

# Simone Salvini Vegan, süß & sündig

Leseprobe

[Vegan, süß & sündig](#)

von [Simone Salvini](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



**vegan**  
*süß & sündig*

Die verführerische Welt der Desserts:  
70 kreative und klassische Rezepte

HANS-NIETSCH-VERLAG

<http://www.unimedica.de/b16160>

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>



# Inhalt

Vorwort von <i>Angela Terzani-Staude</i>	8
Süß ja ... aber wie? Von <i>Michela De Petris</i>	10
Es geht um authentischen Genuss! von <i>Roberta Bartocci</i>	14
Einführung	16
Süß und leicht... aber mit welchen Zutaten?	22
Grundrezepte	24
Gebäck	40
Schokoladiges	56
Fruchtiges	76
Spielereien	116
Traditionelles	160
Glossar	196
Literaturverzeichnis	200
Verzeichnis der Rezepte	202
Dank	205

# Einführung

Ist es wirklich möglich, Kuchen und Süßspeisen ohne ein einziges tierisches Produkt herzustellen? Die Antwort lautet natürlich: Ja. Kuchen, Gebäck und Cremes können, wenn sie mit Liebe und Achtsamkeit aus guten, natürlichen Zutaten hergestellt werden, für aufregenden Gaumenkitzel sorgen, obwohl sie so ungeheuer gesund sind.

Der Großteil unserer Rezepte für süße und salzige Speisen sieht die Verwendung von Zutaten tierischen Ursprungs vor. Beim Backen sind dies Eier, Milchprodukte und Honig, was Kuchen und Torten häufig sehr schwer verdaulich und damit ungesund macht. In diesem Buch möchte ich Ihnen eine Küche vorstellen, die auf leichte, moderne Backwaren setzt - mit nicht allzu stark ausgemahlene Mehlen, kalt gepressten Ölen und unraffiniertem Zucker. Biskuit zum Beispiel wird mit Olivenöl extra vergine oder anderen pflanzlichen Fetten zubereitet, Cremespeisen enthalten naturbelassene Nuss- und Mandelmilch. Und auch beim Zucker bin ich sehr vorsichtig: Ich verwende keinerlei weißen Zucker, weil er zu stark raffiniert ist und dem Körper zu viel Energie auf einmal liefert. Stattdessen verwende ich natürlichere Süßungsmittel wie Vollrohrzucker, Getreidemalz, Dattelsirup oder Trockenfrüchte. Im Vergleich zu den klassischen Süßspeisen sind meine Rezepte weniger süß, bieten jedoch ein facettenreiches Spektrum anderer, natürlicher Aromen: So schmeckt beispielsweise ein Obstkuchen nach geröstetem Mehl, gesüßten Früchten und natürlichen Gewürzen.

Auf diese Weise wird der süße Abschluss eines Mahls leicht und muss uns keine Schuldgefühle mehr bereiten! Das süße Dessert setzt einen harmonischen, gesunden Schlussakkord nach einem geselligen Mahl mit Freunden, bei dem viel gelacht wurde. Nein, gesunde Küche bedeutet keineswegs Fasten und Darben, ganz im Gegenteil!

## Eine bewusste Wahl

Ich empfehle, sowohl für süße als auch salzige Speisen stets nur biologisch-organische Produkte aus kontrolliertem Anbau zu verwenden - kurzum: Produkte von Bauern, die ihre Felder im Einklang mit den Regeln der Natur bestellen. Auf diese Weise gereifte Früchte oder gewachsenes Gemüse sind den Treibhausprodukten, die uns aus den Supermarktregalen entgegenglänzen, geschmacklich um Längen überlegen.

Die Mütter unter meinen Schülerinnen erzählen, ihre Kinder seien nicht besonders scharf auf Obst, das an den Bäumen zu Ende reifen darf. Offensichtlich bevorzugen sie Industrieware, in der so viel Zucker enthalten ist, dass sie einen für den Körper schädlichen schnellen Anstieg des Insulinspiegels bewirken. Das ist im Grunde nicht schlimm, wenn sich ihr Verzehr auf wenige Gelegenheiten beschränkt. Doch leider scheinen die Kinder heutzutage immer mehr ungesunde Stoffe zu sich zu nehmen: gesättigte Fettsäuren, raffinierten Zucker und oxidiertes Mehl ohne Vitalstoffe, das viel zu lange gelagert wurde.

Mit diesem Buch möchte ich versuchen, Ihnen gesunde Süßspeisen vorzustellen, die nichts an Geschmack und damit an Lebensfreude vermissen lassen. Denn unser Körper bleibt auch gesund, wenn wir ihn in ausgewogener Menge mit Süßem füttern.



**vegan**  
*süß & sündig*  
Die verführerische Welt der Desserts:  
70 kreative und klassische Rezepte  
HANS-NIETSCH-VERLAG

Simone Salvini

[Vegan, süß & sündig](#)

Die verführerische Welt der Desserts: 70  
kreative und klassische Rezepte

190 Seiten, geb.  
erschienen 2014



**bestellen**

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