

**ANTJE DE VRIES / F&B HEROES**

# Zum Veganuary mit Pflanzen und Geschmack überzeugen!



Veganuary ist die Gelegenheit, Gäste, Freund\_innen, Familie und sich selbst vom Plant Based Food zu überzeugen. Und wo überzeugen Köch\_innen am besten? Auf der Zunge! Denn nur wenn es schmeckt, will man mehr – mehr Pflanzen.

Damit es schmeckt, werden gute Rohwaren benötigt – im Idealfall sind die pflanzlichen günstiger als die tierischen Zutaten. Weiterhin braucht man die Superpowers, die in den Pflanzen stecken und das Know-How und die Tricks einer leidenschaftlichen Köch\_in.

Umami-Alarm:  
Linsen Miso-Bratling  
mit Sellerie Püree



## TRICK 1

**Plant Based Umami: Geschmack umami ist die Reaktion der Zunge auf den Stoff Glutaminsäure im Zusammenspiel mit weiteren Aminosäuren und die darauffolgende unmittelbare Info an Hirn und Herz: „Das schmeckt gut, davon möchte ich mehr.“ Mit pflanzlichen Zutaten gelingt es ganz einfach, umami in die Gerichte bringen: durch Produkte wie Tomaten, grüne Paprika, Sellerie, Algen, Hülsenfrüchte oder auch mit fermentierten Lebensmitteln wie Sojasauce und Miso.**

Rezepte und Bilder aus den Büchern *Abenteuer Geschmack* und *Kräuterküche* von Antje de Vries und Vivi D'Angelo, erschienen im GU Verlag

## TRICK 2

**Tuschkasten der Natur: Die bunten Farben der Pflanzen sind absolute Superkräfte, sie beeinflussen Augen, Geschmack und Sättigung. Pink- und Rottöne suggerieren Energiedichte, Brauntöne einen hohen Anteil der Baustoff-Proteine. Durch das bewusste Spiel mit diesen Farben sendet man reizvolle, bunte Impulse und überlistet so das Gehirn: Die Sinne werden ganzheitlich befriedigt und man ist schneller sattt.**



Kartoffel-Curry: Comfy Food für kalte Tage

Rezepte und Bilder aus den Büchern *Abenteuer Geschmack* und *Kräuterküche* von Antje de Vries und Vivi D'Angelo, erschienen im GU Verlag

### TRICK 3

**Textur & Sound:** Wer liebt nicht das Krachen von Chips im Mund. Oder den Sound beim Kauen von knusprigem Granola und das Zerbersten von Nüssen zwischen den Backenzähnen. Ein Schnitzel macht Freude, weil die knusprige Panade sich aufregend im Mund anfühlt. Ein cremiger Schokopudding nimmt mit seinem wohligem Mundgefühl emotional in den Arm und tut damit gut. Was Texturen und Sounds mit den Menschen machen, lässt sich auch für die pflanzliche Küche nutzen, um so neue Fans für Sellerie-Reverse-Schnitzel, Hafer-Schoko-Pudding und Co. zu finden.

Knusper-Kürbis aus dem Ofen



Rezepte und Bilder aus den Büchern *Abenteuer Geschmack* und *Kräuterküche* von Antje de Vries und Vivi D'Angelo, erschienen im GU Verlag



Bunter Burger

#### FLAVOUR HACK 4

**Proteine: Besonders Hülsenfrüchte und auch Getreide stecken voller Proteine. Sie dienen als Baustoffe für den Körper, machen satt und bringen richtig Power. In getrockneten Hülsenfrüchten und Getreiden, die regional gut produziert werden können, sind die hochwertigen Proteine einfach lagerfähig und abwechslungsreich einsetzbar. Hülsenfruchtprodukte wie Bohnenbratlinge, Falafel, Tofu und Tempeh bringen neben Proteinen und weiteren guten Inhaltsstoffen, wie Vitaminen und Mineralstoffen, auch kräftigen Geschmack und befriedigende Texturen auf die Teller.**

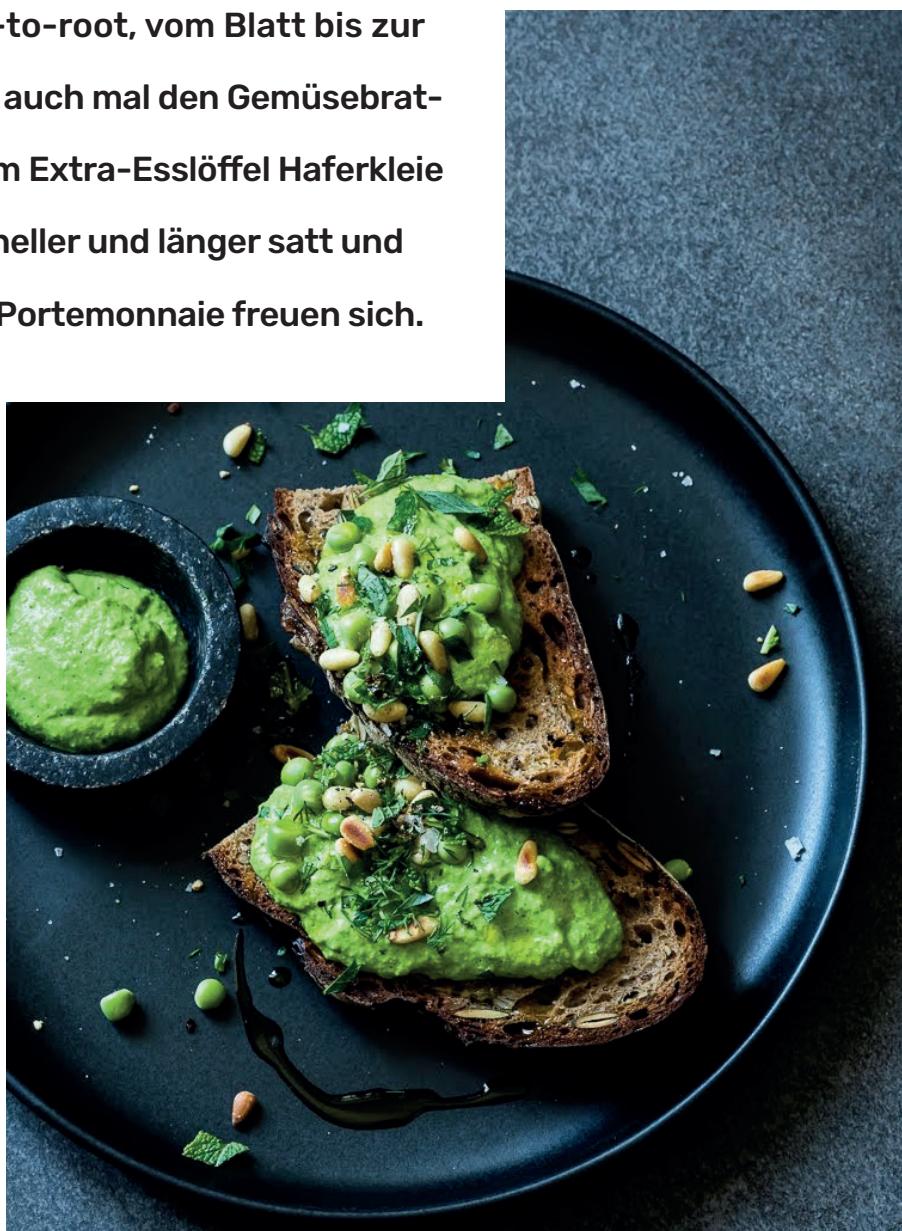
## TRICK 5

**Lecker satt: Manche sorgen sich, dass sie von einem pflanzlich basierten Gericht nicht richtig satt werden.**

**Wer die Kraft von Ballaststoffen kennt und sie richtig einsetzt, serviert die richtigen Gerichte als Antwort.**

**Neben dem Einsatz von Vollkornprodukten wie Naturreis, Vollkornpasta und Vollkorngetreideflocken, bringen auch Hülsenfrüchte und viele Teile der Pflanzen, wie Schalen, Strunke oder Kerne Ballaststoffe mit. Hier lohnt es sich, Pflanzen leaf-to-root, vom Blatt bis zur Wurzel, zu verarbeiten. Oder auch mal den Gemüsebratling oder das Pesto mit einem Extra-Esslöffel Haferkleie anzureichern. Man wird schneller und länger satt und auch die Darmflora und das Portemonnaie freuen sich.**

Erbsendip mit Minze zum Vollkorn-Saaten-Crostini



Rezepte und Bilder aus den Büchern *Abenteuer Geschmack* und *Kräuterküche* von Antje de Vries und Vivi D'Angelo, erschienen im GU Verlag