

Vegetarische Kochbücher

- * Das tierfreundliche Kochbuch – Hin zur Natur, 192 Seiten, Das Wort-Verlag, ISBN 3-89201-129-X, 2001, Fr. 38.–
Ausschliesslich rein vegane Rezepte, allerdings merkt man kaum was davon, wenn man das Buch durchblättert: Die Rezepte sind nicht ausgefallen, sondern sozusagen die „vegane bürgerliche Küche“. Die Worte vegan oder vegetarisch kommen nirgends vor und bei den Rezepten wird man auch kaum etwas tierisches vermissen. Ohne grossen Aufwand hat man mit ihnen in Kürze etwas Gutes auf dem Tisch. Alle Rezepte mit grossen Farbfotos und Schritt für Schritt-Anleitung inkl. Abbildungen der einzelnen Schritte. Deshalb auch für Einsteiger ideal geeignet. Die vegane Küche ist weder aufwändig noch eintönig.
- * Hrsg PETA: Veganissimo – Für Menschen die Tiere lieben, 117 Seiten, Nietsch-Verlag, 1997, Fr. 32.50
Viele vegane Rezepte von berühmten Vegetariern. Alle Persönlichkeiten werden kurz vorgestellt und geben an, weshalb sie Vegetarier wurden. Ideal auch als Geschenk um (noch) Fleischesser mit der vegetarischen Küche bekannt zu machen, da es zu fast jedem Rezept attraktive Farbbilder enthält und durch die Sänger und Schauspieler vor allem Jugendliche anspricht.
- * Ingrid Newkirk: Die vegane Küche – 150 vegetarische Rezepte für alle, die ganz auf tierische Produkte verzichten wollen, 190 S., Heyne-Taschenbuch, ISBN 3-453-12550-9, 1997, Fr. 14.–
Leider ohne Bilder aber dafür eine grosse Auswahl an Rezepten aus allen Bereichen.
- * Cherie Soria: Mit Engeln speisen, 239 Seiten, Windpferd-Verlag, ISBN 3-89385-442-8, 2004, Fr. 26.80
Auch wer die Strichzeichnungen von Engeln und die Schutzengel-Gebetssprüche nicht mag, wird in diesem Buch viele gute Anregungen zu veganen Rezepten finden.
- * Frese und Gutschenreiter: Das grosse Handbuch der veg. Vollwert-Ernährung – Frei von tierischem Fett und tierischem Eiweiss, 478 S., Eigenverlag, 1993, Fr. 42.–
Enthält über 420 rein pflanzliche Rezepte und einen umfangreichen theoretischen Teil. Es werden alle Themen der veganen Vollwertkost ausführlich behandelt. Der theoretische Teil enthält Abschnitte über: Vitamin B₁₂, Kalzium, Eisen, Eiweiss, aber auch über Zucker, Weissmehl, Schokolade, Allergien, etc.
- * Herbert Walker: Vollwertig kochen und backen mit Pfliff – ohne tierisches Eiweiss, 240 Seiten, Pala, 1999, Fr. 23.–
Ausser Honig werden keine Produkte tierischen Ursprungs verwendet.
- * P. & J. Skibbe: Backen nach Ayurveda: Kuchen, Torten & Gebäck – eifrei & vollwertig, 189 Seiten, pala, 1997, Fr. 23.–
Lakto-vegetarisch, die vielen veganen Rezepte sind jedoch speziell gekennzeichnet.
- * Diamond, Marilyn: Fit fürs Leben – Das Fit-for-Life-Kochbuch mit über 350 Rezepten, Goldmann, Fr. 15.90
Rein vegane, sehr umfangreiche Rezeptensammlung. Leider ohne Bilder.
- Spezielles:**
- * Jutta Grimm: Vegetarisch Grillen – Vollwertige Rezepte, Pala-Verlag, 155 Seiten, ISBN 3-89566-140-6, 1999, Fr. 17.–
Kleines handliches Büchlein, ideal zum mitnehmen ans nächste Grillfest. Viele (lakto-)vegetarische Rezepte. Mit Einführung ins Grillen (Feuerstelle machen, etc.)
- * Nick Nossem: Vollwert-Eis selbstgemacht – ohne tierisches Eiweiss, Pala-Verlag, 141 Seiten, ISBN 3-89566-100-7, 1995, Fr. 19.80
Alle Rezepte sind: Rein pflanzlich (=vegan), ohne Industriezucker, ohne Gluten.
- * Brigitta Klingel: Gesund und schlank mit der Algenküche, Südwest, 95 Seiten, ISBN 3-517-07516-7, 1997, Fr. 19.–
Algen bringen eine gesunde Abwechslung in die Küche. Lakto-vegetarisch mit vielen veganen Rezepten.
- * Issar Sushila und Mrinal Kopecky: Indisch Kochen – Vegetarisch, Hädecke-Verlag, 70 Seiten, ISBN 3-7750-0222-7, 1991, Fr. 19.80
Lakto-vegetarisch. Wie in Indien üblich, wird mit viel Milch und starken Gewürzen gekocht.

Rohkostbücher:

- * Schmid, Reiner: Zuhause selber keimen, 80 Seiten, Verlag Ernährung und Gesundheit, Fr. 10.80
Enthält alle Informationen, um selbst Keimlinge zu ziehen. Zu jeder Keimlingsart wird angegeben: enthaltene Vitamine, Mineralstoffe, Einweichzeit, Keimdauer und Verwendung.
- * Marie-Luise Holzer-Sprenger: Die Natur - Dein irdischer Lebensquell – Vegetarische Rohkost – die Alternative, Eigenverlag: M.-L. Holzer-Sprenger, D-74747 Ravenstein, 392 Seiten, ISBN 3-9803082-2-7, 1994, Fr. 36.–
Über 400 Rohkostrezepte, sehr wenige enthalten Milchprodukte, sonst vegan. Vom Rohkostteller über Rohkostsuppen bis zu Rohkosttorten findet man in diesem Buch eine riesen Auswahl an Köstlichkeiten. Das ansonsten sehr einfach gemachte Buch wird durch einige Farbbildlagen aufgelockert.
- * Urs Hochstrasser-Maharaj: Kinderernährung lebendig & schmackhaft, 92 Seiten, H. Nietsch-Verlag ISBN 3-929475-09-X, 1999, DM/Fr. 16.–
Nebst vielem Wissenswertem für eine vegane Rohkost-Kleinkinderernährung enthält dieses Büchlein einige einfache vegane Rohkostrezepte für die ersten Lebensjahre des Kindes.
- * Urs Hochstrasser-Maharaj: Rohkost – die lebendige Nahrung Ein Leitfaden mit 136 Rezepten, Verlag Bewusstes Dasein, 127 Seiten, ISBN 3-90515811-6, 1994, Fr. 14.90
Neben den 136 zum Teil recht aufwendigen veganen Rohkost (Fest-)Rezepten enthält dieses Büchlein eine Anleitung zum Keimen, zum Ziehen von Sprossen und zum Kompostieren.
- * Andrea Opitz: Köstliche Lebenskraft – 235 Rezepte aus der Rohkostküche, H. Nietsch-Verlag, 131 Seiten, ISBN 3-929475-10-3, 1995, Fr. 22.–
Rein pflanzliche, gesunde Leckerbissen. Enthält ausser Honig keine tierische Zutaten.
- * Wolfgang Spiller, Hubert Hohler: Vegane Rohkost, Verlag Natürlich und Gesund, 191 Seiten, ISBN 3-924877-12-2, 1992, Fr. 35.–

Trotz des Titels enthält das Buch Rezepte mit Rahm und Butter. Die ersten 70 Seiten enthalten nebst Einleitung einige Erfahrungen des Autors aus seiner Villingen Schwarzwaldklinik in der er gute Erfahrungen mit veganer Kost bei Allergikern gemacht hat.

- * Manfred G. Langer: Gesund werden – gesund bleiben mit Sonnenkost, Waldthausen, 80 Seiten, ISBN 3-926453-32-X, 1995, A5-Format, Fr. 23.–
Lacto-vegetarisch. Trotz des Titels enthält das Buch einige Rezepte mit erhitzten Milchprodukten (Käse, Butter). 35 Seiten enthalten (fast ausschliesslich) Rohkostrezepte. 9 Seiten enthalten Rezepte aus gekochter Übergangskost. Es enthält viele grosse Farbbildungen und übersichtlich gestaltete Rezepte. Die Rezepte sind mit Sternchen bewertet, so dass man die echten Sonnenkostrezepte einfach von den gekochten und den lacto-vegetarischen unterscheiden kann.

Weitere Infos:

Obige Liste berücksichtigt besonders die weniger bekannten vegetarischen/veganen Kochbücher. Fast jede Buchhandlung hat bereits eine grössere Auswahl an weiteren Büchern.

Die SVV bietet auch eine eigene kleine Rezeptsammlung an. Sie umfasst 8 A5 Seiten und kann kostenlos beim Vegi-Büro angefordert werden. Sie enthält sehr einfache, schnell zubereitete Rezepte ohne tierische Zusätze.

Weitere Infos zu aktuellen Kochbüchern und Farbbildern der Titelseiten sind via unsere Internet-Seiten unter folgender Adresse erhältlich: <http://www.vegetarismus.ch/buecher/kochen.htm>

Alle Bücher können direkt beim Vegi-Büro (auch per E-Mail: vegi-buero@vegetarismus.ch) bestellt werden. Der Gewinn kommt dann unserer Arbeit für die Verbreitung der vegetarischen Lebensweise zugute.

