

Antje Watermann (Hrsg.)



VEGAN ROCKT!



Das
Kochbuch

LEMPERTZ

mehr als 150 Jahre in Bonn

Veganes What's What

Agar-Agar ist ein Polysaccharid, das auch als natürliches Geliermittel verwendet wird. Agar-Agar, auch als Kanten bekannt, wird aus verschiedenen roten Algensorten gewonnen und besteht vor allem aus Galaktose, einem der zwei Bestandteile der Laktose, ein Zucker, der sich auch in Milch befindet. Das Geliermittel, das aus Agar-Agar hergestellt wird, hat einen delikaten Geschmack und ist reich an Mineralien und Vitaminen! Agar-Agar wird als Pulver, Flocken oder in Riegeln verkauft und vor allem zum Andicken verwendet. Außerdem eignet es sich als kalorienarmes Nahrungsmittel auch für Diäten.

Buchweizen ist ein Knöterichgewächs, das dir viel Energie liefert und auch noch glutenfrei ist. Zudem stärkt es die Nieren, den Darm und die Kapillaren! Immer her damit!

Bulgur ist in bestimmten Teilen Indonesiens eines der Hauptnahrungsmittel und mittlerweile auch in Deutschland immer beliebter. Er besteht aus Hartweizenvollkorn, das in kleine Stücke zerhackt, gekocht und dann getrocknet wird. Er wird meist in Salaten oder zusammen mit gekochtem Gemüse gereicht.

Bulgur enthält verschiedene B-Vitamine sowie Vitamin E und die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Phosphor. Häufig wird er, ähnlich wie Reis, als

Beilage verzehrt. Da er nahezu keinen Eigengeschmack besitzt, kannst du ihn mit den unterschiedlichsten Gerichten kombinieren.

Couscous besteht aus kleinen gelben Körnern aus dem Gries von vorgekochtem Hartweizen und wird zu Gemüse gereicht oder zur Zubereitung von Salaten verwendet. Wie der Bulgur ist auch er sehr leicht verdaulich. Mit scharfer Harissa-Paste schmeckt Couscous schärfer, als die Polizei erlaubt; er kann jedoch, gesüßt mit Agavendicksaft oder Sirup, auch ausgezeichnet für Nachspeisen verwendet werden.

Dinkel ist die älteste Getreidesorte, die heute noch angebaut wird. Sie versteht

sich ausgezeichnet darauf, die Leberaktivität zu unterstützen und Verstopfungsprobleme zu beheben!

Gerste ist ein sehr nahrhaftes Lebensmittel, sehr bekömmlich und kann sogar helfen, die Haut zu reinigen!

Hafermilch ist eine Alternative für Personen, die Probleme mit Arteriosklerose haben, da der Hafer das Cholesterin LDL reduziert. Hafermilch ist kalorien- und fettarm.

Um Hafermilch selber zuhause zuzubereiten, ist es notwendig, einen Teil Hafermehl (das zuvor in Wasser eingeweicht wurde) in 2 Teilen Wasser ungefähr 2 Stunden lang in einem Druckkochtopf kochen zu lassen. Danach

wird das Ganze durch ein Tuch oder ein feines Sieb gefiltert.

Hirse ist wie Mais glutenfrei, enthält viele Mineralien, Vitamin A, Eisen, Magnesium und Phosphor. Sie wird besonders Leuten empfohlen, die mit dem Pankreas, dem Magen und der Milz verbundene Störungen haben.

Kamut ist ein Name für den Khorasan-Weizen. Er ist reich an Proteinen und ungesättigten Fettsäuren und ist leichter zu verdauen als normaler Weizen.

Miso wird aus der gelben Sojabohne japanischer Herkunft hergestellt und hat einen besonders salzigen Geschmack.
Er ist dickflüssig und wird zur Würzung