The Lotus and the Artichoke

¡MÉXICO!

Eine kulinarische Entdeckungsreise mit über 60 veganen Rezepten

Justin P. Moore

Ventil

Über dieses Kochbuch 9

In der Küche 10

Abenteuer in Mexiko 12

SALATE, SUPPEN & SNACKS 17
Spinatsalat mit Feigen & Walnüssen mit Dattel-Zitronen-Dressing 19
Green-Dream-Salat mit Avocado-Koriander-Petersilie-Dressing 21
Quinoa trifft Grünzeug mit Rote-Bete-Dressing 23
Mango-Limetten-Ceviche mit sautiertem Ingwer-Tofu 25
Sopa de Frijoles Blancos traditionelle Weiße-Bohnen-Suppe 27
Caldo Tlalpeño kräftige traditionelle Suppe 29
Schneewittchen mit Sonnenbrand Blumenkohl-Kokos-Chipotle-Suppe mit Pepita-Salsa 31
Pozole kultige Gemüsesuppe 33
Chiles Rellenos frittierte kleine Paprikaschoten mit Cashew-Käse-Füllung 35
Empanadas de Espinaca y Papas herzhafte Spinat-Kartoffel-Taschen 37
Sandwichitos Toluqueños mit Avocado & Brotaufstrich aus schwarzen Bohnen 39
Pan de Zanahorias süßes Möhren-Maisbrot mit Ananasstückchen 41
Camotes Fritos Süßkartoffel-Pommes 42

HAUPTGERICHTE 43
Sopes de Espinaca y Champiñones frittierte Maistortillas mit Spinat & Champignons 45
Tacos de Calabacitas y Champiñones Zucchini-Pilz-Tacos 47
Jackfrucht-Tacos Faux-Fisch-Tacos mit Mango-Salsa 49
Tacos de Lentejas Veggie-Klassiker mit würziger Linsenfüllung 51
Tostada Supreme Supersnack mit Suchtfaktor 53
Tamales mit schwarzen Bohnen & Räuchertofu gefüllt 55
Mexican Magic Rice mit würzigem Seitan 57
Würziger Tempeh-Schaschlik mit gegrilltem Gemüse 59
Blumenkohl-Steaks mit Basilikum-Koriander-Zitronensoße 61
Enchiladas Rojas mit Cashew-Käse-Füllung & roter Chipotle-Soße 63
Enchiladas de Mole mit Spinat-Räuchertofu-Füllung 65
Chilaquiles Frühstücksklassiker mit Tortilla, Bohnen & Salsa 67
Brunch Burritos mit Tofu Scramble, Kartoffelwürfeln & Easy-Cheezy-Soße 69
Mexi-Makkaroni mit Räuchertofu und frischen Kräutern 71
Pizza Pacífico mit Artischockenherzen, Ananas & Oliven 73
Pizza de Papas mit Kartoffeln, Tomaten & Rosmarin 75
Portobello-Burger mit selbstgemachten Burgerbrötchen 77

Sautierte Kochbananen & Spinat mit Tomaten-Erdnuss-Soße 79
Milanesa de Frijoles Bohnenschnitzel 81
Chimichurri-Tofu in Knoblauch-Kräuter-Soße gebackener Tofu 83
Mole-Tofu gebackener Tofu mit Easy-Mole-Soße 85

DESSERTS & DRINKS **87**
Zitrone-Karamell-Kokos-Flan dekadenter Dessert-Traum 89
Matcha Meltdown Bananen-Sorbet mit grünem Tee 91
Schoko-Bananen-Sorbet mit knusprigen Kakao-Nibs 93
Choco-Chili-Beeren-Torte mit Dattel-Nuss-Boden 95
Dulce de Calabaza Kürbisdessert 97
Empanadas de Manzana y Piña süße Apfel-Ananas-Taschen 99
Churros mit Zimt süßer Fettgebäck-Klassiker 101
Crêpes mit Bananen-Mandel-Zitronenfüllung mit Schokoladensoße 103
Süßer Kokosreis mit Mangosirup 105
Pink Tropic Erdbeer-Bananen-Ananas-Smoothie 107
A-B-C Smoothie Apfel, Banane & Chiasamen 109
Melone-Beeren-Traum Erdbeer-Wassermelone-Saft 111
Grüne Welle Ananas-Limette-Petersilie-Saft 113
Bananen-Basilikum-Moringa Smoothie mit Mandeln 115
Frozen Margarita Strandcocktail-Klassiker 116

SALSAS & GRUNDREZEPTE **117**
Guacamole Avocado-Klassiker 118
Cashew Sour Cream traumhaft cremig 119
Salsa Roja klassische rote Soße 120
Salsa Verde klassische grüne Soße 120
Salsa de Mango süßsaure Dipsoße 121
Salsa de Mole Spezialität aus Oaxaca 122
Cashew-Blumenkohl-Käse Füllung für Enchiladas & mehr 123
Maistortillas traditioneller Maisfladen für Tacos & Enchiladas 124
Weizenmehltortillas weiches Fladenbrot für Burritos, Tacos & Enchiladas 125

MÉXIC
THE LOTUS AND THE
2013
OCÉANO
PACÍFICO
LA PEÑITA
DE JALTEMBA
LO DE MARCOS
SAN PANCHO
SAYULITA
BUCERIAS
PUERTO VALL

THE LOTUS AND THE ARTICHOKE
VEGAN MENU
CO
ARTICHOKE
3- 2014
GUANAJUATO
ADALAJARA
TEOTIHUCÁN
CIUDAD DE MÉXICO (D.F.)
TEPOZTLÁN
ARTA
TONALA
RUTA MEXICANA

Über dieses Kochbuch

Ich liebe es, zu reisen, fremde Kulturen zu entdecken, neue Sachen auszuprobieren, andere Sprachen zu hören und unseren wunderbaren Planeten zu erkunden. Meine Familie war früher viel unterwegs, sodass ich schon mit fünf Jahren meinen ersten Flug nach Übersee erlebte: bei unserem Umzug auf die Marshallinseln.

Als ich 12 Jahre alt war, fuhr meine Mutter mit meinen Brüdern und mir von Kalifornien aus nach Tijuana in Mexiko – für mich ein Abenteuer mit wilder Musik, einer neuen Sprache, leuchtend bunten Farben, dem lebendigen Stimmengewirr von Straßenverkäufern, scharfem Essen und exotischen Gerüchen. Und auch ein Grund dafür, warum ich später in der Schule Spanisch lernte und mexikanisches Essen bei mir bis heute ganz hoch im Kurs steht.

Schon von klein auf habe ich mit meiner Familie gekocht. Mit 15 Jahren entschloss ich mich aus ethischen Gründen und der Umwelt und Gesundheit zuliebe, Vegetarier zu werden. Zwei Jahre später begann ich, vegan zu leben, auch wenn der Begriff damals kaum bekannt war. Beim Kochen für meine Familie probierte ich indische Gewürze und alle möglichen internationalen Rezepte aus. Mit 17 veröffentlichte ich meine erste kleine vegane Rezeptsammlung, die ich per Post verschickte oder bei Konzerten verkaufte. Später, nach meinem Kunststudium, zog ich nach Boston und arbeitete als Künstler und Designer. Mein Entdeckungsdrang trieb mich auf Reisen: zunächst nach Kanada, England, Frankreich und Deutschland. Dann fuhr ich mit meinem Motorrad quer durch die USA. Doch das war erst der Anfang.

2001, nach sechs Monaten Rucksacktour durch Südostasien, China, Indien und Nepal, schmiss ich meinen Job als Designer in den USA und zog nach Berlin. Hier verfeinerte ich meine Kochkünste und zog wieder los, um zu reisen und von den Küchen der Welt zu kosten. Nach einem Jahr als Kunstlehrer in Indien kam ich zurück nach Berlin und schrieb mein erstes Kochbuch, das von meinen Reisen in über 40 Länder inspiriert wurde. Fotos, Kunst, Buchdesign, Rezepte, Erstveröffentlichung – alles habe ich selbst gemacht und mit einer Fundraising-Kampagne finanziert. Durch Freunde fand ich einen deutschen Verlag, mit dem ich das Buch auf Englisch nachdrucken und auf Deutsch herausbringen konnte. Nie hätte ich gedacht, dass es so erfolgreich werden würde! **The Lotus and the Artichoke** wurde 2013 vom VEBU sogar zum „Kochbuch des Jahres“ nominiert.

Im Dezember 2013 flog ich mit meiner Freundin Julia und unserem damals 8 Monate alten Sohn Kolja nach Mexiko, um im Warmen zu überwintern, in eine andere Kultur und Sprache einzutauchen und für dieses Kochbuch die mexikanische Küche zu studieren. Mein Alltag bestand aus Yoga bei Sonnenaufgang, Surfen, Spanischunterricht und Kochexperimenten in der Küche des Hauses, das wir gemietet hatten. Wir reisten mit Kolja durch das Land, bejubelten seine ersten Schritte und landeten passend zum Frühlingsbeginn wieder in Berlin. Die Monate darauf war ich mit der Perfektionierung veganer mexikanischer Rezepte und dem Fotografieren und Erstellen der Inhalte dieses Buchs beschäftigt.

Wie auch mein erstes Kochbuch besteht es aus einer Sammlung von Rezepten, die sich mit jeder Art von Kocherfahrung zubereiten lassen und Zutaten verwenden, die in normalen Läden und auf Märkten erhältlich sind. Einige spezielle Zutaten lassen sich leicht in einem Laden mit internationalen Gewürzen oder im Internet besorgen.

Ich persönlich verfolge eine vegane Lebensweise. Mein Buch aber richtet sich an alle, die ihre Kochkünste erweitern und neue kulinarische Wunderwelten kennenlernen möchten. Ich hoffe, dass ich mit dieser Inspiration und frischen Ideen dabei helfen kann, die Welt der veganen Küche bekannt und beliebt zu machen. Trotz über 20 Jahren veganer Kocherfahrung, Jobs in verschiedenen Restaurants und mehreren Jahren als Anbieter von Kochkursen und Dinnerpartys bin ich kein ausgebildeter Koch. Gelernt habe ich durch ständiges Ausprobieren, wachsende Erfahrung, den Austausch mit anderen Köchen weltweit und jahrelange Übung. Viel Spaß mit den Rezepten und mit diesem Buch!

Justin P. Moore
Oktober 2014, Berlin

Green-Dream-Salat
mit Avocado-Koriander-Petersilie-Dressing

4 Portionen / Dauer 15 Min.

3 Tassen (100 g) frischer Spinat gehackt
2 Tassen (70 g) Rucola
1 mittelgroße rote Bete geraspelt
1 mittelgroße Möhre geraspelt
1 Gurke in dünne Scheiben geschnitten
1/4 Tasse (25 g) Walnussstückchen leicht geröstet
3 EL (20 g) Sonnenblumenkerne leicht geröstet

Avocado-Koriander-Petersilie-Dressing:

1/2 reife kleine Avocado
1 kleiner Bund frischer Koriander
1 kleiner Bund frische Petersilie
3 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 EL Agavendicksaft oder **Zucker**
1/4 TL Meersalz
1/3 Tasse (80 ml) Wasser

1. In einem Mixer oder einer Küchenmaschine **Avocado**, **Koriander**, **Petersilie**, **Zitronensaft**, **Olivenöl**, **Agavendicksaft** (oder **Zucker**), **Salz** und **Wasser** zu einem glatten Dressing pürieren.
2. **Spinat**, **Rucola** und **Gurkenscheiben** auf Tellern oder in Schüsseln anrichten.
3. Mit geraspelter **roter Bete** und **Möhre** bestreuen. **Dressing** darüber geben.
4. Mit **Walnussstückchen** und **Sonnenblumenkernen** garnieren.

Variationen:

Grünzeug: Statt Rucola und Spinat Feldsalat, Mangold, Kopfsalat oder andere Salatarten verwenden. Jede Grünzeugkombination (insgesamt 4–5 Tassen / 150 g) funktioniert bestens. **Kräuter**: Koriander einfach weglassen oder auf Wunsch mit mehr Petersilie ersetzen.

Sopes de Espinaca y Champiñones
frittierte Maistortillas mit Spinat & Champignons

2 bis 3 Portionen / Dauer 30 Min. +

Sopes:

3/4 Tasse (100 g) Maismehl (Masa Harina) für Tortillas
3/4 Tasse (180 ml) Wasser
1/4 TL Meersalz
Pflanzenöl zum Frittieren

Spinat & Champignons:

5 Tassen (150 g) Spinat gehackt
8–10 mittelgroße (150 g) Champignons gehackt oder in Scheiben geschnitten
2 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe fein gehackt
1/4 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
1/4 TL Meersalz

Frischer Koriander oder **Petersilie** gehackt, zum Garnieren
Limettenspalten

1. In einer großen Schüssel **Maismehl** mit **Wasser** und **Salz** verrühren. Zu einem glatten, elastischen Teig kneten, dabei je nach Bedarf mehr **Maismehl** oder **Wasser** zugeben. Abdecken und 20 Min. ruhen lassen. Währenddessen das Gemüse zubereiten.
2. In einer Pfanne **Öl** auf mittlerer Flamme erhitzen. **Knoblauch** und **Pfeffer** hineingeben. 1–2 Min. unter Rühren anbraten.
3. **Champignons** zugeben. 3–5 Min. unter Rühren braten.
4. Gehackten **Spinat** unterrühren und halb abgedeckt 3–5 Min. schmoren, bis der Spinat schrumpft.
5. Salzen und einige Male umrühren. Abdecken, bis die Sopes fertig gebraten und bereit zum Belegen sind.
6. **Teig** in 6–8 gleichgroße Kugeln formen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben oder mit Backpapier auslegen und jede Kugel mit genügend Abstand zueinander darauf flach drücken. Mit den Fingern jeweils in 1 cm dicke Scheiben drücken und ziehen. Mit den Fingerkuppen kleine dicke Ränder formen.
7. **Öl** zum Frittieren ca. 1 cm hoch in eine Pfanne geben und auf mittlerer Flamme erhitzen.
8. Je nach Größe der Pfanne 2 bis 3 Sopes gleichzeitig 2–3 Min. pro Seite frittieren, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind. Pfanne nicht überladen! Vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Auf Teller legen.
9. Großzügig mit dem gebratenen Spinat-Pilz-Mix belegen und mit **Salsa** oder anderen Würzsoßen deiner Wahl krönen.
10. Mit gehackten **Kräutern** garnieren und mit **Limettenspalten** servieren.

Variationen:

Rot: Gemüse mit 1 gehackten Tomate, roten Paprika oder 1/2 Tasse (30 g) gehackten sonnengetrockneten Tomaten braten. **Aromatisch scharf**: 1 fein gehackte Chili und/oder je 1/2 TL gemahlenen Kreuzkümmel, Koriander und/oder Paprikapulver unters Gemüse rühren. **Frische Kräuter**: 1–2 TL gehackten frischen Rosmarin, Thymian, Basilikum oder Oregano mit dem Spinat in die Pfanne geben.

Tacos de Lentejas

Veggie-Klassiker mit würziger Linsenfüllung

3 bis 4 Portionen / Dauer 30 Min.

3/4 Tasse (120 g) braune oder **rote Linsen** (ungekocht)
1 Tasse (240 ml) Gemüsebrühe oder **Wasser**
1 große (130 g) Kartoffel gewürfelt
6–8 mittelgroße (90 g) Pilze klein geschnitten oder in Scheiben
2 mittelgroße (150 g) Tomaten gewürfelt
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen fein gehackt
1 mittelgroße Zwiebel gehackt
1 Chipotle-Schote fein gehackt oder **1/2 TL Chilipulver**
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1/2 TL Koriander gemahlen
1/2 TL Paprikapulver
1/2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
1 EL Tomatenmark
1 EL Zitronensaft
1 TL Agavendicksaft oder **Zucker**
1 TL frischer Thymian gehackt
1 TL frischer Oregano gehackt
3/4 TL Meersalz
6–8 Mais- oder **Weizenmehltortillas** (S. 124 oder 125)
1 kleiner Bund frischer Koriander oder **Petersilie** gehackt, zum Garnieren

1. In einem kleinen Topf **Gemüsebrühe** oder **Wasser** zum Kochen bringen. **Linsen** hineingeben und erneut zum Kochen bringen. Abdecken und Flamme niedrig stellen. **Linsen** unter regelmäßigem Rühren 15–20 Min. weich kochen. Eventuell übrig gebliebene Flüssigkeit in eine Schüssel oder ein Glas abgießen und später verwenden.
2. In einer großen Pfanne **Öl** auf mittlerer Flamme erhitzen. **Knoblauch**, **Zwiebel**, **Chipotle-Schote** oder **Chilipulver**, **Kreuzkümmel**, **Koriander**, **Paprikapulver** und **Pfeffer** hineingeben. 3–4 Min. unter Rühren anbraten, bis die Zwiebel weich wird.
3. **Kartoffelwürfel** einrühren. 5 Min. halb abgedeckt unter gelegentlichem Rühren braten.
4. **Pilzstückchen** und gekochte **Linsen** zugeben. 1–2 Min. unter ständigem Rühren braten.
5. **Tomatenstücke**, **Tomatenmark**, **Zitronensaft**, **Agavendicksaft** (oder **Zucker**), **Thymian**, **Oregano** und **Salz** unterrühren. Zum Köcheln bringen. Flamme niedrig stellen.
6. Halb abgedeckt unter regelmäßigem Rühren 8–10 Min. schmoren, bis die Kartoffelwürfel weich sind und die Füllung die gewünschte Konsistenz hat. Bei Bedarf nach und nach die übrig gebliebene Gemüsebrühe oder Wasser einrühren, falls die Soße zu schnell eindickt. Vom Herd nehmen.
7. In einer weiteren Pfanne **Tortillas** 20–30 Sek. pro Seite erwärmen. 2–3 EL der **Linsen-Füllung** auf jede Tortilla geben.
8. Mit gehackten **Kräutern** bestreuen und mit Guacamole und deiner Lieblings-Salsa servieren.

Variationen:

Linsen-Blumenkohl: Kartoffeln und Pilze mit 2 Tassen (220 g) klein gehacktem Blumenkohl ersetzen.
Vedisch: Zwiebel und Knoblauch mit einer gehackten grünen Chilischote ersetzen.

Tostada Supreme
Supersnack mit Suchtfaktor

3 bis 4 Portionen / Dauer 30 Min.

1 Tasse (50 g) feine Sojaschnetzel
1 Tasse (240 ml) Wasser + 2 TL Gemüsebrühpulver
4–6 mittelgroße (80 g) Pilze gewürfelt oder in Scheiben geschnitten
2–3 mittelgroße (240 g) Tomaten gewürfelt
3 EL Olivenöl
2 kleine Zwiebeln gehackt
2 Knoblauchzehen fein gehackt
1 kleine Chili fein gehackt
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1/2 TL Koriander gemahlen
1/2 TL Paprikapulver
1 TL Fenchelsamen
2 EL Tomatenmark
1 EL Balsamico-Essig
1–2 EL Sojasoße
1 EL Agavendicksaft oder **Zucker**
3/4 TL Meersalz
2 TL frischer Rosmarin gehackt
2 TL frischer Oregano gehackt
2 TL frischer Thymian gehackt
2 TL frisches Basilikum gehackt

9–12 große Mais-Tostadas oder **150 g Tortilla-Chips**
2 mittelgroße Tomaten gewürfelt
1 Gurke geschält und gewürfelt
1 Tasse Guacamole (S. 118)
frischer Koriander oder **Petersilie** gehackt, zum Garnieren

1. **Sojaschnetzel** und **Gemüsebrühpulver** mit 1 Tasse (240 ml) kochendem **Wasser** in einer Schüssel verrühren. Abdecken und 10 Min. einweichen.
2. In einer großen Pfanne Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. **Zwiebel**, **Knoblauch**, **Chili**, **Kreuzkümmel**, **Koriander**, **Paprikapulver** und **Fenchelsamen** hineingeben. 2–3 Min. anbraten, bis die Zwiebel weich wird und zu bräunen beginnt.
3. Überschüssiges Einweichwasser von den Sojaschnetzeln in eine Schüssel abgießen.
4. **Pilze** und **Sojaschnetzel** in die Pfanne geben. 3–5 Min. unter regelmäßigem Rühren braten.
5. **Tomatenstückchen**, **Tomatenmark**, **Essig**, **Sojasoße** und **Agavendicksaft** (oder **Zucker**) einrühren. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren weiterschmoren.
6. **Salz** unterrühren, Flamme niedrig stellen und weitere 10–15 Min. köcheln, bis die Soße eindickt und die gewünschte Konsistenz hat. Bei Bedarf nach und nach etwas **Wasser** einrühren.
7. **Rosmarin**, **Oregano**, **Thymian** und **Basilikum** hinzufügen. Umrühren und weitere 2–3 Min. abgedeckt köcheln lassen. Vom Herd nehmen.
8. **Tostadas** auf Teller legen und je 2–3 EL der **Füllung**, **Guacamole**, **Tomaten**- und **Gurkenwürfel** und frische **Kräuter** darauf geben. Oder Tortilla-Chips, Füllung, Gemüsewürfel, Guacamole und Kräuter in Schüsseln zum Dippen servieren.

Empanadas de Manzana y Piña
süße Apfel-Ananas-Taschen

8 bis 10 Stück / Dauer 45 Min. +

Teig:

3 Tassen (375 g) Mehl
1 TL Meersalz
1 EL Zucker
1/4 TL Backpulver
8 EL (110 g) Margarine
3/4 Tasse (180 ml) kaltes Wasser
2 EL Soja- oder **Reismilch** *wenn gewünscht*

1. **Mehl**, **Salz**, **Zucker** und **Backpulver** in einer großen Schüssel vermischen.
2. **Margarine** in kleinen Stückchen in die Schüssel geben und mit den Händen unter die **Mehlmischung** kneten.
3. Weiterkneten und dabei nach und nach kaltes **Wasser** zugießen, bis der Teig glatt und elastisch ist. Bei Bedarf etwas mehr Mehl oder Wasser einkneten.
4. In 8–10 gleichgroße Teigkugeln formen und in die Schüssel legen. Abdecken und 20 Min. ruhen lassen.

Apfel-Ananas-Füllung:

2 mittelgroße Äpfel geschält, klein gewürfelt
1 Tasse (140 g) Ananas klein gewürfelt
1/2 TL Zimt gemahlen
1 EL Zucker

1. In einer großen Schüssel **Apfel**- und **Ananasstückchen** mit **Zucker** und **Zimt** vermengen.
2. 2 EL **Soja**- oder **Reismilch** (oder **Wasser**) in eine Tasse geben.
3. Ofen auf 200°C / Stufe 6 vorheizen.
4. **Teigkugeln** auf einer bemehlten Oberfläche mit einem Nudelholz oder einer Flasche 1 cm dick ausrollen. Eine mittelgroße Schüssel oder Untertasse darauf legen und mit einem Messer Kreise ausschneiden. Übrigen Teig verkneten, erneut ausrollen und Kreise ausschneiden.
5. Auf jeden Teigkreis 2 EL der **Füllung** geben. Finger mit **Pflanzenmilch** (oder **Wasser**) befeuchten und damit am äußeren Teigrand entlangfahren, damit es beim Verschließen hält. Zu einem Halbmond umklappen und die Ränder mit einer Gabel oder den Fingerkuppen fest zusammendrücken.
6. Backfertige Empanadas wenn gewünscht mit **Pflanzenmilch** bepinseln. Vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 20–25 Min. backen, bis die Empanadas knusprig und goldbraun sind.
7. Vor dem Servieren mindestens 5 Min. abkühlen lassen – die Füllung ist sehr heiß!

Variationen:

Andere Füllung: Mit Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Birnen, Walnüssen, Haselnüssen, Bananen, Schokolade oder was immer dir noch einfällt ausprobieren.

The Lotus and the Artichoke
MEXICO! Eine kulinarische Entdeckungsreise mit über 60 veganen Rezepten
© 2014 Justin P. Moore

Alle Rechte vorbehalten. Die erstellten Inhalte und Werke dieses Kochbuchs unterliegen dem Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwendung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Erstellers. Ausgenommen davon ist das Verwenden von Text- und Bildausschnitten im Rahmen einer Rezension durch Buchkritiker.

Die Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen wahrheitsgemäß und vollständig. Der Zweck dieses Buches besteht lediglich in einer anleitenden Information für all diejenigen, die mehr über die Themen Ernährung und Reisen erfahren möchten. In keiner Weise soll dieses Buch ärztliche Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Genauso sollte Vorsicht und gesunder Menschenverstand bei der Auswahl von Reisezielen und Aktivitäten maßgebend sein. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Herausgebers und Autors angeboten. Der Herausgeber und Autor übernimmt keine Haftung für eventuell auftretende Schäden, die bei der Verwendung des Buches auftreten.

1. deutsche Ausgabe November 2014

Design, Illustration & Fotografie: Justin P. Moore
Übersetzung ins Deutsche: Julia Augustin
Fotografie & Kunst © 2014 Justin P. Moore

Druck & Bindung: freiburger graphische betriebe
Printed in Germany

© für diese Ausgabe Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG
Edition Kochen ohne Knochen

ISBN 978-3-95575-034-3

Ventil Verlag
Boppstr. 25
D-55118 Mainz
www.ventil-verlag.de

www.lotusartichoke.com
facebook.com/lotusartichoke
instagram.com/lotusartichoke