



Liebe Kunden, Freunde und Interessierte,

für die Feiertage zwischen Weihnachten und Neujahr ein paar wertvolle Tipps, wie Sie z.B. aus Lupinen knusprige vegane Lupinenschnitzel einfach zubereiten können.

**Seitan:** besteht aus Gluten. Und zwar aus dem wasserunlöslichen Klebereiweiß des Weizenmehls (am besten Kumat, weil aufgrund seines hohen Anteils an Klebereiweiß eignet sich das Kamutmehl prima zum Backen. Das bedeutet allerdings, dass **Kamut** in nicht geringen Mengen **Gluten** beinhaltet und daher ist die Getreidesorte für Menschen mit Zöliakie genauso wenig geeignet wie Weizen- oder Roggenmehl.)

**Lupinenschnitzel:** besteht aus Lupinen die aus Hülsenfrüchten gewonnen werden.

**Tofu:** Bei vielen Veganern und Vegetariern ist Tofu als wichtige Eiweißquelle beliebt. Seine Grundzutaten sind Sojabohnen und Wasser. Diese liefern neben hochwertigem Eiweiß auch Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralstoffe. Für Tofu werden gequetschte Sojabohnen in Wasser gekocht und filtriert.

**Tempeh:** Im Gegensatz zu Tofu, der aus geronnener Sojamilch gewonnen wird, werden bei der Herstellung von Tempeh die ganzen Sojabohnen fermentiert. Der für die Fermentation zuständige Pilz sorgt dafür, dass die Sojabohnen zu einem festen "Kuchen" verbacken werden.

**Fermentation:** bezeichnet in der Biologie und Biotechnologie die mikrobielle oder enzymatische Umwandlung organischer Stoffe in Säure, Gase oder Alkohol. Die Fermentation wird in der Biotechnologie bewusst angewendet

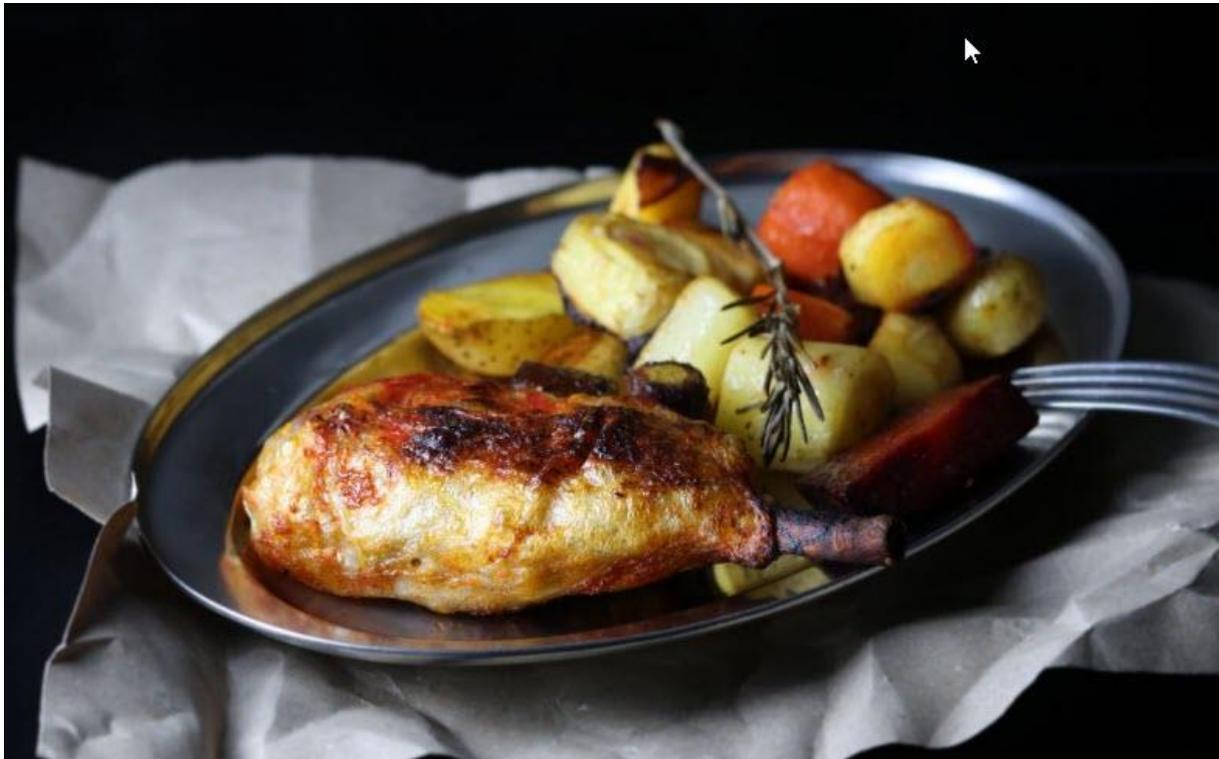
**Ayam Goreng:** Ayam Goreng, auch bekannt als Fried Chicken, ist in Indonesien so beliebt und völlig anders als die panierte amerikanische Version. Ayam Goreng ist eine Marinade aus aromatischem Knoblauch, Kurkuma und Zitronengras, die diesem Gericht frischen tropischen Geschmack verleiht. Nur ein paar Minuten vegane Hühnchenteile in heißem Öl (traditionell Kokosöl) knusprig anbraten, damit erreichen Sie eine super Kruste auf der Außenhaut und innen sind diese saftig. Schmeckt vorzüglich!



<https://www.point-of-skin.de/fileadmin/kosmetik institute/tange-maria/freigabe/gesundesveganesEssen.pdf>



<https://www.point-of-skin.de/fileadmin/kosmetik institute/tange-maria/freigabe/RohkostSchoko-Kaese-Torte.pdf>



himmlisch.<https://www.dailyvegan.de/2017/02/27/knusprige-vegane-haehnchenkeulen-aus-dem-ofen/>



Blaukraut, Kartoffelknödel halb/halb und Gyros aus Seitan



<https://www.point-of-skin.de/fileadmin/kosmetikinstitute/tange-maria/freigabe/Mary-Punsch.pdf>



<https://www.point-of-skin.de/fileadmin/kosmetikinstitute/tange-maria/freigabe/Dr.HenrichRohkost-Mohnkuchen.pdf>



<https://www.point-of-skin.de/fileadmin/kosmetikinstitute/tange-maria/freigabe/PhilippBaldaufVeganerMozzarella.pdf>



Was ist ein echter gesunder Veganer-Wein?

<https://www.point-of-skin.de/fileadmin/kosmetikinstitute/tange-maria/freigabe/veganer-Wein.pdf>

