja und Nein antworten. Selbst gemachte Chips und Pommes mit den richtigen Zutaten zubereitet: eindeutig Ja! Bei meiner Art von Ernährung gibt es aber kein Dogma. Wenn wir mal eine Tüte Industrie-Kartoffelchips verdrücken, ist das nicht gleich total ungesund. Die Frage ist vielmehr, fühlen wir uns danach fit und voller Energie? Die Antwort ist Nein.

Wie bei allem macht die Dosis das Gift. Selbst hergestellte Chips und Pommes aus frischen Lebensmitteln sind besser verdaulich und liefern uns nicht nur Knabberspaß, sondern auch Nährwerte. Kartoffeln für sich sind wertvolle Kohlenhydratlieferanten, die uns lange satt machen. Bei Convenience-Chips und Pommes sind eher die Menge an Salz, die Qualität der Fette, die geschmacksverstärkenden Gewürze und Konservierungsstoffe das Problem. Hinzu kommen Fertig-Ketchup und Majo mit Zucker, Salz und Geschmacksverstärkern, die zu Pommes meist dazugehören.

### **Was Frau Sokol, zum Thema vegane Ernährung gibt es derzeit viele Kochbücher. Was unterscheidet Ihr Buch von anderen?**

Ich koche eher aus dem Bauch heraus, experimentiere viel und glaube, dass mein Ansatz von Zero Waste und wirklich alles zu verwenden bisher zu wenig thematisiert wurde. Mir ist es wichtig aufzuzeigen, dass wir ein Gemüse bzw. eine Zutat auf viele verschiedene Arten zubereiten können. Aber auch die Teile von ihnen, die wir eigentlich nicht zuordnen können, werden zu leckeren Speisen verarbeitet. Das führt dazu, dass alles seinen Nutzen hat! So ist zum Beispiel das Einweichwasser von Nüssen ein herrlicher Nährstofflieferant für Pflanzen und das Kochwasser von Kichererbsen wird zu einer köstlichen Mousse au Chocolat weiterverarbeitet. Mir kommt es darauf an, aus allen Teilen der Pflanze gesunde und leckere Gerichte zu kochen. Das ist ein sehr erfüllendes und befriedigendes Erlebnis! Meine vegane Küche besteht aus frischen Zutaten, ich verwende keine Sojaprodukte, kein Gluten und keinen Industriezucker. Meine Art der Lebensmittelzubereitung macht mir viel Spaß und gibt mir Kraft.



## IN ALLER KÜRZE

---

### Andrea Sokol, bitte ergänzen Sie ...

#### **Wer dieses Buch liest, der...**

... hat die Chance Neues zu entdecken, sich gesund und lecker zu ernähren und Spannendes über wunderbare Lebensmittel zu erfahren.

#### **Wer dieses Buch nicht liest, der...**

... verpasst ein Gefühl von fast kindlicher Freude und Begeisterung darüber, was uns von der Natur alles zur Verfügung gestellt wird und die Chance, kreativ in der Küche zu werden.

#### **Ich verspreche, dass dieses Buch ...**

... eine Inspiration ist: es gibt noch so viel auszuprobieren und zu entdecken! Sie werden wieder mehr Freude am Kochen und Essen haben. Es wird zu einem täglichen Begleiter für Ihren Alltag und ein Nachschlagewerk über Nährstoffe, Vitamine und alles Gute, was in unseren Lebensmitteln steckt.

#### **Alle, die meinen Weg der pflanzenbasierten Ernährung mitgehen, ...**

... werden mehr Vitalität erleben und Lust bekommen, sich gesund zu ernähren. Wir tun Gutes für uns und unseren Planeten! Was gibt es Schöneres?

#### **Clever kochen heißt für mich ...**

...die Möglichkeit zu haben, sich mit wenig Aufwand und einer überschaubaren Anzahl an guten Lebensmitteln gesund, abwechslungsreich, köstlich und ausgewogen ernähren zu können. Und darüber hinaus auch gleichzeitig nachhaltig und Ressourcen schonend zu leben. Das ist Kochen und Essen mit Verantwortungsbewusstsein!





## Herzhafter Brotaufstrich aus Auberginenschalen

Wie bereits erwähnt, stecken in Gemüseschalen jede Menge Nährstoffe, es ist also sehr schade, dass wir uns angewöhnt haben, sie wegzuworfen. Ich bin mir aber sicher, dass das nur an fehlender Inspiration liegt. Das werden wir jetzt hoffentlich ändern. Die Geschmackskombination von Oliven, dem Noriblatt und der Auberginenschale erinnert an eine Fischpaste.

Dieser Brotaufstrich hat es in sich. Er steckt voller Mineralstoffe und Spurenelemente aus dem Noriblatt wie Kalium, Natrium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Zink; Eisen, Zink, Vitaminen B1, B2, B6, C, E, Folsäure und Provitamin A aus den Oliven sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Sterine.

**Zubereitungszeit:** 10 Min. / für X Personen

### Zutaten:

- Auberginenschalen von 1 Frucht
- 1/2 Noriblatt
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 5-7 grüne Oliven (ohne Stein)
- 1-2 frische Knoblauchzehen
- 1/4 Zwiebel oder 1 kleine Schalotte
- 30-50 ml Olivenöl
- etwas Steinsalz
- frischer Pfeffer aus der Mühle



### Zubereitung:

Die Schalen der Aubergine in einer Pfanne mit etwas Wasser 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen, leicht abtropfen lassen und mit allen anderen Zutaten in eine kleine Küchenmaschine geben und mixen. Die Paste in ein Glas füllen.



## Blumenkohl-Sushi

Das ist eine tolle Alternative für alle, die Sushi essen wollen, aber auf viele Kohlenhydrate verzichten möchten. Hier kommt die Low-Carb-Variante. Eignet sich auch sehr für die Lunchbox.

**Zubereitungszeit:** 30 Min. / für ca. 6 Sushirollen

### Zutaten:

- 700 g Blumenkohl
- 1 EL Rapsöl oder anderes Pflanzenöl
- Steinsalz
- 2-3 TL Cashewmus
- 1-2 Karotten
- 1 Paprikaschote
- 1 TL Wasabipaste oder -pulver zum Anrühren
- 5-7 Noriblätter
- Pfeffer aus der Mühle
- ca. 100 ml Tamari Sauce

### Außerdem:

Bambus-Sushimatte

### Zubereitung:

1. Den Blumenkohl wie auf Seite 28 beschrieben vorbereiten. Das Öl in der Pfanne leicht erwärmen und den Blumenkohl dazugeben. Etwa 3 Minuten unter ständigem Rühren leicht anbraten, die Pfanne vom Herd nehmen und den Blumenkohl mit Steinsalz abschmecken. Abkühlen lassen.
2. Cashewmus mit Wasser zu einer Nusspaste anrühren (siehe Seite 28) und unter den Blumenkohl mischen.
3. Karotten putzen oder schälen und der Länge nach in 4 Streifen schneiden, Paprika waschen und halbieren und ebenfalls der Länge nach in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Wasabipulver zu einer Paste anrühren.



Ⓢ Alles verwenden: Bei der Zubereitung bitte Blumenkohlblätter (in einem feuchten Küchentuch), Karottenschalen und Paprikakerne aufbewahren!

### Step by Step Anleitung für Sushi Rollen:

4. Die Hände gründlich waschen.



5. Die Sushimatte auf die Arbeitsfläche legen. 1 Noriblatt mit der glatten Seite nach unten längs auf das untere Ende der Sushimatte legen.



6. Die Hände befeuchten und etwa auf der Hälfte des Noriblatts verteilen, dabei an der hinteren Seite einen 2 cm breiten Rand frei lassen.

7. In der Mitte der aufgetragenen Blumenkohlflechte etwas Wasabipaste längs verstreichen. Dann die Karotten- und Paprikastreifen längs in einer Linie darauf anordnen.

8. Die Sushimatte am unteren Ende anheben und damit den Blumenkohl und die Füllung einrollen. Darauf achten, dass die Füllung in der Mitte der Rolle bleibt.



9. Um die Sushirolle rund zu formen, einen Teil der Matte darüberlegen und die Rolle mit den Händen behutsam, aber dennoch fest zusammendrücken. Den äußeren Rand des Noriblatts mit Wasser befeuchten.

10. Die Rolle mit der Naht nach unten auf ein Brett legen und mit einem sehr scharfen, feuchten Messer in Sushi-Stücke schneiden. Die Tamari-Sauce in eine kleine Schüssel füllen und die Sushirollen darin eintunken.

