

Cool Beans

Das ultimative Kochbuch für das vielseitigste Pflanzenprotein der Welt

Mehr Hülsenfrüchte essen – dass das förderlich ist sowohl für die menschliche als auch die planetare Gesundheit, da sich Ernährungsfachleute einig. Doch viele Menschen haben zu Erbsen, Linsen und Bohnen kein großes Koch-Know-how. Linsen- oder Erbseneintopf, Chili sin/con carne, vielleicht noch ein Curry oder Hummus – danach endet bei vielen bereits der „Hülsenfrüchte-Horizont“. Und das, obwohl Hülsenfrüchte zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt gehören.

Hier setzt Joe Yonans Buch *Cool Beans* an: Der Autor ist Redakteur für Essen und Trinken bei der Washington Post, Absolvent u. a. der Cambridge School of Culinary Arts und kocht leidenschaftlich gerne. Für seine journalistische Arbeit zu Kulinarik wurde er bereits mehrfach ausgezeichnet. In *Cool Beans* hat er 125 vegetarische und vegane Rezepte zum „Future Food“ Hülsenfrüchte aus aller Welt zusammengetragen: von Dips & Snacks über Salate und Suppen/Eintöpfe bis hin zu Hauptgerichten (Burger, Sandwiches, Wraps, Tacos, Pizza, Aufläufe, Pasta, Reis und mehr), Beilagen, Getränken (!) und Desserts. Würzsossen und andere „Rezepte für die Speisekammer“ schließen den Rezeptteil ab. Israelisch, indisch, mexikanisch, griechisch, äthiopisch, amerikanisch... und viele andere traditionelle Einflüsse werden sichtbar: von Cannellini-Cannelloni oder Kichererbsen-Aioli über Rote-Bohnen-Eiscreme, weiße Gazpacho (mit Kichererbsen und Cashews) bis zu Sucotash¹-Ravioli oder südindische Dosas² mit gelben Bohnen und Spinat.

Den Rezepten vorangestellt sind ein paar Infos zu Kochtechniken (einweichen – ja oder nein? Vorher oder nachher salzen/säuern?) mit oder ohne Schnellkochtopf oder im Ofen – und ein Infokasten zum (wie Yonan es nennt) „Nicht-Thema“ Lektine. Abgerundet werden die Rezepte mit einem Glossar zu Hülsenfrüchten, Kräutern/Gewürzen und anderen Zutaten sowie zu Garzeiten auf dem Herd und im Schnellkochtopf, nach Bohnen-, Erbsen- und Linsensorte sortiert.

Sehr nahbar geschrieben und illustriert mit sehr ansprechenden, großformatigen Fotos von Aubrie Pick (leider jedoch nicht durchgängig bei allen Rezepten) enthält das Kochbuch einfa-

chere und ausgefallene Gerichte, die erstaunlich viel Kreativität und internationales kulinarisches Wissen vereinen. Ein wunderbares und umfassendes (tatsächlich ultimatives!) Werk, das die Kochfreude und Weltoffenheit des Autors vermittelt und helfen kann Food Literacy kreativ zu erhöhen, den Ernährungs- bzw. Hülsenfrüchte-Horizont pflanzlich zu erweitern und so den Konsum von Fleisch und Wurstwaren auf kulinarisch durchdachte Weise zu reduzieren.

Stella Glogowski

Joe Yonan

Cool Beans

Das ultimative Kochbuch für das vielseitigste Pflanzenprotein der Welt

125 vegetarische & vegane Rezepte für Bohnen und andere Hülsenfrüchte

272 S., kartoniert, 24,90 €

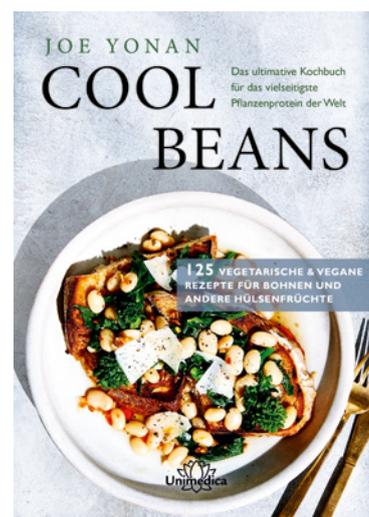
1. deutsche Ausgabe

Unimedica im Narayana Verlag: Kändern 2022

ISBN: 978-3-96257-320-1

¹ Sommerliches US-Südstaaten-Gericht, das hauptsächlich aus Limabohnen, Paprika, Tomaten und Mais besteht – geht zurück auf amerikanische UreinwohnerInnen.

² Dosas sind dünne Pfannkuchen, die aus einem fermentierten Teig aus Reis und Hülsenfrüchten, meist Urd- oder Mungbohnen, zubereitet und traditionell zum Frühstück gegessen werden.



70 Jahre – 70 Statements



2023 erscheint die ERNÄHRUNGS UMSCHAU im 70. Jahrgang. Anlass für uns als Redaktion und Verlag, Statements von AutorInnen, GutachterInnen, Institutionen und nicht zuletzt von LeserInnen zur Fachzeitschrift vorzustellen.

„Herzlichen Dank für die Vielfalt an Themen, das liebevoll gestaltete Layout und die fundierten Artikel!“

Rückmeldung aus der LeserInnenbefragung 2022

Termine 2023	
03.02. Dresden	23. Dresdner Fachtagung für Ernährungsmedizin und Diätetik <i>Info:</i> CMD Congress Management GmbH Dresden, www.cmd-congress.de
13.–14.02. Osnabrück	43. Jahrestagung der Gesellschaft für Informatik in der Land-, Forst- und Ernährungswirtschaft e.V. (GIL) <i>Info:</i> GIL, www.gil.de
09.03. Hohenheim	22. DGE-BW-Forum „Pflanzliche Fette“ <i>Info:</i> Sektion Baden-Württemberg der DGE, www.dge-bw.de
15.–17.03. Bonn	60. Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Pflanzenbasierte Ernährung im Fokus – vielseitig und zukunftsfähig <i>Info:</i> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), www.dge.de
16.–18.03. Wien/ Online	13. Wiener Kongress Essstörungen <i>Info:</i> Verein zur Förderung der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Österreich (ÖFV-KJPP), https://essstoerungen2023.medacad.org/
23.–24.03. Online	40. Ernährungskongress des Verbandes der Diätologen Österreichs Ernährung und Immunsystem <i>Info:</i> Verband der Diätologen Österreichs www.diaetologen.at
31.03.– 01.04. Frankfurt	Adipositas in der Frauengesundheit 2023 <i>Info:</i> Verein zur Förderung der reproduktiven Gesundheit im Alter e. V. c/o CPO HANSER SERVICE GmbH, www.adipositas-congress.de

Termine 2023	
04.–06.05. Online	65. VDD-Bundeskongress <i>Info:</i> Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V., www.vdd.de
12.–13.05. Gießen	UGB Jahrestagung 2023 <i>Info:</i> Verein für unabhängige Gesundheitsberatung (UGB), www.ugb.de
17.–20.05. Berlin	Diabetes Kongress <i>Info:</i> Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V., www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de
01.–03.06. Bregenz	NUTRITION 2023 Bregenz Ernährungstherapie ohne Grenzen! 22. Dreiländertagung der AKE, DGEM und GESKES <i>Info:</i> Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V., www.nutrition-congress.org
15.–17.09. Aachen/ Hybrid	31. VFED-Kongress Die Aachener Diätetik Fortbildung <i>Info:</i> Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED), www.vfed.de
07.–11.10. Köln	Anuga 2023 Internationale Foodmesse <i>Info:</i> Anuga Messe Köln, www.anuga.de
13.10. Frankfurt	SAVE THE DATE: Tagung ERNÄHRUNGS UMSCHAU
16.–18.11. Leipzig	17. Diabetes Herbsttagung 2023 <i>Info:</i> Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V., www.ddg.info/veranstaltungen/herbsttagung

Anzeige

SONDERHEFTE

Neu seit November

ERNÄHRUNGS UMSCHAU
FORSCHUNG & PRAXIS

Sonderheft 7: Diabetes mellitus

Ernährung & Beratung · Therapieoptionen · Orale Antidiabetika & Insulin
Diabetestechnologien · Altersstufen · Geschlechtsspezifische Besonderheiten
Operationen · Diabulimie · Sport · Alkoholkonsum
Schwangerschaft · Gestationsdiabetes

© dzika_mrowka/iStock/Getty Images Plus