



Buchtipps:

Vegane

Zitate

Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.

Albert Einstein, Physiker, Nobelpreisträger

Die Goldene Regel -

»Was du nicht willst, dass man dir tu', das füg' auch keinem anderen zu« -

sagt uns nicht nur, wie wir unsere Mitmenschen behandeln sollen, sondern auch, wie wir Tiere behandeln sollen.

Wir brauchen für Tiere keine neue Moral.

Wir müssen lediglich aufhören, Tiere willkürlich aus der vorhandenen Moral auszuschließen.

Helmut Kaplan, Philosoph und Buchautor

Warum ich Vegetarier geworden bin?

Aus vielen Gründen: Einmal war ich krank, und die neue Diät hat mich geheilt.

Daher behalte ich sie.

Zweitens: Die weltweite Getreideernte ist rund 2 Milliarden Tonnen pro Jahr.

Über 500 Mio werden dem Vieh der reichen Nationen verfüttert -

während in den 122 Ländern der Dritten Welt (wo 3,8 der 5 Milliarden Menschen unseres Planeten wohnen) pro Tag nach UNO-Statistik 43000 Kinder am Hunger sterben.

Diesen fürchterlichen Massenmord

will ich nicht mehr mitmachen:

Kein Fleisch zu essen, ist ein minimaler Anfang.

Jean Ziegler, CH-Nationalrat, Buchautor, UNO Sonderbeauftragter

Hiermit übergebe ich euch alle Pflanzen

auf der ganzen Erde, die Samen tragen, und alle Bäume mit samenhaltigen Früchten.

Euch sollen sie zur Nahrung dienen.

Gott in der Schöpfungsgeschichte (Bibel, Gen 1,29)

»Vegane Volksküche« heißt ein neues Kochbuch für die schnelle & gesunde Küche - und das ganz ohne Tierleid. Vorstellt werden über 70 Rezepte aus der TV-Sendereihe »Die vegetarische Volksküche« - jeweils mit passenden Kochvideos zum Ansehen und Nachkochen.

Alle Gerichte lassen sich auch ohne Vorwissen oder große Kocherfahrung ganz einfach & schnell zubereiten - auch noch nach einem anstrengenden Arbeitstag. Die Rezepte sind im Inhaltsverzeichnis schön übersichtlich nach »Vorspeisen, Suppen & Salate«, »Hauptspeisen« und »Desserts & Getränke« sortiert, von A wie Auberginen-Antipasi bis Z wie Zucchinirtürmchen.

Deutsche Klassiker & Hits der mediterranen Küche

Sie finden »Deutsche Klassiker« wie »Badischer Kartoffelsalat«, »Gurkensalat wie zu Omas Zeiten«, »Sauerkraut mit Schupfnudeln« und »Himmel und Erde« genauso wie Hits aus der mediterranen Küche wie »Risotto Primavera«, »Fusilli Bologneser Art« oder »Gemüse-Tortilla«. Bei den Desserts liegt der Schwerpunkt auf leckeren Früchte-Kreationen und Smoothies. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen unsere drei Favoriten für die sommerliche Küche vor.



Vollsküche

Jedes Rezept ist übersichtlich nach Zutaten (jeweils für zwei Portionen), Schritt-für-Schritt-Zubereitung und Tipps gegliedert. Die geschmackvollen Farbfotos zu jedem Rezept machen so richtig Lust aufs Kochen & Genießen. Bei den Zutaten handelt es sich überwiegend um Gemüse, Kräuter & Salate, Früchte und Getreide, die auch in der Region erhältlich und allgemein bekannt sind.

Verwenden Sie Produkte bester Qualität

»Damit Ihre veganen Gerichte wirklich gut schmecken und auch bekömmlich sind, ist es ratsam, Produkte bester Qualität zu verwenden«, heißt es im Vorwort. Beste Qualität heißt: Unverfälschte Naturprodukte aus naturgemäßem Anbau, die wachsen und reifen durften ohne Genmanipulation, ohne Pestizide, Herbizide und Fungizide, ohne Mist und Gülle - und die ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Geschmacksverstärker, Aromen und Farbstoffe weiterverarbeitet wurden.

Smartphone-Besitzer aufgepasst: »Vegane Vollsküche« ist ein QR-Kochbuch!

Bei den meisten Rezepten finden Sie den QR-Code, mit dem Sie die dazugehörige TV-Sendung direkt über Ihr Smartphone aufrufen und beim Kochen parallel den TV-Köchen über die Schulter schauen können. Oder schauen Sie die Sendung einfach im Internet an unter www.vegane-vollskueche.de



Foto aus: Vegane Vollsküche

Die TV-Serie

Kochen mit Freude und Genuss - und ohne Tierleid. Genießen Sie das Kochen - und die wunderbaren veganen Gerichte, die sich im Handumdrehen zubereiten lassen! Sehen Sie die Filme der TV-Serie »Vegetarische Vollsküche« im Internet unter www.vegane-vollskueche.de und laden Sie sich die App aufs Handy!

Das Buch

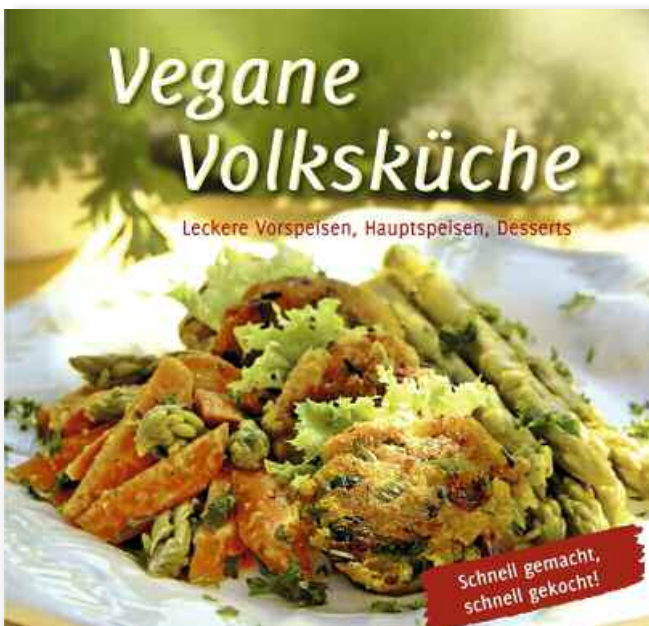
In dem neuen Kochbuch »Vegane Vollsküche« finden Sie die reiche Auswahl herzhafter Rezepte aus der TV-Serie »Vegetarische Vollsküche«.

Das Besondere:

Zu den Rezepten können Sie sich über QR-Code (rechts) die passenden Kochsendungen ansehen.



Vegane Vollsküche
Leckere Vorspeisen, Hauptspeisen, Desserts
167 Seiten, kartoniert
ISBN: 978-3-89201-355-6
Preis: 19,90 Euro





Gemüse in Kichererbsenteig

ZUTATEN

Für 2 Personen

1 Zwiebel
1 kleine Karotte
1/4 Salatgurke
1 rote Paprika
1 kl. Tasse Kichererbsenmehl
1 kl. Tasse Weizenmehl
1 TL Backpulver
1 TL Kreuzkümmel
2 TL Paprika edelsüß
1 Messerspitze Chilipulver
Wasser
Bratöl

ZUBEREITUNG

- Kichererbsenmehl, Weizenmehl und die Gewürze in eine Schüssel geben. Vorsichtig mit Wasser vermischen, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Mit Salz würzen.
- Reichlich Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe nach und nach in den Kichererbsenteig tauchen, kurz abtropfen lassen und im heißen Öl beidseitig goldbraun braten.
- Die geschälte Karotte und das Gurkenstück grob in eine Schüssel raffeln. Die Paprika in kleine Stücke (wie Zwiebeln) schneiden und mit dem Gemüse vermischen. Die Gemüsemischung in den restlichen Kichererbsenteig einrühren.
- Jeweils einen gehäuften Esslöffel der Gemüsemischung ins heiße Öl geben, so dass kleine Küchlein entstehen; diese goldbraun braten.

Serviertipp: Die gebratenen Zwiebelringe und Gemüseküchlein schmecken sowohl kalt als auch heiß und eignen sich als Snack oder kleine Vorspeise, aber auch als Hauptspeise, z.B. als feine Salatbeilage. Dazu passen gut scharfe Soßen oder Dips, z.B. Curry-Ketchup, süß-saure Chinasoßen, mexikanische Dips usw.

Variante: Wenn Sie kein Kichererbsenmehl zur Hand haben, können Sie auch Weizenmehl verwenden. Kichererbsenmehl macht das Frittierte besonders knusprig und gibt geschmacklich einen Pfiff!



www.vegane-volkskueche.de



Brotküchlein

ZUTATEN

Für 2 Personen

200 g (gereiftes) Brot
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 EL Bratöl
1 Bund Schnittlauch
2 Rosmarin-Zweige
Streuwürze
Pfeffer
Olivenöl zum Braten
Wasser

ZUBEREITUNG

- Das Brot in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
- Zwiebel schälen, klein schneiden und in einer Bratpfanne im Öl glasig werden lassen. Die Rosmarin-Zweige mitdünsten. Den in Scheibchen geschnittenen Knoblauch dazugeben, mit Streuwürze abschmecken und mit einem Schuss Wasser kurz durchziehen lassen.
- Die Rosmarin-Zweige aus der Pfanne nehmen und den ganzen Sud in die Schüssel zum Brot geben.
- Alles zusammen mit den Händen zu einem Teig kneten, nach Bedarf etwas Wasser dazugeben. Den Schnittlauch klein schneiden und unterkneten, mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
- Mit angefeuchteten Händen kleine Küchlein formen und in einer Pfanne in Olivenöl beidseitig goldbraun braten.

Tipp: Je kleiner das Brot gewürfelt ist, desto schneller zieht die Brühe durch. Die Wassermenge richtet sich danach, wie trocken das Brot ist. Die Streuwürze mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und dem Rosmarin kurz mitköcheln lassen - dadurch entfaltet sich der wunderbare Geschmack und verteilt sich auch gut.

Aus:



www.vegane-volkskueche.de



Foto aus: Vegane Volksküche





Birnen an Heidelbeer-Bananen-Soße

ZUTATEN

Für 2 Personen

2 Bananen
100 g Heidelbeeren
2 Birnen
1 Zitrone

ZUBEREITUNG

- Birnen schälen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Die Zitrone gibt außerdem einen erfrischenden Geschmack.
- Bananen und Heidelbeeren zusammen mit einem Stabmixer in einem Becher pürieren. Einige Heidelbeeren für die Garnitur ganz lassen.
- Die Heidelbeersöße auf zwei Teller geben und die Birnenspalten wie eine Blume auf dem Soßenspiegel drapieren.

.....
● **Tipp:** Frucht pur! Mit Heidelbeeren und Zitrone,
nach Belieben auch mit Mandelplättchen garnieren.
.....

Aus:



www.vegane-volkskueche.de



Foto aus: Vegane Volksküche

