

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