



[Sebastian Copien](#), [Niko Rittenau](#)

## Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch

### Ernährungswissenschaft trifft Kulinarik. Abwechslungsreiche Ernährung mit dem Baukastensystem

Mit seinem Sachbuch „Vegan-Klischee ade!“ hat der studierte Ernährungsexperte und Social-Media-Star Niko Rittenau einen Bestseller gelandet und mit den Vorurteilen gegenüber der veganen Ernährung aufgeräumt – wissenschaftlich fundiert und für jeden verständlich. Nun holen er und Profikoch Sebastian Copien die vegane Küche in den Alltag. Durch ihre jeweilige Expertise im Bereich Ernährungswissenschaften und im Bereich hochwertiger Kulinarik und Kochtechnik, ist hier ein ganz besonderes Buch entstanden.



Zu Beginn erklärt Rittenau wie sich der pflanzliche Ernährungssteller zusammensetzt. Danach folgt eine ausführliche Warenkunde mit Informationen zu Nährstoffbedarf und den wichtigsten Zutaten auf kulinarischer und ernährungswissenschaftlicher Sicht. Nach Copiens und Rittenaus Kochtipps folgen die Rezepte. Die Grundkomponenten der Kapitel wie Dinkelrisotto oder Rote-Bete-Graupen lassen sich ganz nach dem eigenen Geschmack kombinieren. So entstehen reichhaltige

Teller aus den **fünf** wichtigsten Komponenten: **Getreide, Greens, Gemüse, Hülsenfrüchte und Topping**. Und wenn es mal schnell gehen soll, tun es auch schon **drei** Komponenten.

Beispielkombinationen erleichtern den Einstieg und Abwandlungstipps lassen keine Langeweile in der pflanzlichen Ernährung aufkommen. Zum Frühstück gibt es Overnight Oats Bircher Style oder cremigen Spinat-Aufstrich. Anschließend unterteilen sich die Kapitel in die einzelnen Komponenten: Getreide-Rezepte wie Curry-Bratlinge und Graupen, gratiniertes Gemüse mit Ernuß-Creme und Proteine wie Linsenhummus. Am Ende folgen die Toppings und Desserts.

Das Buch für alle, die wissen wollen, wie die optimale vegane Ernährung aussieht!

Über die Autoren: [Niko Rittenau](#) unterrichtet Ernährungslehre als Hochschuldozent sowie als Mitbegründer des Plant Based Institute in Berlin. Er begeisterte jährlich hunderte Menschen in seinen Ernährungsseminaren und hält Vorträge für u.a. die deutsche Bundeswehr, die FIBO-Fitnessmesse und Mercedes-Benz. [Sebastian Copien](#) ist Koch und Autor von mehreren veganen Kochbüchern. Er betreibt eine Kochschule und leitet seine Onlineakademie Vegan Masterclass. Als Mitbegründer des Plant Based Institute hält er Kurse und ist als Speaker auf diversen Messen unterwegs.

[Sebastian Copien](#), [Niko Rittenau](#)

## Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch

### Ernährungswissenschaft trifft Kulinarik. Abwechslungsreiche Ernährung mit dem Baukastensystem

ISBN 978-3-8310-3885-5

256 Seiten, 189 x 246 mm

Mit über 120 farbigen Fotos und Illustrationen

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

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

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