

Erika Frost

Vegan mit Genuss und Liebe
Erikas beste Rezepte, Tipps & Tricks

Herba Press 2017

192 S., Hardcover, 28 x 22cm, alle Rezepte mit farbigen Fotos

ISBN 978-3-946245-04-9,

Preis: 29,90 €



Erika Frost ist eine Autorin mit einer wahrlich spannenden Biografie. Zunächst arbeitete sie als Barfrau in Göteborg, um dann sechs Jahre zur See zu fahren. Dort entdeckte sie das Kochen mit RawFood und traf in der Küche in Gestalt ihrer ersten Küchenfrau on Bord auf ihre spätere Geschäftspartnerin. Mit dieser zusammen machte sie sich in Schweden mit veganer Gastro auf dem Land und in der Stadt selbstständig.

Dieses interessante Kochbuch, bei dem nicht sofort ein Monatsgehalt für Küchengeräte ausgegeben werden muss, um überhaupt mit dem Nachkochen starten zu können, besticht mit einer Vielzahl von simplen und doch sehr feinen Rezepten und - typisch für Herba Press - einer sehr schönen Bebilderung, die dann auch sofort Appetit macht. Es finden sich Rezepte für leckeres Essen von morgens bis abends: Frühstücksideen, Suppen, Salate, mal was auf die Schnelle, Brot, Kekse, Beilagen, Dips, salzige und süße Verführungen. Auch für festliche Angelegenheiten sind Vorschläge zu entdecken, da beeindruckt z.B. der vegane Skagenröra, ein schwedischer Krabbensalat hier mit Tofu, der zuvor in Salzlauge über Nacht zieht. Erika Frost plädiert im Intro für die Verwendung von Bio-Gemüse, im Bewusstsein darüber, dass es natürlich finanziell nicht allen möglich ist, aber dennoch ein Umdenken bei Wertigkeiten einiges an Ökologie mehr möglich machen kann. So auch Essen zu planen, um besser zu haushalten. Etwas, was vielen Menschen, für die Essen reine und schnelle Bedürfnisbefriedigung sein muss, verloren gegangen ist. Das Buch geht nicht auf Erkrankungen ein, die gluten-, zucker- und tierfreie Nahrung verbessern kann, aber es lädt ein, Lust und Freude am Kochen ohne diese Zutaten zu entwickeln. Menschen mit entsprechenden Beschwerden sollten dann in einer Ernährungsberatung genau erfahren, was ihnen wirklich im Speziellen gut tut.

Als Praktikerin der chinesischen Medizinerin bin ich persönlich gegenüber der Aufnahme von kalten Nahrungsmitteln generell kritisch eingestellt, aber zum Glück gibt es viele wärmende Rezepte zu entdecken.

Alles in allem ein schönes Kochbuch mit spannenden, leichten bis etwas aufwändigeren Rezepten, mit Liebe und Erfahrung geschrieben, toll, um Inspirationen beim veganen Kochen zu bekommen und sicher auch schön zum Verschenken.