

# Glutenfrei vegan – Einfach köstlich

**Lebensqualität, Kreativität und Gesundheit gehören für Alexander Neukert fest zusammen. Seit über 20 Jahren gibt der Autor sein Wissen über vegane Ernährung, energetische Heilung, Persönlichkeitsentwicklung und Homöopathie weiter. Bereits in seinem ersten Buch „Einfach mal vegan“, das er mit seiner Frau geschrieben hat, lies er die Leser an seinen Erfahrungen in der veganen Küche teilhaben.**

## Alexander Neukert

Verlag: pala-verlag

ISBN:978-3-89566-362-8

Preis: 16,00 Euro

Durch die gestiegene Nachfrage nach glutenfreien und veganen Rezepten ist die Idee gereift, auch ein Kochbuch mit glutenfreien und veganen Gerichten zu veröffentlichen. Das Ergebnis sind mehr als 100 abwechslungsreiche Rezepte, die auf eine schnelle und alltagstaugliche Zubereitung ausgerichtet sind. In einer dreiseitigen Einführung macht der Leser per Schilderung persönlicher Erlebnisse des Autors vegane Erfahrungen der letzten 20 Jahre. Schon diese Seiten machen Appetit auf das Experimentieren mit natürlichen und frischen Zutaten. Im Anschluss beginnt der praktische Teil, der dem Leser eine umfangreiche Sammlung veganer Rezepte an die Hand gibt.

Das Kochbuch bietet Rezeptvorschläge in den Kategorien:

- ➔ Salate
- ➔ Suppen
- ➔ Pasta-Gerichte
- ➔ Risotto
- ➔ Aus dem Backofen
- ➔ Gerichte aus aller Welt
- ➔ Bodenständiges
- ➔ Raffiniertes
- ➔ Kuchen und Gebäck

Die Rezepte enthalten meistens nur wenige ausgewählte Zutaten, denn es wird auf die Verwendung frischer und natürlicher Lebensmittel Wert gelegt. Die Zubereitung ist klar und verständlich beschrieben, das Gelingen der Gerichte ist garantiert. Bei vielen Rezepten finden sich ergänzende Tipps, wie sich das Rezept variieren lässt. Das Buch ist auf 100 % Recyclingpapier gedruckt, enthält jedoch leider keine Bilder der vorgestellten Gerichte. Positiv anzumerken ist, dass im Vorwort deutlich darauf hingewiesen wird, dass alle Zutaten auf Glutenfreiheit hin zu überprüfen sind.



Nachdem der Autor auf die geschmacklichen Vorzüge von Currypulver eingeht, das in vielen Rezepten verwendet wird, wäre es jedoch zwingend notwendig, die Leser darauf hinzuweisen, dass bei der Verwendung von Currypulver eine Glutenaufnahme möglich sein kann, um mögliche Diätfehler zu vermeiden.

Fazit: Wer sich glutenfrei ernähren muss und auf der Suche nach veganen Rezepten ist, findet hier eine Fülle an abwechslungsreichen und gesunden Rezepten, die Appetit aufs Ausprobieren machen!

- Patricia Gálicity, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie / VDD