

Gätjen / Keller

Das genial vegetarische Familienkochbuch

Leseprobe

[Das genial vegetarische Familienkochbuch](#)

von [Gätjen / Keller](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b17769>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Vorwort

Für mich ein Würstchen bitte mit ohne Fleisch ...

Das ist die Bitte unserer Enkeltochter Lotta an mich gewesen. Sie liebt Würstchen ... aber auch die Tiere und die dürfen für ihren Genuss nicht sterben, da ist sie sich mit ihren fünf Jahren sehr sicher.

Meine Tierliebe verbunden mit dem sehnlichen Wunsch nach einem Hund und die starke Beziehung zu meinem vegetarisch lebenden Großvater führten dazu, dass ich auch mit zehn Jahren beschloss, Fleisch, Wurst und Fisch wegzulassen. Es gab dann immer mal wieder Phasen, in der Regel ausgelöst von dem Gefühl, »dazugehören zu wollen«, in denen ich Fleisch und Fisch gegessen habe, doch der Genuss stellte sich nie wieder ein. Nun lebe ich seit fast zehn Jahren überwiegend vegan, diesen Schritt bin ich allerdings aus gesundheitlichen Gründen gegangen. Ein Erfolg stellte sich schnell ein und heute bin ich fasziniert von der Vielfalt der veganen Küche; durch die Arbeit mit Markus Keller motiviert mich der Umwelt- und Tierschutzgedanke immer mehr. An dieser Stelle möchte ich ihm ganz herzlich danken für die theoretische Einführung in diesem Buch!

Saisonal, regional und Bio, das verbinden seit Jahrzehnten Eltern, Schüler/-innen, Student/-innen und Fortbildungsteilnehmer/-innen mit meiner Person und meinem Namen und da zeigt sich, wie sehr ich das lebe. So ist auch dieses Buch entstanden mit dem Wunsch, Sie mit Ihrer Familie durch das saisonale und regionale Angebot zu führen, Ihnen zu zeigen, wie einfach es ist, sich genussvoll, gesundheitsförderlich und umweltbewusst zu ernähren, ohne Stunden in der Küche zu verbringen. Bei den Zubereitungszeiten stehen zwar immer wieder auch »12 Stunden Ein-

weichzeit« oder »1 Stunde Quellzeit«, doch das verlangt von ihnen keine Präsenzzeit, sondern allenfalls Organisation.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 1–2 Mahlzeiten mit Fleisch und 1 Mahlzeit mit Fisch pro Woche, also bleiben noch 4–5 vegetarische Mahlzeiten übrig. Mit diesem Buch möchte ich auch allen Nichtvegetariern Ideen geben, wie schmackhaft, ausgewogen und nährstoffreich die vegetarische Küche ist. Also ist es kein »Fleischessenhasser«-Buch, sondern eher ein »Gemüseessenliebhaber«-Buch. Alle diejenigen, die Fleisch essen, wissen, wie es zubereitet wird, und so habe ich es in diesem Buch nicht mit aufgenommen. Jede Mahlzeit mehr, die Sie sich vegetarisch oder auch vegan ernähren, ist ein wertvoller Beitrag für Ihre Gesundheit und die Umwelt.

Danken möchte ich dem TRIAS-Verlag, insbesondere Uta Spieldiener, Kerstin Mandler, Sabine Klonk und Alice Meunier, die mir zum wiederholten Male die Möglichkeit gaben, meine Ideen umzusetzen und zu gestalten, und die immer wieder auf meine Bedürfnisse liebevoll eingegangen sind. Ein großer Dank gilt auch meinem Mann, Bram Gätjen, sowie unseren beiden jüngeren Kindern Frieder und Philine, die immer wieder mit gutem Appetit und kritischem Blick alles gegessen und bewertet haben, und den beiden großen Studenten für die emotionale Unterstützung.

Viel Spaß beim Kochen!

Bergisch Gladbach, im Herbst 2014



Gätjen / Keller

[Das genial vegetarische Familienkochbuch](#)

Ihr Wochenplaner: saisonal einkaufen - entspannt
kochen - vergnügt genießen

240 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de