



Gesunde Ernährung, Tier- und Klimaschutz: Vegan Cuisine

Die Diagnose einer schweren Krankheit veränderte das Leben des Kochs Simon Gamper und ließ ihn den veganen Lifestyle entdecken. Er entwickelte kreative und gesunde vegane Rezepte, die er zusammen mit dem Fotografen Marcel Bechter in dem Kochbuch »Vegan Cuisine« vorstellt. »Vegan Cuisine« steht für einen Lebensstil, der gesunde Ernährung, Tier- und Klimaschutz vereint. Und das Beste: Alle Rezepte sind in nur fünf bis 30 Minuten zubereitet und mit hilfreichen Tipps versehen, die den Kocherfolg auch für Kochmuffel - und das nicht nur für Veganer - garantieren.

»Es war nie mein erklärtes Ziel, ein Kochbuch zu schreiben«, erklärt der gelernte Koch Simon Gamper. Wie so oft im Leben musste zuerst etwas Einschneidendes passieren. Im Jahre 2014 wurde bei Simon Gamper die Immunkrankheit CIS – eine Form von Multipler Sklerose – festgestellt.

Veganer Lifestyle anstatt Medikamententherapie

Anstelle einer Medikamententherapie entschloss er sich, den Weg der Ernährungsumstellung zu gehen: »Während der Zeit der Untersuchungen informierte ich mich über die Hintergründe der Krankheit und las Erfahrungsberichte von Personen, die die Krankheit durch Ernährungsumstellung in den Griff bekamen.« Er wurde Veganer und hat es bis heute kein einziges Mal bereut: »Es geht mir gut. Sehr gut sogar! Ich habe nicht nur eine Vielzahl von neuen Lebensmitteln kennen und lieben gelernt, ich fühle mich auch viel besser, fitter und ausgeglichener. Außerdem schütze ich mit meiner Ernährungsweise die Umwelt, wegen mir werden weniger Tiere getötet.«

»Wegen mir werden weniger Tiere getötet«

Sein Wissen und seine Erfahrungen will der Koch nun mit »Vegan Cuisine« weitergeben. Die Rezepte sind unkompliziert mit frischen Lebensmitteln zuzubereiten. Praktisch sind dabei die Einkaufslisten per QR-Code. Auch die zahlreichen Informationen zum Nährstoffgehalt der rein pflanzlichen Zutaten machen es leicht, einen vollwertigen veganen Lifestyle zu leben. Außerdem werden zwischen den Rezepten immer wieder viele interessante Facts über die Auswirkungen unserer Ernährung auf unseren Planeten mit Graphiken dargestellt. Denn vegane Ernährung ist aktiver Tier-, Natur- und Klimaschutz.



Simon Gamper, Marcel Bechter: **Vegan Cuisine**

Hardcover, 144 Seiten

Bucher Verlag, 2016 · ISBN 978-3-99018-374-8

Preis: 19,80 Euro

Kreative & unkomplizierte Rezepte

Die kreativen und zugleich unkomplizierten Rezepte machen sofort Lust zum Ausprobieren, denn die Gerichte strotzen nur so vor Nährstoffen und Energie. Bei den »Kleinigkeiten« gibt's zum Beispiel Grüne Smoothies, Brennnesselsuppe mit Kartoffeln oder Quinoasalat. Und bei den Rezepten für den »großen Hunger« lassen die Bilder von »Chilli sin Carne«, einem feurigen roten »Thai Curry« oder »Pilzragout mit Serviettenknödeln« das Wasser im Munde zusammenlaufen. Natürlich darf auch Süßes nicht fehlen: Von »Pancakes mit Beeren« über »Bananen-Tarte« bis zu »Früchte-Pizza« bleiben keine Wünsche offen.