Simone Salvini

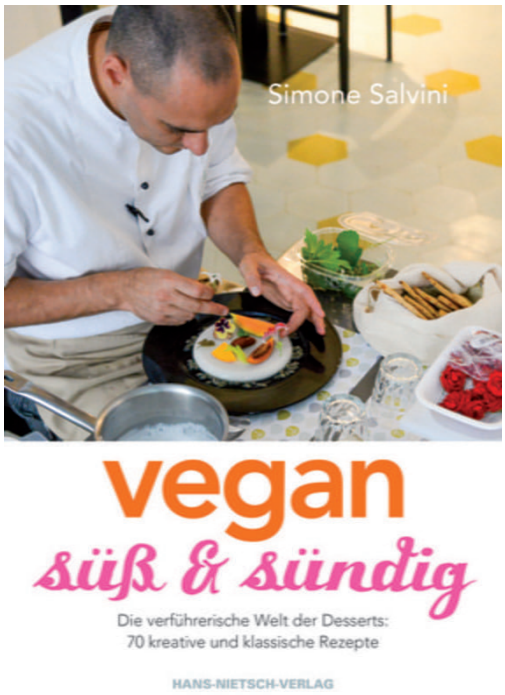
Vegan, süß & sündig

Leseprobe

Vegan, süß & sündig

von Simone Salvini

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort von *Angela Terzani-Staude* 8

Süß ja ... aber wie? Von *Michela De Petris* 10

Es geht um authentischen Genuss!
von *Roberta Bartocci* 14

Einführung 16

Süß und leicht... aber mit welchen Zutaten? 22

Grundrezepte 24

Gebäck 40

Schokoladiges 56

Fruchtiges 76

Spielereien 116

Traditionelles 160

Glossar 196

Literaturverzeichnis 200

Verzeichnis der Rezepte 202

Dank 205

Leseprobe von S. Salvini, „Vegan, süß & sündig“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Einführung

Ist es wirklich möglich, Kuchen und Süßspeisen ohne ein einziges tierisches Produkt herzustellen? Die Antwort lautet natürlich: Ja. Kuchen, Gebäck und Cremes können, wenn sie mit Liebe und Achtsamkeit aus guten, natürlichen Zutaten hergestellt werden, für aufregenden Gaumenkitzel sorgen, obwohl sie so ungeheuer gesund sind.

Der Großteil unserer Rezepte für süße und salzige Speisen sieht die Verwendung von Zutaten tierischen Ursprungs vor. Beim Backen sind dies Eier, Milchprodukte und Honig, was Kuchen und Torten häufig sehr schwer verdaulich und damit ungesund macht. In diesem Buch möchte ich Ihnen eine Küche vorstellen, die auf leichte, moderne Backwaren setzt - mit nicht allzu stark ausgemahlenen Mehlen, kalt gepressten Ölen und unraffiniertem Zucker. Biskuit zum Beispiel wird mit Olivenöl extra vergine oder anderen pflanzlichen Fetten zubereitet, Cremespeisen enthalten naturbelassene Nuss- und Mandelmilch. Und auch beim Zucker bin ich sehr vorsichtig: Ich verwende keinerlei weißen Zucker, wei er zu stark raffiniert ist und dem Körper zu viel Energie auf einmal liefert. Stattdessen verwende ich natürlichere Süßungsmittel wie Vollrohrzucker, Getreidemalz, Dattelsirup oder Trockenfrüchte. Im Vergleich zu den klassischen Süßspeisen sind meine Rezepte weniger süß, bieten jedoch ein facettenreiches Spektrum anderer, natürlicher Aromen: So schmeckt beispielsweise ein Obstkuchen nach geröstetem Mehl, gesüßten Früchten und natürlichen Gewürzen.

Auf diese Weise wird der süße Abschluss eines Mahls leicht und muss uns keine Schuldgefühle mehr bereiten! Das süße Dessert setzt einen harmonischen, gesunden Schlussakkord nach einem geselligen Mahl mit Freunden, bei dem viel gelacht wurde. Nein, gesunde Küche bedeutet keineswegs Fasten und Darben, ganz im Gegenteil!

Eine bewusste Wahl

Ich empfehle, sowohl für süße als auch salzige Speisen stets nur biologisch-organische Produkte aus kontrolliertem Anbau zu verwenden - kurzum: Produkte von Bauern, die ihre Felder im Einklang mit den Regeln der Natur bestellen. Auf diese Weise gereifte Früchte oder gewachsenes Gemüse sind den Treibhausprodukten, die uns aus den Supermarktregalen entgegenglänzen, geschmacklich um Längen überlegen.

Die Mütter unter meinen Schülerinnen erzählen, ihre Kinder seien nicht besonders scharf auf Obst, das an den Bäumen zu Ende reifen darf. Offensichtlich bevorzugen sie Industrieware, in der so viel Zucker enthalten ist, dass sie einen für den Körper schädlichen schnellen Anstieg des Insulinspiegels bewirken. Das ist im Grunde nicht schlimm, wenn sich ihr Verzehr auf wenige Gelegenheiten beschränkt. Doch leider scheinen die Kinder heutzutage immer mehr ungesunde Stoffe zu sich zu nehmen: gesättigte Fettsäuren, raffinierten Zucker und oxidiertes Mehl ohne Vitalstoffe, das viel zu lange gelagert wurde.

Mit diesem Buch möchte ich versuchen, Ihnen gesunde Süßspeisen vorzustellen, die nichts an Geschmack und damit an Lebensfreude vermissen lassen. Denn unser Körper bleibt auch gesund, wenn wir ihn in ausgewogener Menge mit Süßem füttern.

Leseprobe von S. Salvini, „Vegan, süß & sündig“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von S. Salvini, „Vegan, süß & sündig“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Käsekuchen aus Kokosmilch und Haselnüssen mit Waldbeergelee

Zutaten für 4 Personen

Für den Käsekuchen
300 ml Kokosmilch, natur
45 g geschälte Haselnüsse
40 g heller Vollrohrzucker
20 g Maisstärke
Orangenschale (von einer Bio-Orange!)

Für das Gelee
300 g ungezuckerte Waldbeer-Marmelade
200 ml Wasser
3 g Agar-Agar-Pulver
fein gehackte Zitronenschale (von einer Bio-Zitrone!)

frische Waldbeeren, Trauben und frische Kräuter zum Dekorieren

Zubereitung

Für den Käsekuchen die Haselnüsse bei 180 °C etwa 4 Minuten im Backofen rösten. Dann mit der Milch und der Orangenschale zu einer glatten, hellen Flüssigkeit mixen. Mit 2 bis 3 Esslöffeln der Milch die Maisstärke anrühren. Die restliche Flüssigkeit mit dem Zucker zum Kochen bringen. Kurz vor dem Aufwallen die angerührte Maisstärke dazugeben und mit dem Schneebesen zu einer homogenen Creme aufschlagen. Schnell in eine Backform mit herausnehmbaren Boden füllen und im Kühlschrank 1 Stunde auskühlen lassen.

Für das Gelee Wasser und Agar-Agar aufsetzen und 2 Minuten köcheln lassen, dabei ständig umrühren. Vom Herd nehmen und die Marmelade sowie die Zitronenschale dazugeben. Mit dem Schneebesen verrühren und das Gelee auf den Käsekuchen in der Form gießen. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank abkühlen lassen.

Den Kuchen in kleine Quadrate schneiden, aus der Form nehmen und auf einem Servierteller anrichten. Nach Belieben mit frischen Beeren, Trauben und Kräutern servieren.

Leseprobe von S. Salvini, „Vegan, süß & sündig“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Toskanische Trauben-Focaccia

Zutaten für 4 Personen

500 g Weizenmehl Typ 1050
100 g feines Maismehl
30 g Vollrohrzucker
300 ml naturtrüber Traubensaft
1 Würfel frische Hefe
100 ml mildes Olivenöl, extra vergine
fein gehackte Zitronenschale (von einer Bio-Zitrone!)
fein gehackter Rosmarin
1 Prise Salz

1 Traube rote Weinbeeren

Zubereitung

Die zwei Mehlsorten mit Zucker, Zitronenschale, Rosmarin und Salz in eine Schüssel geben. Dann die Hefe in dem Traubensaft auflösen. Das Öl nach und nach dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Die Flüssigkeit über die Mehlmischung gießen und von Hand ein paar Minuten zu einem Teig verkneten. Eine Kugel formen und etwa 2 Stunden gehen lassen.

Den Teig mit dem Nudelholz zu einem Rechteck ausrollen, das die gleiche Größe hat wie die Backform (28 x 22 Zentimeter groß). Das Teigstück in die mit Backpapier ausgelegte Form legen und gehen lassen, bis es sein Volumen verdoppelt hat. Dann die Trauben halbieren, entkernen und mit der angeschnittenen Seite nach unten gleichmäßig verteilt in den Teig drücken. Im Backofen bei 180 °C etwa 22 Minuten backen. Die Focaccia vor dem Herausnehmen abkühlen lassen.

Leseprobe von S. Salvini, „Vegan, süß & sündig“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von S. Salvini, „Vegan, süß & sündig“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

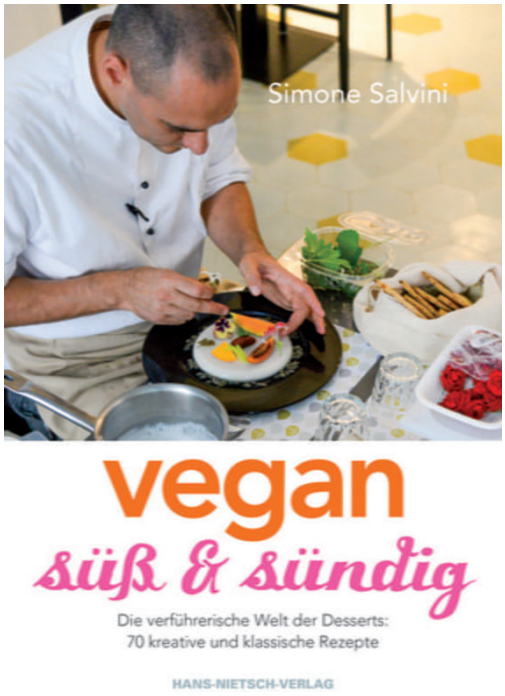
Simone Salvini

Vegan, süß & sündig

Die verführerische Welt der Desserts: 70 kreative und klassische Rezepte

190 Seiten, geb.
erscheint 2014

Jetzt kaufen



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