



Celine Steen, Joni Marie Newman

Vegan kochen

So klappt die Umstellung

Bewusste und gesunde Ernährung liegt im Trend, denn eine nachhaltige Lebensweise, die neben der Entscheidung für Bio-Lebensmittel auch den Verzicht auf tierische Produkte mit einschließt, schont die Umwelt und das ökologische Gewissen. Wie sich genussvolles Essen und vegane Ernährung verbinden lassen, zeigt "Vegan kochen" von Celine Steen und Joni Marie Newman mit vielen leckeren Rezepten, die Alternativen zu etwa Fisch, Fleisch und Eiern anbieten und leicht nachzukochen sind.

Der Verzicht auf beliebte Klassiker wie Spaghetti Bolognese oder Großmutter Apfelkuchen muss als Veganer nicht sein, das beweist dieses Kochbuch mit zahlreichen Vorschlägen, wie tierische Produkte durch vegane Entsprechungen vermieden werden können. Schritt-für-Schritt-Anleitungen erleichtern das Ersetzen von Gelatine, Butter, Speck oder Käse. Die übersichtliche Gliederung nach den Zutaten, für die jeweils ein veganer Ersatz vorgeschlagen wird, führt schnell zum gewünschten Rezeptbereich. Mit den Erklärungen der Autorinnen lassen sich bekannte Rezepte wie Cheeseburger "vegan" übersetzen, auch auf die einfache Herstellung von veganen Entsprechungen zu Grundzutaten wie Sauerrahm oder Mayonnaise wird dabei eingegangen. Zudem nennen die Autorinnen gesunde Alternativen zu glutenhaltigen Lebensmitteln, Soja, Zucker und Fett - damit man jedes Gericht den persönlichen Bedürfnissen anpassen kann. Vegane Ernährung und Genuss schließen sich nicht aus, sondern gehen in "Vegan kochen" bei 200 originellen Rezepten eine leckere, abwechslungsreiche Verbindung ein. Praktische Aspekte für eine Umstellung auf vegane Lebensführung werden hier übersichtlich präsentiert, denn vegan zu leben umfasst mehr als nur den Verzicht auf tierische Produkte.



Celine Steen wurde in den USA als Food-Bloggerin bekannt und entschied sich nach zehn Jahren als Vegetarierin für eine vegane Lebensweise. Sie hat in den USA bereits drei vegane Kochbücher veröffentlicht, zusammen mit **Joni Marie Newman**. Diese schreibt ebenfalls einen Food-Blog und hat zwei Kochbücher über vegane Ernährung verfasst.

Celine Steen, Joni Marie Newman

Vegan kochen

So klappt die Umstellung

ISBN 978-3-8310-2115-4
272 Seiten, 149 x 211 mm
56 Abbildungen
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.