

# Philip Hochuli

## Junge Vegane Küche

Leseprobe

[Junge Vegane Küche](#)

von [Philip Hochuli](#)

Herausgeber: Pro Business



<http://www.unimedica.de/b16376>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Liebe Leserin, lieber Leser

Die vegane oder rein pflanzliche Küche verbindet Klimaschutz, Gesundheit und Tierschutz. Sie bietet also eine einzigartige Chance diese verschiedenen Interessen auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen. Vielfältige und meist einfache Rezepte zeigen, dass die rein pflanzliche Küche weder langweilig noch aufwendig ist.

Klassische Gerichte wie Spaghetti Carbonara, Kartoffelgratin oder Schokokuchen gelingen auf bestechende Art und Weise auch auf rein pflanzlicher Basis, ganz ohne ausgefallene Zutaten. Dieses Buch bietet neben den klassischen Rezepten ausserdem eine Vielzahl neuer Kreationen, die einen Eindruck davon vermitteln sollen, was für eine Vielfalt die vegane Küche bietet.

Dieses Buch entstand in kleinem Rahmen ohne grosse finanzielle Mittel in unzähligen Stunden am Herd und am Computer bei mir zu Hause. Nichtsdestotrotz ist ein wirklich tolles Buch entstanden. Dies verdanke ich nicht zuletzt Celia Fässler als Fotografin und Susanne Gröble als Grafikerin. Der Gedanke, ein zweites Werk zu verfassen schwirrt bereits beim Verfassen dieser Zeilen in meinem Kopf herum.



## Über mich

Die vegane Ernährung überzeugt mich bis heute voll und ganz. Als ich vor gut zwei Jahren meine Ernährung umstellte, von vegetarisch auf vegan, fühlte ich mich bereits nach wenigen Wochen gesünder und fitter. Mittlerweile gehört Sport bei mir zum Tagesprogramm.

Zur Umstellung haben mich aber nicht gesundheitliche, sondern ökologische und ethische Erkenntnisse bewogen, ausgelöst durch den Film «We Feed The World». Heute sind es vor allem ökologische und gesundheitliche Überlegungen, die mich an meiner Ernährung festhalten lassen und die mich dazu bewegen, es wärmstens weiterzuempfehlen. Ohne wirklich auf etwas verzichten zu müssen kann man damit so viel bewegen. Fürs Klima, die Umwelt und die eigene Gesundheit.

Durch die Ernährungsumstellung entdeckte ich meine Leidenschaft fürs Kochen. Im Laufe der Zeit habe ich mir meine Kenntnisse selbst erarbeitet und mich entschlossen ein Projekt - dieses Kochbuch - zu starten. Ich habe es keinen Moment bereut.

Ich wünsche euch viel Spass mit den Rezepten und beim Kochen.



# INHALTSVERZEICHNIS

Intro	5
Über mich	6
Inhaltsverzeichnis	7
Ein Plädoyer für die pflanzliche Küche	8
Ein Plädoyer für Bio	8
Allergiker-Info	9
Wo kaufe ich ein?	9
Bevor es losgeht	9
Abkürzungen und Erläuterungen	10
Rezepte	11
Basics	11
Allerlei	17
Gemüse	36
Hauptgänge	42
Süßes	80
Tipps und Hinweise	104
Rezeptverzeichnis	108



Philip Hochuli

## [Junge Vegane Küche](#)

gesund, vielfältig und einfach lecker

112 Seiten, Spiralbindung  
erschienen 2012



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)