

29.10.2020 - 09:45 Uhr

Die Zukunft is(s)t genussvoll vegan: Das neue Kochbuch vom Greenpeace Magazin hat viele Rezepte für eine klimafreundliche und gesunde Küche



Hamburg (ots) -

Die Kochbuch-Neuerscheinung "Tu was! Spontan Vegan" versammelt über 75 Gute-Laune-Rezepte für Singles, Paare, Familien & Freunde: Ob Smoothies, Bowls, Salate, Pasta, Aufläufe oder süße Köstlichkeiten - eine Vielzahl aufregender Zutaten- und Gewürzkombinationen sorgt für ganz besondere Geschmackserlebnisse bei jedem einzelnen Rezept.

Guter Geschmack oder gutes Gewissen? Beides! Estella Schweizer nimmt die Leserinnen und Leser mit auf eine spannende Entdeckungsreise in die Welt der veganen Ernährung und zeigt, wie geschmackvolles, echtes, farbenfrohes pflanzliches Essen unkompliziert und lecker zuzubereiten ist. Tu was! Spontan Vegan versteht sich zudem als Beitrag gegen den Klimawandel: Wer

auf tierische Produkte verzichtet und stattdessen saisonale pflanzliche Zutaten aus regionalem Bio-Anbau kauft, kann die CO₂-Emissionen seiner Ernährung um mehr als die Hälfte senken.

Über 75 Rezepte von simpel bis fortgeschritten finden sich in dem reich bebilderten Buch. Basisrezepte wie Saucen und Toppings, oder nussige Alternativen zu Milchprodukten wie Mandelricotta oder Cashewcreme können ganz einfach selbst hergestellt werden - das lohnt sich, denn so lassen sich Verpackungsmüll und CO₂-Emissionen einsparen. Estella Schweizer gibt Einblicke in ihren Vorratsschrank, Tipps zum Einkaufen und Vorratskochen - und liefert überzeugende Argumente gegen gängige Vegan-Vorurteile.

Das Besondere an den Rezepten ist die Vielzahl aufregender Kombinationen aus Gewürzen oder auch traditionellen Grundzutaten früherer Zeiten und anderer Kulturen, wie etwa der süße Reiswein Mirin, das Rauchsatz Kala Namak, Misopasten und Hefeflocken. Diese rufen besondere Geschmackserlebnisse hervor - erprobt im Restaurant Taracafé, das die 37-jährige Wahl-Freiburgerin mehrere Jahre lang in Regensburg führte. Das Taracafé wurde 2017 von der Tierschutzorganisation Peta Deutschland und der Gastro-App Vanilla Bean auf Platz drei der veganfreundlichsten Restaurants Deutschlands gekürt, in der Kategorie "gesund essen" eroberte es sogar den ersten Platz.

Die Rezepte sind abwechslungsreich und gut durchdacht: So reicht die Frühstückswelt vom Smoothie mit Hanf und Kakaonibs für den morgendlichen Kickstart über fermentierte Overnight Oats bis hin zu süßen Buchweizenblini. Deftig wird es bei Pasta und Aufläufen: Nudeln ohne Ei, Parmesan ohne Käse und Bolognese ohne Fleisch können es locker mit ihren klassischen Vorbildern aufnehmen. Leichtes wie Lieblingsalate (z. B. Roter Blumenkohl mit Erdbeeren) und Buntes wie die farbenfrohen, geschmacksintensiven Jahreszeiten-Bowls lassen grüne Herzen höherschlagen.

Ins Finale geht's mit süßen Glücksmomenten: schaumige Mousse au Chocolat mit Kichererbsenwasser und luftig-saftiges Tiramisu treffen auf aromatische Apfel-Zimt-Schnecken und schokoladige Kürbiskernbrownies. Ein Glossar und ein Register runden das Buch ab.

Estella Schweizer, Jahrgang 1983, lebt in Freiburg. Vom Medizinstudium kam sie, durch ihr Interesse an Ernährungsthemen, über die Ergotherapie zum Restaurantfach, gefolgt von jahrelanger Selbstständigkeit in der Gastronomie. Auf Instagram TV und ihrem Blog spontanvegan.de vermittelt sie unter dem Motto #greenkantine Koch-Knowhow für jeden Tag, um im Homeoffice etwas Gutes zeitnah auf den Tisch zu bekommen.

In der Greenpeace Magazin Edition erscheinen Bücher ("Tu was!", "Tu was Kids", "Die Biene - Eine Liebeserklärung"), Kalender und andere Druckwaren wie Poster. Die Greenpeace Magazin Edition gehört zur Greenpeace Media GmbH, die das zweimonatliche Greenpeace Magazin herausbringt und einen Onlineshop mit nachhaltigen Produkten (warenhaus.greenpeace-magazin.de) betreibt. Greenpeace Media ist eine Tochter des Greenpeace e. V.

Pressekontakt:

Für Rückfragen und Fotomaterial: Karin Midwer, Leitung Marketing + Öffentlichkeitsarbeit Greenpeace Media GmbH, Telefon: +49 40 8081280-70, karin.midwer@greenpeace-magazin.de

Medieninhalte



Das Greenpeace Magazin und Köchin Estella Schweizer präsentieren 75 vegane, klimafreundliche und gesunde Rezepte im Kochbuch "Tu was! Spontan Vegan" / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/12442 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Greenpeace Media GmbH/Enver Hirsch"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100006806/100858594> abgerufen werden.