

Hintergrund zur pflanzlichen Ernährung	7	Bindemittel, Geliermittel und Süßungsmittel	96
	1	Süßstoffe	97
Vegetarismus – von gestern bis heute	8	2 Binde- und Geliermittel	98
1 Die Geschichte des westlichen Vegetarismus	9	2.1 Verwendung und Grundzubereitung	102
2 Formen vegetarischer und veganer Ernährung	10		
Beweggründe Ihrer Gäste	13	Spezialisierung	105
1 Klima und Umwelt	14	Spezielle Ernährungsformen und Zubereitungsarten	106
2 Ethik	16	1 Besondere Ernährungsformen und Zubereitungen	107
3 Gesundheit	19	2 Vegane Backwaren	112
Nachhaltigkeit in der Küche	27	3 Dimensionen des Geschmacks	117
Zertifizierung und Gütesiegel	31	Rezepturen entwickeln und Gerichte präsentieren	120
	1	Rezepturen schreiben	121
	2	Kreative, ganzheitliche Menüs	123
Pflanzliche Warenkunde	35	Getränke	126
Grundlagen der pflanzlichen Küche	36	Küchen der Welt	133
1 Sechs Basisregeln für die pflanzliche Küche	37	1 Asien	134
1.1 Zutaten	37	1.1 Indien	134
1.2 Kochtechniken	37	1.2 China	135
1.3 Geschmack	40	1.3 Japan	136
1.4 Farbe	42	1.4 Thailand	137
1.5 Schneidetechnik	43	1.5 Indonesien	138
1.6 Textur/Konsistenz	43	1.6 Vietnam	138
Obst und Gemüse	45	2 Mittel- und Südamerika	139
1 Gemüse, Obst und seine Vielfalt	46	2.1 Brasilien, Bolivien, Peru und Ecuador	139
Sprossen und Keimlinge	52	2.2 Mexiko	140
Nüsse, Ölsaaten und pflanzliche Öle	56	2.3 Kuba	141
Hülsenfrüchte	66	3 Afrika	141
Getreide	72	3.1 Nordafrika	141
		3.2 Westafrika	143
		3.3 Ost- und Zentralafrika	143
Alternative Produkte in der vegetarischen und veganen Küche	81	4 Europa	
1 Alternativen zu Fleisch und Fisch	82	4.1 Spanien und Portugal	144
1.1 Die erste und zweite Generation	82	4.2 Mediterrane Küche	145
1.2 Die dritte Generation	82	4.3 Griechenland und Türkei	145
1.3 Die vierte Generation	83	4.4 Italien	145
1.4 Die Generation „?“	83		
1.5 Alternativen zu Fisch	85	Management und Marketing	149
1.6 Verwendung und Aufbewahrung	86		
2 Alternativen zu Milch und Milchprodukten	87	Pflanzliche Küche in der Gemeinschaftsverpflegung	150
2.1 Verwendung und Aufbewahrung	90	Management und Marketing für vegetarisch-vegane Restaurants	155
3 Alternativen zu Eiern	90	1 Ein Fallbeispiel	156
		2 Marketing-Mix – Der konzeptionelle Rahmen für mein Restaurant	
			158

Rezepturen	163
Basics/Grundlagen	166
Vorspeisen und Suppen	172
Hauptspeisen	178
Snacks/Kalte Küche	187
Getränke	191
Süßes	194
Glossar	201
Stichwortverzeichnis	203
Literaturverzeichnis	207
Bildnachweis	208