

KÜCHENRATGEBER

CORINNA SCHOBER

HERZHAFT VEGAN

*...macht satt und
glücklich*



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Monika Greiner

Lektorat: Margarethe Brunner

Korrekturat: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Chiara Knell

 ISBN 978-3-8338-8659-1

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: stockfood/Are Media

Fotos: Coco Lang, Corinna Schober

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8659 02_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das
Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



CORINNA SCHOBER

Veganes Essen macht nicht satt? Foodbloggerin und Buchautorin Corinna Schober beweist mit diesem Küchenratgeber das Gegenteil. Deftig-feurige Gerichte, die sowohl den Bauch als auch die Seele nähren und zudem noch glücklich machen, warten nur darauf, erprobt zu werden.

Gibt es deiner Meinung nach Einschränkungen beim veganen Kochen?

Nein, die gibt es schon lange nicht mehr. Mittlerweile gibt es eine große Auswahl an rein pflanzlichen Alternativen – seien es Pflanzendrinks, Margarine, Sahne-, Fleisch- oder Käseersatzprodukte –, mit denen man problemlos die herkömmlichen Produkte ersetzen kann. Dadurch ist es möglich, fast jedes Gericht zu »veganisieren«. Diverse vegane Alternativen, wie z. B. Cashew-Parmesan oder Pflanzendrinks, können auch ohne großen Aufwand selbst hergestellt werden.

Was darf auf einem deftigen veganen Teller nicht fehlen?

Die Hälfte des Tellers sollte immer aus Obst und Gemüse bestehen. Obst und Gemüse sind wichtige Quellen für Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Daneben ist es wichtig, immer »Sattmacher« auf dem Teller zu haben. Dazu zählen Quinoa, Amarant, Buchweizen und Vollkorngetreide. Was auch auf keinen Fall fehlen darf, sind Proteine. Diese finden sich vor allem in Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen, Erbsen ...) oder auch in Sojaprodukten wie z. B. Tofu. Dadurch wird der Körper mit den essenziellen Aminosäuren versorgt. Als Toppings für einen veganen Teller verwende ich am liebsten verschiedene Nüsse, Hanfsamen, Chia-Samen und Hefeflocken.

Es gibt das Vorurteil, dass veganes Essen nicht satt macht. Stimmt das so?

Definitiv nicht. Wie bei jeder Ernährungsform kommt es darauf an, was sich auf dem Teller befindet. Ich bin der Meinung, dass veganes Essen sogar sehr sättigend ist, vorausgesetzt auf dem Teller sind ausreichend Proteine und »Sattmacher« vorhanden. Dadurch bekommt der Körper alle wichtigen Nährstoffe. Man fühlt sich satt und voller Energie.