

MARTIN KINTRUP

VEGAN KOCHEN

100% Genuss, 0% Tier

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

MARTIN KINTRUP

VEGAN KOCHEN

100% Genuss, 0% Tier

KÜCHENRATGEBER



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



VEGAN FOR EVERYONE

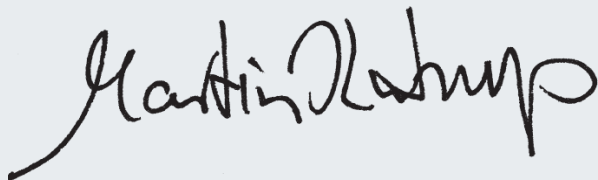
Gehören auch Sie zu den Neugierigen, die ganz heiß sind auf die aufregend neue, rein pflanzliche Küche? Dann steigen Sie ein und genießen Sie mit mir eine kleine Erlebnistour durch die spannende, immer bunter werdende vegane Welt - vom Frühstück bis zum Dessert.

Ich zeige Ihnen, dass vegane Ernährung nicht nur aus vermeintlichen Fleischersatzprodukten wie Tofu, Tempeh und Seitan besteht. Bei mir spielen vielmehr vitamin-

und ballaststoffreiche Obst- und Gemüsesorten, vor Eiweiß strotzende Hülsenfrüchte und Getreide, knackige Nüsse und Samen, aromatische Kräuter und pikante Gewürze die Hauptrolle. Langeweile? Fehlanzeige! Wenn dann Tofu, Tempeh & Co. zum Einsatz kommen – z. B. knusprig gebraten und raffiniert gewürzt – werden auch sie zu einem echten Genuss!

Mit mir lernen Sie die Basics der veganen Ernährung, die nötigen Tricks und Kniffe und allerlei Produkte kennen, die die Cucina vegana immer raffinierter, einfacher und beliebter machen.

Viel Freude beim Ausprobieren, Entdecken und Genießen

A handwritten signature in black ink, reading "Martin Klump". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke at the beginning and a large loop at the end.

VEGAN FOR LIFE

Was bedeutet eigentlich »vegan«? Und was essen Veganer überhaupt? Die kurze Antwort: Veganer ernähren sich rein pflanzlich!



Dabei steht eine bunte Vielfalt von Getreidesorten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Früchten, Nüssen, Samen und Kräutern auf dem Speiseplan. Dass bei so viel Abwechslung keine Langeweile aufkommt, versteht sich von selbst. Nur Fleisch, Fisch, Honig, Eier, Milchprodukte und Gelatine sind für Veganer tabu. Das ist ökologisch sinnvoll und nachhaltig. Denn beim Anbau von Getreide, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse werden weniger Flächen benötigt, weniger Wasser verbraucht und

weniger Treibhausgase produziert als bei der Produktion von Fleisch, Käse & Co. Die vegane Ernährung gilt deshalb vielen als eine Ernährungsweise der Zukunft.

EINFACH EINSTEIGEN UND LOSKOCHEN

Für Neueinsteiger ist die vegane Kochkunst häufig unbekanntes Land. Wer kennt schon Tempeh, Seitan oder Seidentofu? Und weiß noch dazu, wie diese perfekt zubereitet werden? Außerdem: Wie ernährt man sich ausgewogen, wenn man tierische Produkte von seinem Speiseplan streicht? Keine Angst, wir machen Ihnen den Einstieg ganz einfach. Mit unseren verständlichen und leckeren Rezepten können Sie sofort loskochen und so Schritt für Schritt in die vegane Welt eintauchen.

PERFEKT VERSORGT

Vielfalt ist Trumpf! Um als Veganer rundum mit Vitaminen, Mineralien und Eiweiß versorgt zu sein, ist ein bunter Mix verschiedener Komponenten bei den Mahlzeiten oder über den Tag verteilt Pflicht. Reichlich Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte und etwas Obst sollten täglich auf dem Speiseplan stehen – in möglichst großer Vielfalt. Hochwertige Öle helfen, fettlösliche Vitamine aufzunehmen. Einen Mangel gibt es bei pflanzlicher Ernährung häufig nur bei Kalzium und Vitamin B12. Aber die lassen sich ganz einfach beheben: Kalzium wird mittlerweile häufig Tofu und Sojamilch zugesetzt. Und Vitamin B12 nimmt man am besten über Nahrungsergänzungsmittel oder über damit angereicherte Lebensmittel zu sich.

DIE BESTEN EIWEISSQUELLEN

Aminosäuren sind lebenswichtige Eiweißbausteine und ein Knackpunkt in der veganen Ernährung. Hier lernen Sie die wichtigsten Proteinlieferanten kennen.



Unser Körper benötigt essenzielle Aminosäuren, kann sie aber selbst nicht bilden. Also muss er sie über die Nahrung aufnehmen. Während Obst und Gemüse meist nur geringe Mengen enthalten, sind Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse voll davon. Aber kaum ein Lebensmittel enthält alle wichtigen Aminosäuren. Der Trick: Lebensmittel kombinieren, deren Eiweißprofil sich ergänzt.

GETREIDE UND PSEUDOGETREIDE

Dazu gehören alle Getreidesamen sowie die Pflanzensamen Quinoa, Buchweizen und Amaranth (1). Am besten kombiniert man sie mit Hülsenfrüchten, Sojaprodukten, Kartoffeln oder Ölsamen.

HÜLSENFRÜCHTE

Werden Kichererbsen, Bohnen, Erbsen und Linsen (2) mit Getreide kombiniert, erhält der Körper hochwertigstes Protein. Besonders Sojabohnen und Sojaprodukte besitzen hochwertiges Eiweiß.

NÜSSE, MANDELN UND ÖLSAMEN

Ebenfalls eiweißreich, aber durch den hohen Fettgehalt sind Nüsse & Co. (3) leider auch sehr kalorienhaltig. Deshalb jeden Tag in geringen Mengen genießen. Ideal mit Getreide und Hülsenfrüchten.

KARTOFFELN

Die köstlichen Knollen (4) besitzen relativ wenig Eiweiß, das jedoch in der Zusammensetzung sehr hochwertig ist. Am besten mit Getreide kombiniert.



MANDEL-MACADAMIA-MUS

200 g Mandeln

50 g Macadamianüsse

1 EL Walnussöl

Schraubglas (ca. 250 ml Inhalt)

Für 10 Portionen (à 25 g)
2 Std. 35 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 165 kcal

5 g EW

16 g F

1 g KH



1 In einem kleinen Topf Wasser aufkochen. 150 g Mandeln hineingeben und 1 Min. darin blanchieren. Dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.



2 Den Backofen auf 150° vorheizen. Die blanchierten Mandeln mit den Fingern aus den braunen Häutchen drücken.



3 Alle Mandeln und die Macadamianüsse auf dem Blech ausbreiten und im Ofen (Mitte) 15 Min. rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.