Presseinformation

Nicole Just

La Veganista

Lust auf vegane Küche

Reihe: GU Autoren-Kochbücher
192 Seiten, mit ca. 140 Farbfotos.
Format: 18,5 x 24,2 cm. Hardcover.
Preis 16,99 € (D) / € 17,50 (A) / 24,50 sFr
ISBN: 978-3-8338-3310-6
Erscheinungstermin: Februar 2013

Auch als eBook erhältlich.

Pflanzlich kochen: Genussvolle Entdeckungen garantiert

Kochen ohne Fleisch, ohne Milch, Ei und sogar ohne Honig? Was für viele lange undenkbar war, entwickelt sich immer mehr zum Trend. Bewusst und nachhaltig zu leben bedeutet für viele Menschen, auf tierische Produkte zu verzichten – ganz oder immer mal wieder: den Tieren zuliebe, dem Klima zuliebe, dem Körper zuliebe.

„Ich habe mich nie besser, wacher, energiegeladener und zufriedener gefühlt“, erklärt Nicole Just, vegane Foodbloggerin, die 2009 auf die rein pflanzliche Küche umstieg. Nun hat sie bei GU das Kochbuch **La Veganista** veröffentlicht, um Neu- und Teilzeitveganern den genussvollen Einstieg in die vegane Art des Kochens zu erleichtern. Darin erläutert sie nicht nur unbekanntere Zutaten von Seitan bis Tempeh, sondern auch, wie der Pfannkuchen ohne Milch gelingt und die Mayonnaise ohne Ei. Ein ausführliches Zutatenglossar gibt außerdem Tipps zum Einkauf und zur Verwendung.

Vor allem aber zeigt Nicole Just auf ganz persönliche Weise in Wort und Bild, wie viel Spaß das vegane Kochen machen kann. Nicht Beschränkung oder Verzicht sind die Stichworte, sondern die spannenden Entdeckungen, die kulinarisch Interessierte in der Pflanzenwelt machen können: unbekannte Lebensmittel, die enorme Aromenvielfalt der Gemüsesorten und nicht zuletzt die Möglichkeiten, altbekannte Lieblingsrezepte zu „veganisieren“. Denn niemand muss, nur weil er keine tierischen Lebensmittel isst, auf den herzhaften Geschmack von Gulasch oder die süße Cremigkeit von Käsekuchen verzichten.

Die über 100 Rezepte des Buches treten den Beweis an, dass sowohl Alltagsschnellköche als auch anspruchsvolle Feinschmecker mit der pflanzlichen Küche problemlos glücklich und satt werden: Klassiker wie Chili sin Carne stehen hier neben internationalen Lieblingen wie indischem Kartoffelcurry oder sauer-scharfer Thai-Suppe. Sonntagsbrötchen mit Pflaumenkonfitüre und Rührtofu sorgen für das Genießerfrühstück, glasierter Tempeh mit Vanillemöhren für das feine Dinner und die üppige Pfirsichcremetorte „California Dreaming“ für süße Kaffeestunden. Jede Menge Tipps und Tricks zeigen, wie vielfältig sich Grundrezepte für Brot oder veganen Aufschnitt, aber auch die meisten anderen Gerichte abwandeln lassen: Denn langweilig wird es garantiert nie in der Pflanzenküche!

Nicole Just ist Wahl-Berlinerin und passionierte Köchin. Seit Anfang 2009 lebt die Enkelin eines Metzgers vegan und berichtet darüber seit 2010 auf ihrem Blog vegan-sein.de. Seit 2012 ist sie Mitinhaberin von Mund|Art|Berlin, einem veganen Dinnerclub. Außerdem gibt sie Kochkurse, um den Spaß am veganen Kochen an Interessierte weiterzugeben.

Herausgegeben von der Presseabteilung des GRÄFE UND UNZER VERLAGES
Grillparzerstraße 12, 81675 München; Telefon: (089) 4 19 81-134/164/165/261/309/333, Telefax: (089) 4 19 81-260
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten