Buchvorstellung: „MAGIC FOOD vegan“

Ein ganz besonderes veganes Kochbuch möchte ich euch heute vorstellen. Die Namen der Autoren sind so lange, dass ich sie gar nicht in den Titel packen konnte: Franziska Gräfin Fugger von Babenhausen und Maestro Mauro Bergonzoli haben Franziskas vegane Rezepte mit Kunstwerken von Mauro in ein

außergewöhnliches Buch gepackt.

Alles begann mit einer schweren Herzerkrankung von Mauro. Er sprang dem Tod von der Schippe, die darauf folgende Medikation machte ihn jedoch antriebslos und krank. Franziska las Studien und beschloss, die Ernährung umzustellen. Ihr pflanzliches „Magic food“ sorgte schnell für eine Besserung, bald konnte Mauro das Leben wieder in vollen Zügen genießen. 77 Originalrezepte teilen sie nun mit ihren Lesern. Dazu gibt es persönliche Hintergründe zum Leben der Autoren und viele bunte Seiten „Gesundheitslexikon“, wo ein künstlerisches Glossar die Inhaltsstoffe und Wirkungen vieler Lebensmittel aufführt.

Inhalt

Die 4 reichhaltigen Kapitel des „Magic Menu“ enthalten alles, was das Herz begehrt. Herzhafte und süße Gerichte für Frühstück und Brunch, Suppen, Salate und warme Gerichte aller Art. Auch das Kapitel für süße Naschkatzen kommt nicht zu kurz.

Viele Gerichte sind bekannt, zum Beispiel die Onion Soup, das Risotto Milanese, der Schweizer Wurstsalat. Nur ist eben alles vegan interpretiert.

Kostprobe?

Ein Frühstück mit „Maple Pecan Roll (Ahorn-Pekannuss-Rolle)“ würde ich mir gefallen lassen. Die Mexikanischen Maiskolben sehen ebenfalls sehr lecker aus oder die „Magic Lasagne“. Und als Dessert ein „Cinnamon Apple Cake“ oder ein „Sommer-Erdbeereis“? Gerne doch!

Das Buch ist rundum sympathisch. Die Erzählung von Mauros und Franziskas Liebesgeschichte am Anfang des Buchs, die eingeflochtenen Kunstwerke (die schon auf dem Cover zu sehen sind) und die kleinen persönlichen Texte zu jedem Rezept machen „Magic Food“ zu einem sehr unterhaltsamen Augenschmaus.

Prädikat: Besonders bunt und lebensfroh! Und lecker sowieso.

=)

Bücher wie dieses Kochbuch könnt ihr übrigens direkt beim Verlag bestellen, wusstet ihr das?
Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust auf vegane magische Küche bekommen und blättert bald mal rein in dieses bunte Werk!

Habt eine genussvolle Woche!
Eure Judith

Franziska Gräfin Fugger von Babenhausen & Maestro Mauro Bergonzoli
MAGIC FOOD vegan
Callwey Verlag
ISBN: 978-3-7667-2551-6