



VEGAN: Rustikal oder Sterne-Küche

Was passiert, wenn ein veganer Koch mit Sterne-Hintergrund die Lieblingsgerichte seiner Kindheit und radikale Neuinterpretationen in einen Kochtopf wirft? In seinem ersten Kochbuch »RUSTIKAL - RADIKAL« zeigt Timo Franke, dass sich klassisch-rustikale Gerichte wie »Spinat Maultaschen mit Kartoffelsalat« oder »Sauerbraten mit Endiviensalat und Bandnudeln« auch ganz einfach vegan zubereiten lassen. Gleichzeitig stellt er für jedes der deftigen Gerichte »aus Omas Küche« moderne Neuinterpretationen vor, mit denen er zeigt, wie die vegane Küche in Sterne-Restaurants aussehen sollte: kreativ, innovativ und unglaublich köstlich.

Dieses einzigartige Konzept lässt dem Leser die Wahl: **Rustikal oder Radikal?**

► ganz klassisch-rustikal »Tiroler Kasspatzln« oder radikal-moderne »Kässpatzen Lollypops mit Chili-Cheese-Mayo«?

► Klassische »Elsässer Flammkuchen« oder ein innovativer »Zwiebel-Feuerfleck mit gebratenem Räuchertofu«?

► Rustikaler »Blumenkohl polnisch« mit veganer Salami und »Brösel-Butter« oder »Blumenkohl-Cheesecake«, einem Gedicht auch für's Auge?

► »Klassische Königsberger Klopse« mit Petersilienkartoffeln und Rote Rüben-Salat oder »Königsberger Klopse 2.0« in sämiger Zitronen-Verbene-Kapern-Soße an im Salzteig gegarter Roter Rübe mit Petersilien-Kartoffelpüree gefüllt?

»Know How« vom Profi

Dazu zeigt Koch Timo Franke das ganze »Know How«: von den verschiedenen Garmethoden, über die Schneidetechnik »Schnibbeln wie ein Profi«, nützliche Küchenhelfer und Werkzeuge bis zur richtigen Lagerung. Außerdem werden alle wichtigen Basics für die vegane Küche vorgestellt: Soßen von veganer Bratensoße bis veganer Mayonnaise sowie nützliche Grundrezepte von Spätzle bis Vanille Creme.

Rustikal vegan:
Tiroler Kasspatzln





Timo Franke wurde 1987 im Schwarzwald geboren und liebte Omas deftig-rustikale Küche. Mit 15 Jahren begann er eine Ausbildung zum Koch. Er durchlief Sterne-Restaurants wie das 5-Sterne-Superior-Hotel »Traube Tonbach« im Schwarzwald und das legendäre »Adlon« in Berlin. Seit 2012 lebt der Koch vegan.

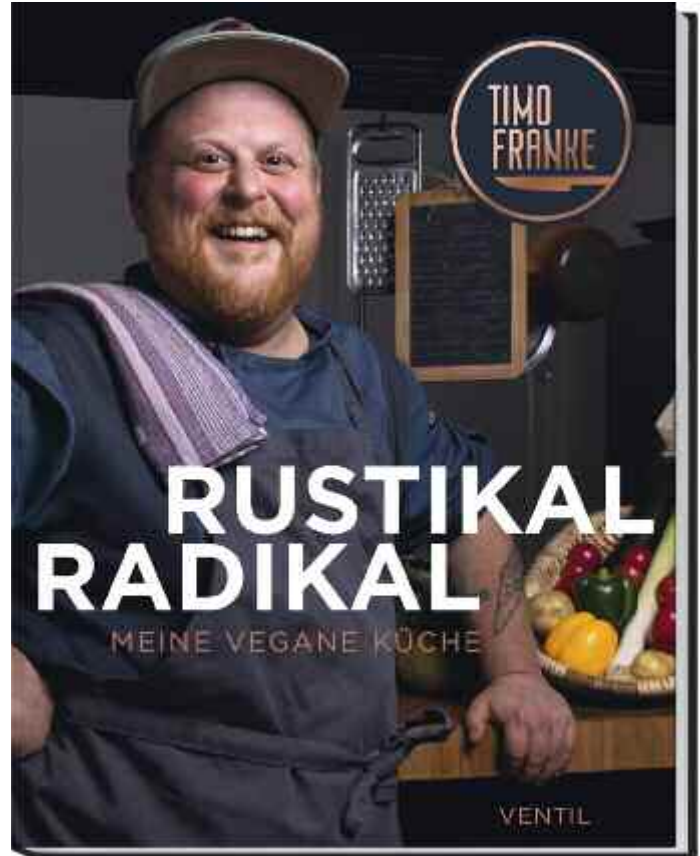
Und das kam so: Timo arbeitete wie ein Verrückter. »Ich frönte während meiner Zeit im Adlon einem äußerst ungesunden Lebensstil - und nahm sehr schnell zu. Kein Wunder: Zu diesem Zeitpunkt war für mich alles unter einem 400-Gramm Carpaccio keine richtige Portion Fleisch. Und das, obwohl ich schon als Kind irgendwie ahnte, dass es nicht richtig sein konnte, Tiere zu streicheln und sie trotzdem zu essen.«

Als er ein Gewicht von 160 Kilo erreicht hatte, versagte sein Herz-Kreislauf-System. Timo war gerade Mitte zwanzig.

Der Gesundheit und den Tieren zuliebe

Er verstand, dass er dringend sein Leben ändern musste. Seine Motivation war die eigene Gesundheit und auch seine große Tierliebe. Er entschloss sich, fortan vegan zu kochen und zu leben und zu zeigen, dass »vegan« nicht bedeuten muss, auf deftige und anspruchsvolle Gerichte zu verzichten.

»Diese Entscheidung habe ich noch keinen Tag bereut. Neun Jahre später - deutlich fitter und fast halb so schwer - bin ich zwar immer noch keine Elfe, aber ich arbeite daran.«



Timo Franke: Rustikal - Radikal: Meine vegane Küche

Ventil-Verlag, 2021 · ISBN: 978-3955751401

Gebunden, 192 Seiten · Preis: 25,90 Euro

Radikal-moderne Interpretation:

Kässpätzlen Lollypops mit Chili-Cheese-Mayo





Himmlisch gesunde Weihnachtsbäckerei: Beim Naschen uns und den Tieren Gutes tun

Lynn Hofer, Kochbuchautorin, ganzheitliche Ernährungsberaterin und erfolgreiche Food-Bloggerin, zeigt uns in ihrem neuen Buch »Himmlisch gesunde Weihnachtsbäckerei«, wie lecker, vollwertig und obendrein noch 100 % tierfreundlich weihnachtliche Plätzchen, Pralinen, Makronen, Lebkuchen, Stollen und Gewürzkuchen sein können.

Ihre rein pflanzlichen Rezepte mit natürlichen & gesunden Zutaten kommen ohne raffinierten Zucker aus - und garantieren dabei 100 % Genuss! So können wir mit gutem Gefühl Naschen und dabei unserem Körper Gutes tun. Obendrein sind Lynns Backrezepte für Advent und Weihnachten völlig unkompliziert.

Gesund backen bedeutet für Lynn nicht, auf Süße zu verzichten: Sie verwendet Datteln, Dattelsüße, Ahornsirup oder Kokosblütenzucker. Bei den Mehlen setzt Lynn auf Dinkelmehl und glutenfreie Mehle: Vollkornreismehl, Hafermehl und Buchweizenmehl. Dazu mischt sie gemahlene Mandeln und Nüsse, die den Teig ballaststoffreicher und vollwertiger machen und dem Gebäck zudem den typischen Weihnachtscharakter verleihen. Als Fette verwendet sie statt Butter Nussmus, Kokosöl oder Rapsöl. Und statt Eiern kommen Leinsamen oder Apfelmark in den Teig.

Wenn's schnell gehen soll: Weihnachtliche Gewürzkekse mit Macadamianüssen, Tahini-Chocolate-Chip-Cookies, Kardamom-Kekse oder Haselnuss-Pralinen sind schon in einer halben Stunde fertig. Für die weihnachtlichen Energy Balls brauchen Sie nur 15 Minuten - und für die gefüllten Lebkuchen-Datteln nur 5 Minuten!

Lynns Blog: heavenlynnhealthy.com



Lynn Hofer:

Himmlisch gesunde Weihnachtsbäckerei
Natürliche Rezepte
für Advent und Weihnachten
Thorbecke 2021 · ISBN 978-3-7995-1528-3
Hardcover, 136 Seiten · Preis: 20 Euro

Herr Keks - für Freundschaft von Mensch, Tier und Natur

Herr Keks, ein außergewöhnlicher Keks mit einem großen Herzen, unternimmt die abenteuerlichsten Reisen in andere Welten. Fantasievoll knüpft die Geschichte ein Netz aus zeitloser Freundschaft und zeigt, wie wichtig es ist, sich für ein respektvolles Miteinander unter uns Menschen, aber auch mit den Tieren und der Natur einzusetzen.

Die Autorin, Maja Jovanovic, ist seit vielen Jahren begeisterte Abonnentin von »Freiheit für Tiere«. Sie schreibt: »In mein erstes Kinderbuch habe ich unter anderem genau »Ihre« / »unsere« Tierschutz-Themen eingearbeitet. Zum Beispiel erzählt die Hauptfigur Herr Keks seiner menschlichen Freundin, wie faszinierend liebenswert Schweine sind. Überhaupt setzt er sich sehr mit unserem Umgang mit Tieren (auch mit der Natur) auseinander. Ich bin davon überzeugt, dass Kinder auf erzählerische Weise diese traurigen Wahrheiten (über uns Menschen) erfahren müssen, damit wir irgendwann in einer besseren und gerechteren Welt leben können.«

Lerne die Figuren aus dem Buch kennen: www.herrkeks.de

Maja Jovanovic: **Die Abenteuer des Herrn Keks** · Hardcover, 164 Seiten · UM Verlag Berlin, 2021 · ISBN 978-3949567001 · Preis: 18,99 Euro



Lesealter: 8 - 13 Jahre