

## Vegional

### Mit Liebe Gekocht - vegan, regional, genial

#### Heimische Zutaten in einer bunten Küche 2.0



- 80 vegane Rezepte
- Für Vegetarier, Flexitarier und Veganer gleichermaßen geeignet
- Mit spannenden Infos zu ungewöhnlichen Produkten aus der Heimat

Für dieses Buch hat Stina Spiegelberg sich Omas Zutaten ausgeliehen, um daraus die bunte Pflanzenküche der nächsten Generation zu entwickeln. Weg mit Spätzle und schnödem Linseneintopf, und her mit farbenfrohem Obst-Porridge, buntem Kürbis-Sandwich, Maroni-Pflaumen-Galette und luftig-leichtem Apfel-Walnuss-Eis. Gesund, lecker, schnell – so ist die Küche von heute. Warum also in die Ferne schweifen? Sie inspiriert und macht kreativ, doch in Zeiten, in denen unser Lebenswandel mehrere Welten verbraucht und der ökologische Fußabdruck immer mehr ins Bewusstsein rückt, darf es manchmal eben bei der Inspiration aus der Ferne bleiben. Spannende Produkte finden wir auch vor der eigenen Haustür. Sojabohnen in Österreich, Safran in der Schweiz und Öle aus heimischen Mühlen in Deutschland. Die vegane Bloggerin Stina Spiegelberg hat tolle Produkte gefunden, die es nicht weit haben, und diese mit ihrer kreativen, offenen Weltküche zu modernen Gerichten verarbeitet. Aus dem Inhalt: Vegional für mich Was heißt Regionalität? Warum sind mir regionale Produkte wichtig? Zutaten, die besondere Aufmerksamkeit verdient haben Frühstück Zuckerrüben-

---

Granola Milchhirse mit Blaubeeren Spinat-Brötchen mit Kürbiskernen Auf die Hand Rote-Bete-Smoothie Gemüsesticks mit Karotten-Walnuss-Hummus Apfel-Bliss-Balls Sattmacher Kürbis-Spinat-Strudel Kartoffel-Bolo mit Grünkernkruste Süßlupinen-Lasagne Leichtes Grüne Power-Waffeln mit Dillgurken-Salat Erbsen- und Kohlrabisuppe Buntes Sauerkraut Süße Leckereien Saftiger Haselnusskuchen Kirschiepfele Walnuss-Birnen-Donuts

**Autoreninfo:**

Die Bloggerin, Buchautorin, Unternehmerin und Beraterin Stina Spiegelberg engagiert sich für vegane Ernährung wie keine Zweite: mit dem VEBU hat sie verschiedene Projekte ins Leben gerufen (die vegane Ausbildung zum Koch in „Vegucation“, mit der BKK Provita das Schulprojekt „Aktion Pflanzenpower“). Darüber hinaus ist sie regelmäßig zu Gast im SWR bei „Kaffee oder Tee“. Bei Edition Fackelträger erschienen bereits Veganpassion – Das Kochbuch und Vegan X-mas. [www.veganpassion.de](http://www.veganpassion.de)

**Zielgruppe:**

Veganer, Vegetarier, Flexitarier, begeisterte Köche, Menschen, die gerne auf dem Markt einkaufen und wissen, wo die Produkte herkommen, mit denen sie kochen

gebunden, farb. Abb.

144 Seiten, Format 21 x 26 cm

ISBN: 978-3-7716-4689-9

14,99 EURO