

RATGEBER

16.03.2017

Vegetarisch kochen, leicht gemacht 100 saisonale Gerichte ohne Fleisch

Bunt, schmackhaft und gesund: Vegetarische Ernährung kann auch Fans von Bratwurst und Buletten Appetit auf mehr machen. Denn Fleisch ist nicht nötig, um den Speiseplan zu Hause abwechslungsreich und ausgewogen zu gestalten. Tipps und jede Menge Ideen dafür gibt es im Ratgeber „Vegetarisch kochen – Saisonal, gesund und lecker“ der Verbraucherzentrale NRW. Das Kochbuch liefert rund 100 vegetarische Rezepte für die ganze Familie.

Nach Jahreszeiten geordnet, finden sich Anregungen für Gerichte mit Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Milchprodukten, Getreide sowie Samen und Nüssen. Mehr als 30 der vorgestellten Speisen sind vegan, verzichten also auch auf andere Zutaten tierischen Ursprungs wie Eier oder Honig. Für Abwechslung auf dem Teller sorgen erprobte Rezepte etwa für Apfelwirsing mit Bandnudeln, Kartoffelsuppe mit Sauerampfer, Kürbis-Lauchlasagne, Pastinakensalat mit Erdnusssauce oder Zitronenkartoffeln mit Stielmus. Ein Saisonkalender für Obst und Gemüse hilft bei der Auswahl frischer Produkte aus der Region. Tipps rund um die gesunde und nährstoffreiche Ernährung für Vegetarier und Veganer runden das Angebot ab.

Der Ratgeber, mit der Silbermedaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands ausgezeichnet, hat 176 Seiten und kostet 19,90 Euro.

Der Ratgeber ist in den Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW in Schwerte am Westwall 4 erhältlich.