

# The Vegan Kitchen

Schon wieder ein veganes Kochbuch, mögen Sie denken. Stimmt. Doch eines, das geradezu über-sprudelt vor Ideen für moderne und genussbe-wusste Veganer. Also: Wie zaubert man mit fri-schen Früchten, Gemüse, Kräutern und Körnern ein aromatisch abwechslungsreiches Potpourri auf die Teller? Oder: Wie bereitet man Pizza mit gegrilltem Gemüse oder Mango-Soja-Smoothie oder Ananas mit Kokosnussum zu? Oder: Wie kriegt man einen spritzigen Salat mit Papaya, Li-mette und eingelegtem Ingwer so raffiniert hin, dass er die Sinne verzaubert?

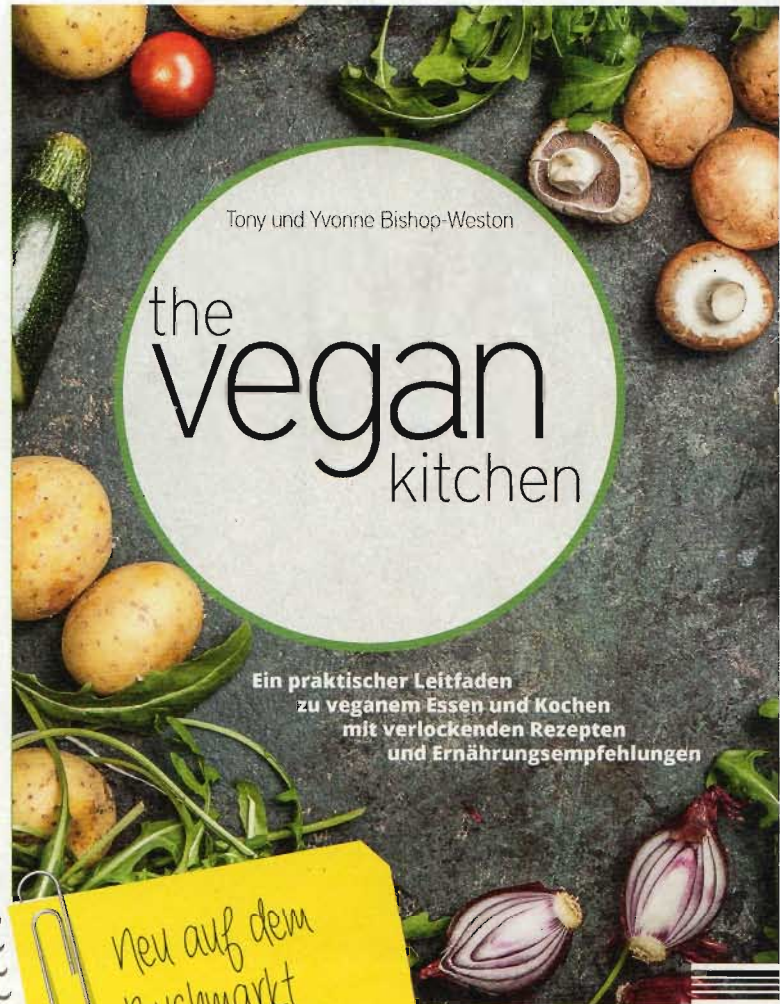
Tony und Yvonne Bishop-Weston haben mit *The Vegan Kitchen* ein Buch vorgelegt, das sich aller-dings nicht nur als bloßes Kochbuch versteht. Sondern als eines, das darüber hinaus Veganis-mus als eine komplexe Philosophie versteht, die Auswirkungen hat auf jeden Aspekt des Lebens - etwa von den Schuhen, die wir tragen, bis zum Shampoo, das wir benutzen, und schließlich den Medikamenten, die wir einnehmen.

Im ersten Kapitel - das vegane Leben - untersu-chen die Autoren viele jener Belange, die Veganer umtreiben, und thematisieren die Gründe, sich für diese Lebensweise zu entscheiden; sie schildern, welche Nährstoffe unverzichtbar sind und geben Ratschläge zu Einkauf, Medikamenten und Schwangerschaft.

Das zweite Kapitel - die vegane Küche - ist ein lukullischer Leitfaden zu den unverzichtbaren Lebensmitteln, die wichtige Bestandteile jeder ve-ganen Vorratskammer sein sollten. Dies schließt eine enorme Bandbreite an Lebensmitteln - von Früchten und Gemüse bis zu Bohnen, Erbsen und Linsen - ein.

Das Schlusskapitel schließlich widmet sich in praktischen Unterkapiteln verlockenden, ach was: unwiderstehlichen Rezepten zu Frühstück, Mit-tagessen und Hauptgericht.

Den Autoren zufolge sollen angesichts der Frische und ausgewogenen Kompositionen der Zutaten auch Nichtveganer schwach werden können. Bitte ausprobieren!



Tony Bishop-Weston &  
Yvonne Bishop-Weston (2016):  
*The Vegan Kitchen.*  
*Ein praktischer Leitfaden zu veganem Essen  
und Kochen mit verlockenden Rezepten und  
Ernährungsempfehlungen*  
1. Auflage: Shaker Media, 206 Seiten  
ISBN-13: 9783956314209  
9,90 €