

## **"Vegan & Vollwertig genießen"** **Annette Heimroth / Brigitte Bornschein**

Mit einem Vorwort von Barbara Rütting

**Lecker, gesund und tierfreundlich zu kochen, ist keine leichte Aufgabe. Das räumen auch die Autorinnen dieses Kochbuchs ein. Sie ernähren sich schon lange vegetarisch und seit einiger Zeit vegan, d.h. nicht nur Fleisch und Fisch, sondern auch alle Milchprodukte tierischen Ursprungs sind aus ihrer Küche verbannt.**



### **Keine Industrieprodukte**

Aber wie soll das gehen – Kochen ohne Sahne, Butter, Käse, Eier, Honig? Ohne all' die gewohnten Geschmacksträger, die wir mal eben aus dem Supermarkt holen, fertig abgepackt,

um sie sofort zu verwenden? Die Autorinnen setzen auf vegane Vollwertkost ohne industriell verarbeitete Zutaten. Es gibt in ihren Rezepten vom Frühstück bis zum Abendessen weder Sojaprodukte noch Fabrikzucker oder industriell verarbeitete Fette, kein Fleisch, Fisch, Käse, Joghurt, Quark, keine Wurst, Eier, Milch.

## **Getreidemühle muss sein**

Was in der konsequent veganen Vollwertküche gebraucht wird: Getreidemühle und Pürierstab, Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte, getrocknete Früchte und viel Fantasie. Mit veganer Ernährung muss man sich gedanklich intensiv auseinandersetzen, ehe man loslegt. Aber dann – so die Autorinnen in einem Interview – ist alles ganz einfach.

## **Grundlagen nach Dr. Bruker**

Sie erklären auf den ersten Seiten ausführlich ihre Grundregeln der gesunden Ernährung, die vor allem in der Frischkost und im Vollkorn liegen. Damit beziehen sich die Autorinnen vor allem auf die Ernährungsregeln des Arztes Max Otto Bruker, der die Ursachen der meisten Zivilisationskrankheiten in einer falschen Ernährung sah. Zucker wird tunlichst vermieden und Salz reduziert, das Überangebot an tierischem Eiweiß darf nicht einfach durch pflanzliche Eiweißkonzentrate ersetzt werden.

Grundprinzip veganer Ernährung: Alles, was pflanzlich ist, kann gegessen werden. Es sollte allerdings möglichst wenig industriell verarbeitet sein. Das könnte für Berufstätige problematisch werden, denn Ersatz für Eier, Zucker, Sahne oder Käse zu schaffen, bedeutet mehr Zeitaufwand. Früchte oder Nüsse müssen gemahlen, eingeweicht und püriert werden. Vegane Küche bedeutet also gute Vorbereitung und Organisation.

## **Genussreiche Rezepte**

Die Rezepte sind lecker und fantasievoll, aber teilweise deutlich zeitaufwendiger als die "normale" Küche. Auch die Umstellung auf Vollkorn dauert seine Zeit. Doch wer tierfreundlich kochen will, den schreckt das nicht ab. Alle anderen Esser finden in diesem Buch Tipps und Hinweise für Alternativen zum allgemein überhöhten Fett-, Zucker- und Fleischkonsum. Skepsis über mögliche gesundheitliche Risiken einer veganen Ernährung bleiben außen vor, dieses Kochbuch will Lust machen auf Speisen, die rein pflanzlich sind und trotzdem lecker schmecken. Und das liegt im Trend.  
(Christiane Schwalbe)

**"Vegan & vollwertig genießen"**  
**von Annette Heimroth und Brigitte Bornschein,**

**Verlag Walter Hädecke, 216 Seiten, 2. überarbeitete und korrigierte Auflage, April 2011,  
19.90 Euro**