



Himmlisch vegane Desserts

Es gibt sie tatsächlich - Desserts, die wunderschön anzusehen sind, lecker schmecken und zugleich vollwertig sind. In »Himmlisch vegane Desserts« kommen Naschkatzen voll auf ihre Kosten: von doppelstöckiger Schokoladentorte mit Himbeermousse und Schwarzwälder Kirschtorte, über Cremetörtchen, Käsekuchen, Fruchtpies, Tartes, Tiramisu, Cupcakes, Muffins und Mandelschnitten über Kekse, Cantuccini und Scones bis zu Mousses, Puddings, Aufläufen, Obst-Desserts, Pfannkuchen, Konfekt, Eis und Sorbets...

»Wie soll man einen Kuchen ohne Eier und Butter backen?« - Die Antwort lautet: »Ganz einfach! Es ist sogar leichter, einen veganen Kuchen herzustellen!« Das zeitaufwändige Schaumig-rühren der Butter entfällt - auch braucht man keine Eier einzeln einrühren, um zu verhindern, dass sie gerinnen. Lisa Farby hat in »Himmlisch vegane Desserts« alle grundlegenden Informationen über Zutaten und viele wertvolle Tipps sowohl für Hobbybäcker wie für absolute Backanfänger zusammengestellt. Hilfreich sind Grundrezepte für Vanillebiscuit, Sojasahne, Cashewsahne, Vanillepudding, Schoko-Glasur und Schoko-Sauce. Für Allergiker sind glutenfreie oder nussfreie Rezepte extra markiert.

Desserts stehen im Ruf, ungesund und schlecht für die schlanke Linie zu sein. Lisa Farby stellt eine andere Sicht der Dinge vor: Desserts können Energie spenden, anregend wirken und wichtige Nährstoffe liefern. Statt ungesunder Zutaten - raffiniertes Zucker, Weißmehl und gesättigte Fette - können natürliche süßende Zutaten, Vollkorn, pflanzliche Öle, Früchte und Nüsse verwendet werden. Darum legt sie Wert auf hochwertige Zutaten aus ökologischem Anbau, möglichst frisch und der Jahreszeit entsprechend,



aus der Region oder mit Fairtrade-Siegel. So sind die köstlichen Desserts durchaus gesund und auch noch umweltfreundlich.

Schon das Durchblättern von »Himmlisch vegane Desserts« ist ein absoluter Genuss, denn jedes Rezept wird mit einem wunderschönen Foto vorgestellt. Lisa Farby besuchte vegane Cafés und Restaurants rund um den Globus. Und so finden wir neben ihren eigenen Kreationen eine umwerfende Auswahl an ungewöhnlichen Rezepten aus aller Welt.

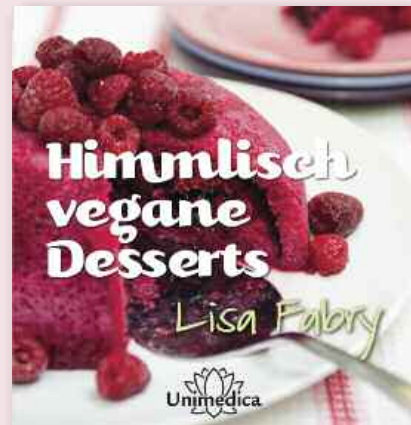
Lisa Farby:
Himmlisch
vegane Desserts

Torten, Muffins, Kekse,
Puddings, Eis & Co.

232 Seiten
gebunden

Unimedita-Verlag, 2013
ISBN: 978-3-944125-18-3

Preis: 24 Euro



Veganer Wein - Was ist das eigentlich?

Wussten Sie, dass bei der Herstellung vieler Weine und Säfte Gelatine, Eiklar & Co. verwendet werden?

Viele Weine und Säfte sind nicht einmal vegetarisch: Sie werden mit Gelatine, Eiklar, Kasein (Milchweiß) oder Fischbestandteilen geschönt oder geklärt, um Schwebeteilchen oder Bitterstoffe zu entfernen. Gelatine wird bei Säften auch als Trägersubstanz für Vitamin-Zusätze verwendet. Diese tierischen Inhaltsstoffe müssen nicht auf der Flasche angegeben werden - sogar Bio-Weine sind oft nicht vegan!

Wenn Sie sicher gehen wollen, dass Weine und Säfte vegan sind, achten Sie auf das Vegan-Logo oder fragen Sie beim Hersteller nach.

Informationen: www.gaenz.com/weingut/veganer-wein

Anzeige

gänz
Weingut & Biohotel

www.gaenz.com

**köstlicher Urlaub in Rheinhessen
mit veganen Weinen aus Bio-Anbau**

Familie Ganz | Hackenheim | Tel. 0671-8963453

vegan BioLand

Das Kochbuch zur China Study

Die Lektüre der China Study hat eine Ärztin und eine Ernährungswissenschaftlerin zusammengeführt. Das Ergebnis ist das Kochbuch zur China Study.

Eine ernährungswissenschaftliche Einleitung erklärt die Grundlagen und Hintergründe der veganen Ernährung mit vielen guten Gründen, die Ernährung umzustellen: gesundheitliche Vorteile, Tierschutz, Klimaschutz.

Mit 400 Rezepten ist das Buch die wohl umfassendste Sammlung veganer Rezepte. Allerdings gibt es zu den Rezepten keine Bilder - also kein Schwelgen in kulinarischen Köstlichkeiten schon beim Durchblättern. Dafür werden zu den einzelnen pflanzlichen Zutaten jeweils kompakte Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und die gesundheitsfördernde Wirkung angegeben. Es schließen sich wertvolle Tipps zur veganen Küchenpraxis an.

Unbedingt lesenswert ist der umfangreiche Anhang mit allem Wissenswerten über den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit, über ausgewogene Ernährung und die Versorgung mit den wichtigsten Nährstoffen sowie Auszügen aus der China Study.

400 Rezepte
der veganen Küche
Das Kochbuch zur
China Study
Adelheid Stöger
in Zusammenarbeit mit
Claudia Nichterl
Flexocover
ca. 413 Seiten
Verlag Systemische
Medizin, 2013
ISBN 978-3-86401-033-0
Preis: 29,80 Euro



TIERethik: Warum Jagd?

Die aktuelle Ausgabe von TIERethik widmet sich einem aktuellen Thema: der Jagd. Unbedingt empfehlenswert ist der Grundsatzartikel »Warum Jagd? Folgen des Jagens für Menschen, Tiere, Pflanzen und Landschaften« des renommierten Zoologen und Ökologen Prof. Dr. Josef H. Reichholf. Ein Muss für alle, die sich für eine Natur ohne Jagd einsetzen!

Prof. Dr. Josef H. Reichholf legt überzeugend dar, weshalb die Regulation von frei lebenden Tierbeständen durch die Jagd nicht funktioniert und auch nicht nötig ist. Ausgang seines Artikels ist das Urteil des Europäischen Gerichtshofes für Menschenrechte von 2012 mit seinen Folgen für das Revierjagdsystem: Grundstückseigentümer müssen die Jagd auf ihrem Grund und Boden nicht mehr dulden, wenn sie diese aus ethischen Gründen ablehnen.

Die Jäger versuchen die Jagd mit ökologischen Gründen zu rechtfertigen. Der Ökologe Reichholf geht diesen immer wiederholten und wenig hinterfragten ökologischen Notwendigkeiten auf den Grund. Und er stellt in aller Deutlichkeit fest, dass Jagd in der Kulturlandschaft aus ökologischen Gründen nicht sein muss. »Jagdleidenschaft (Passion) ist kein Auftrag der Gesellschaft und kann es auch nicht sein. Irgendwelche Tierarten 'kurz zu halten', bildet allenfalls eine Forderung von Land- und Forstwirtschaft.« Doch Reichholf belegt, dass der Wildschaden in der Land- und Forstwirtschaft weniger groß ausfallen würde, »wenn das Wild nicht so scheu wäre und wenn mehr Raubtiere als natürliche Feinde des Schalenwildes in Wald und Flur zugelassen würden.«

Der dichtbesiedelte Kanton Genf (Jagdverbot seit 40 Jahren) und der Schweizerische Nationalpark (Jagdverbot seit 100 Jahren) beweisen laut Reichholf, dass weder im Siedlungsraum der Menschen noch in besonders naturnahen Naturschutzgebieten eine Kontrolle der Bestände durch die Jagd notwendig ist.

»Die gegenwärtig rund 340.000 Jagdscheininhaber in Deutschland repräsentieren nicht einmal ein halbes Prozent der Bevölkerung. Die Einbußen an Naturerleben betreffen aber grundsätzlich alle Menschen«, so Reichholf.

TIERethik
Zeitschrift zur
Mensch-Tier-Beziehung
JAGD
Broschiert
205 Seiten
ALTEX Edition 2/2013
ISBN 978-3869914527
Preis: 19,50 Euro

online Bestellung über
www.tierethik.net

