

# Surdham Göb Vegan Daily

Reading excerpt

[Vegan Daily](#)

of [Surdham Göb](#)

Publisher: AT Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b17521>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>





# INHALT

7	Vorwort
9	Kocht zusammen
10	Ein Wort zu Zwiebel und Knoblauch
11	Die Wochenpläne
15	<b>Frühling</b>
63	<b>Sommer</b>
113	<b>Winter</b>
157	<b>Kuchen, Kekse, Veganes Eis</b>
206	Rezeptverzeichnis
209	Register nach Hauptzutaten
215	Dank
216	Autoren und Fotograf

# VORWORT

Mit meinen ersten beiden Büchern wollte ich zeigen, dass eine vegane Ernährung keineswegs Verzicht bedeuten muss, sondern vielmehr eine große Palette an interessanten Zutaten bietet. Sie sollen Inspirationen geben, die Kreativität anregen, auch exotische Speisen vorstellen, die ich auf meinen Reisen und während meiner Lehr- und Wanderjahre kennenlernen durfte. Alle meine Erfahrungen, die ich mir in einer nun schon sehr langen Auseinandersetzung mit diesem Thema, in der Bewirtung in Restaurants und Retreats erworben habe, sind in meine Bücher eingeflossen.

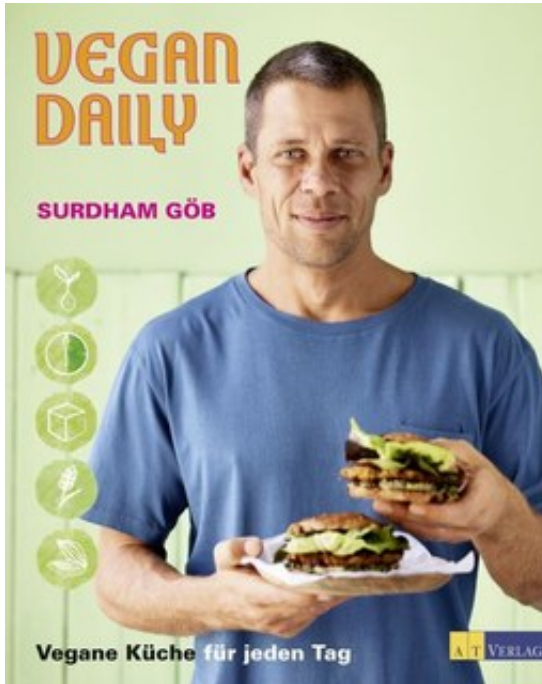
Das vorliegende Buch möchte euch nun vor Augen führen, wie man sich täglich selbst aus frischen Zutaten eine schmackhafte vegane Küche zubereiten kann, und dies auch und insbesondere in einem hektischen und intensiven Alltag mit wenig Zeit zum Einkaufen und Kochen. Es ist ein Buch für alle, die nicht allzu viel Zeit haben und für die alles ganz praktisch sein muss. Vegane Alltagsküche »at it's best«!

Dabei spielen Ordnung und Struktur eine wichtige Rolle. In einer Zeit, in der Individualität großgeschrieben wird, mag der eine oder andere dies wohl zunächst als Einschränkung empfinden. Doch, richtig verstanden, vermittelt eine Struktur eine große Kraft, eröffnet Freiräume und erlaubt, die Individualität auf eher noch schönere Weise zu entfalten. Es muss gar kein Aufwand betrieben werden, um individuell zu erscheinen. Es ist wie mit dem Ablauf eines Meditations-Retreats: Alles ist hier eingeteilt und ritualisiert - der Schlaf, die Essenszeiten, oft auch die Menge des Essens, wo man was zu tun hat. Auf diese Weise trägt einen die Struktur durch den ganzen Tag, und diese (scheinbare) Rigidität birgt eine ungeheure Freiheit in sich, da dadurch die Gedanken und Gefühle absolut frei sind.

Wie ist dieses Buch zu verwenden? Die Rezepte dieses Buches sind zu drei exemplarischen Wochenplänen für Frühjahr, Sommer und Winter, mit jeweils Frühstück, Mittag- und Abendessen, zusammengestellt (aufgrund des Produkteangebots ist der Herbst teilweise vom Sommerkapitel, teilweise vom Winterkapitel abgedeckt). Die Wochenpläne sind so konzipiert, dass sie jeweils über den ganzen Tag eine ausgewogene Ernährung ergeben, dass die Gerichte gut zusammenpassen und sich auch Vorbereitungen für die folgenden Tage einfach unterbringen lassen. Solange man sich unsicher fühlt, halte man sich am besten an die Rezepte und die vorgegebene Ordnung und probiere sie erst einmal aus. Sobald man etwas Routine entwickelt und verstanden hat, wie es funktioniert, kann man anfangen zu variieren, zu experimentieren, umzustellen und seiner Fantasie und seinem Geschmack Freiräume lassen - auf diese Weise bleibt die Küche stets lebendig.

Dieses Buch will es euch möglichst einfach machen, eine ausgeglichene und frohe vegane Esskultur zu entwickeln.

Surdham



Surdham Göb

[Vegan Daily](#)

Vegane Küche für jeden Tag

216 pages, hb  
publication 2014



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)