



Presseinformation

Nicole Just

La Veganista

Iss dich glücklich mit Superfoods

Reihe: Autorenkochbücher (253)

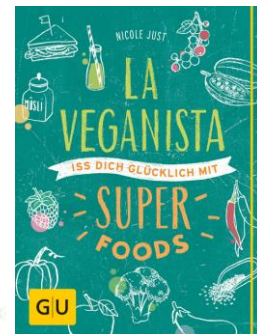
192 Seiten mit ca. 140 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm. Hardcover.

Preis: 19,99 € [D] / 20,60 € [A] / 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-4468-3

 Auch als eBook erhältlich.



Wie vegane Wohlfühlküche glücklich macht

Alle reden von Superfoods – Nicole Just weiß, wovon sie spricht. Die Bestsellerautorin und überzeugte Veganerin stellt in ihrem GU-Kochbuch **La Veganista – Iss dich glücklich mit Superfoods** ihre ganz persönliche und langjährig erprobte Wohlfühlküche vor. Superfoods, das sind für sie nämlich keineswegs exotische Wunderbeeren und teure Pülverchen, sondern heimische Obst- und Gemüsesorten, die geschickt so kombiniert werden, dass sie ihr gesundes Potenzial perfekt entfalten und dadurch richtig glücklich machen können.

Mit den Rezepten in diesem Buch und ein bisschen Basiswissen wird das ganz einfach. Gleich zu Anfang des Buches erklärt Nicole Just, welche Fit-Power in frischen Obst- und Gemüsesorten steckt, die schon Oma kannte: von gesunden Bitterstoffen aus Rosenkohl, Rosmarin & Co. bis zu Serotonin-Boostern aus Walnüssen und Pflaumen. Als Glücks-Joker präsentiert die Autorin einen ganzen Korb fermentierter Lebensmittel, deren wertvolle Inhaltsstoffe besonders leicht für den Körper verfügbar sind.

Aber grau ist alle Theorie, bunt dagegen die Superfoods-Küche der La Veganista. Und deshalb steht der Genuss eindeutig im Mittelpunkt des Buches. Dass Nicole Just direkt bei den Rezepten in vielen Tipps erklärt, mit welchen gesunden Inhaltsstoffen bestimmte Zutaten für ein gutes Körpergefühl sorgen, ist ein Bonus – denn eigentlich geht's ums Kochen, Schmecken und Ausprobieren. Mit den vielen Frühstücksideen vom eisenreichen Ironista-Smoothie bis zum Frühstücksreis mit Kokos und Granatapfel zum Beispiel. Oder mit unkomplizierten Streetfoodideen wie selbst gemachten Tempeh-Würstchen oder Super-Bean-Burritos. Wer sich zu einem echten Glücks-Essen an den Tisch setzen möchte, kann zum Beispiel Kürbisgnocchi mit Haselnuss-Romanesco ausprobieren oder Rote-Bete-Päckchen grillen, und wer sich am liebsten mit Süßem glücklich isst, findet unter Ideen wie Frozen Yogurt mit Basilikum-Ingwer-Topping oder Dinkel-Baklava garantiert den persönlichen Liebling. Alle möglicherweise unbekanntes Zutaten der Veganista-Küche werden in einem ausführlichen Glossar am Buchende erklärt. Womit der Glücksküche »Veganista Style« nichts mehr im Weg stehen dürfte!

Nicole Just wurde 1982 als Enkelin eines Metzgermeisters geboren. Sie lernte schon früh, den Wert von Lebensmitteln zu schätzen. Seit Anfang 2009 lebt die Wahl-Berlinerin vegan und berichtet darüber seit 2010 auf ihrem Blog vegan-sein.de. Seit Mai 2015 kocht sie regelmäßig im ARD-Buffer. Außerdem gibt sie Kurse, um den Spaß am veganen Kochen und Backen auch anderen zu vermitteln. Bei GU hat Nicole Just bereits vier vegane Koch- und Backbücher veröffentlicht und zählt zu einer der erfolgreichsten, veganen Kochbuchautorinnen in Deutschland.