

Buchrezension: „Vegan-Klischee ade!“ von Niko Rittenau & Sebastian Copien (DK)



Nachdem ich schon vor ein paar Wochen das von diesem Buch inspirierte [Pilz-Ceviche](#) gebloggt habe, wird es langsam Zeit, euch „Vegan-Klischee ade!“ vorzustellen. Da mein Naschkater seit einiger Zeit rein pflanzlich lebt, backe ich ja nun meist vegan – ich kann ja nicht alles alleine futtern, sonst wird eine Fett-Katze aus mir...

Gekocht haben wir auch sehr oft vegan – gar nicht mal absichtlich, denn wir lebten eh meist vegetarisch und oft ist das ja ein kleiner Schritt oder kommt auf das Rezept an. Gemüsecurry mit Kokosmilch zum Beispiel ist von vornherein vegan und das lieben wir schon immer. Wer mag, gibt Fisch oder

Fleisch dazu. So halte ich es auch bei Pasta, Pizza und Co – wenn ich Lust auf Käse habe, kommt auf meine Portion oder Hälfte welcher drauf.



Als ich diesen Titel in den Neuerscheinungen sah, wusste ich sofort: Das ist das perfekte Buch für Naschkater! Dass es mich selbst dann auch sehr begeistern würde, merkte ich beim ersten Blättern.

Inhalt

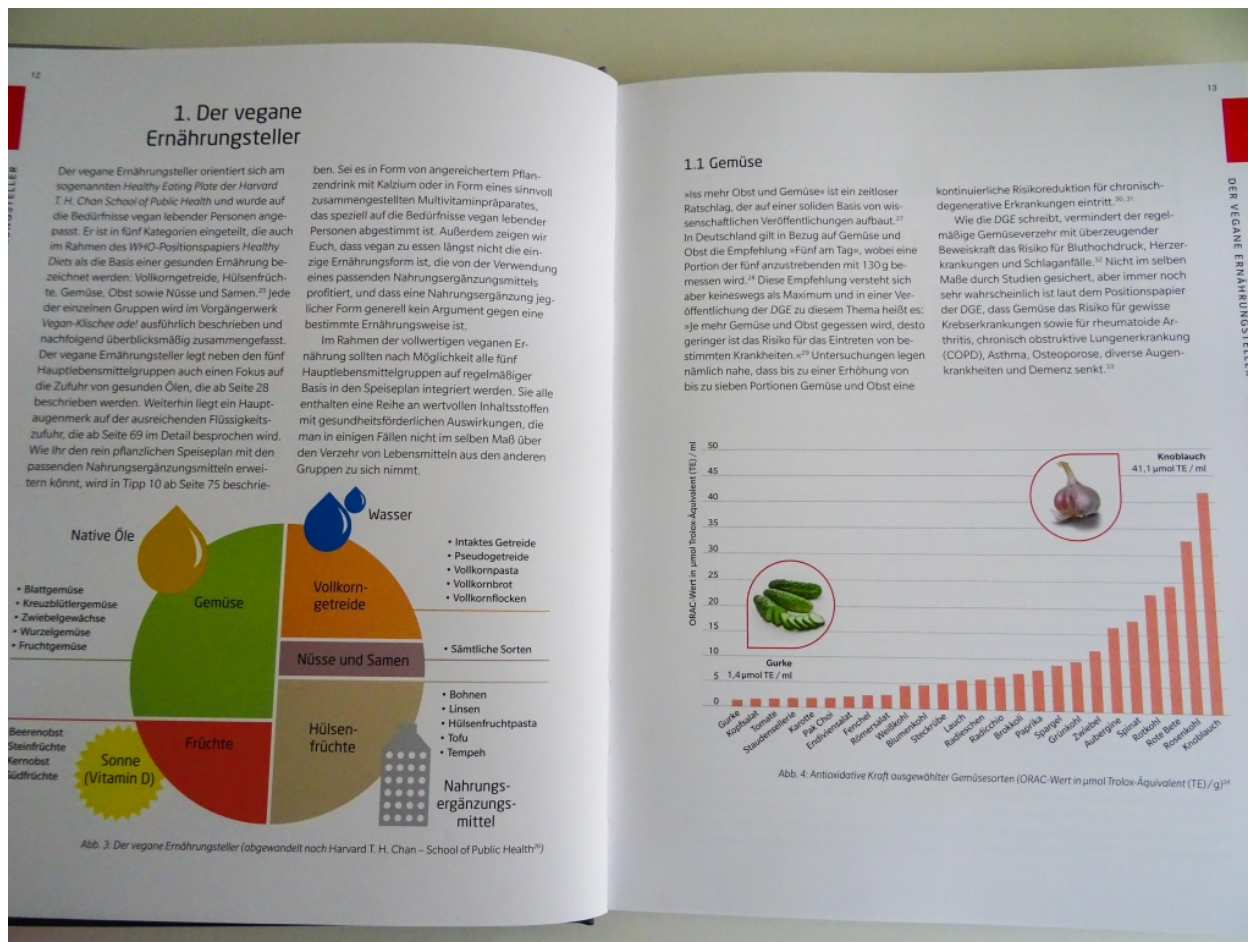
Die Autoren Niko Rittenau (studierter Ernährungsberater) und Sebastian Copien (Koch, Autor, Betreiber von *Vegan Masterclass*) bieten nicht nur kompaktes und trotzdem umfangreiches Wissen über Ernährung, sondern auch wirklich leckere Rezepte und ein einfaches Baukastensystem für den Alltag, mit dem man sich gesund und ausgewogen ernähren kann.



Das Buch ist zweigeteilt. Nach dem Vorwort und der Einleitung kommt zuerst „Kompaktes Wissen“: Man erfährt unglaublich viel über Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung, Nährstoffe, Warenkunde, das Baukastensystem und seine Umsetzung.

Schon im 1. Teil wird klar, dass die beiden viel Literatur gewälzt haben (ein Blick ins riesige Quellenverzeichnis bestätigt das) und sich gut auskennen. Wusstet ihr beispielsweise, dass Selen ein wichtiger Nährstoff ist, von dem wir alle einen Mangel haben müssten?

Im Teil 2 kommen die Rezepte, die man dann nach dem Baukastensystem bunt miteinander kombinieren kann. Außer den 5 Kasten-Komponenten gibt es noch „Frühstück“ und „Dessert & Süßes“.



Kostprobe?

Sofort angesprochen hat mich das „Sellerie-Pilz-Ceviche mit Heidelbeeren“, das ich dann mit vorhandenen Zutaten und somit stark abgewandelt auch direkt ausprobiert habe. Auch wenn ich Tempeh nicht wirklich mag, würde ich trotzdem das „Grünes Pfeffer-Tempeh-Rahmgeschnetzelte“ ausprobieren. Der „Mediterrane Bohnensalat“ klingt wunderbar sommerlich und der „Vietnamesische Kräutersalat“ macht Lust auf asiatisches Blattgrün. Auch lecker: „Geröstetes Süßkartoffelpüree mit Tahin-Salsa“. Macht Hunger, oder?



Ich habe schon viel geschmökert und sehr viel gelernt und finde, das Buch ist ein Muss für alle, die sich für gesunde Ernährung interessieren – sei es nun vegane, vegetarische oder mal so, mal so. Viele Studien zeigen mittlerweile, dass unsere westliche Ernährung dritthäufigster Risikofaktor für unsere Gesundheit ist! Und dass ein hoher pflanzlicher Anteil in der Ernährung unglaublich viel ausmachen kann. Wie so etwas funktionieren kann, erfährt man verständlich und alltagstauglich in diesem Buch.



Ihr seid nun hoffentlich neugierig geworden und blättert mal rein, wenn ihr das Buch in der Buchhandlung seht – oder ihr schaut mal online rein.

Ich wünsche euch viel Spaß und viele neue Erkenntnisse und

Ideen beim Schmökern!

Eure Judith

Niko Rittenau, Sebastian Copien
[Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch](#)

DK Verlag/ Dorling Kindersley

ISBN 978-3-8310-3885-5

256 Seiten, fester Einband

24,95 Euro

** Blogbeitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer Buchempfehlung **