



Niko Rittenau, Lukas Jakobi, Kateryna Kuprych

Vegan Kochen Ukraine

Hardcover, farbig, 182 Seiten
VÖ: 30. November 2022

ISBN 978-3-95575-191-3



Vegan Kochen Ukraine – Niko Rittenau präsentiert ein kulinarisches Statement für die Ukraine

Mit Fotos von Olga und Evgeniya Drach

Regionale Kochkultur trägt zur Persönlichkeitsbildung bei und ist zweifelsohne eine der Grundfesten der Gesellschaft. Das kulinarische Angebot eines Landes ist also ein hervorragender Weg, die Menschen dort kennenzulernen.

Niko Rittenau, hierzulande die zentrale Koryphäe für vegane Ernährung, wollte wissen, was die Ukraine kulinarisch ausmacht, und hat sich auf Recherchereise begeben. Mit dem Spitzenkoch Lukas Jakobi und seiner aus Odessa geflüchteten Sous-Chefin Kateryna Kuprych hat Niko Rittenau versierte und kompetente Reiseführer:innen gefunden. Ihr Kochbuch wird so auch für uns Leser:innen und Köch:innen zum Türöffner für eine eigenständige Kultur und bietet die Möglichkeit, sich ein eigenes Bild über die ukrainische Kochkunst zu machen.

Dill-Chimichurri, Gurken-Wodka-Sorbet, Holunder-Zitronentee mit Estragon, Beeren-Salat, Sauerkirsch-Birken-Pudding, Sellerie-Schaschlik, Salsa aus Buchweizen, gebrannter Spitzkohl, gebratener Krautsalat, Kartoffelpuffer mit Äpfeln und pflanzlichem Kaviar ...und natürlich Warenki, Borschtsch und Schtschi – die rein pflanzliche ukrainische Küche ist ein einmaliges Geschmackserlebnis. Um alle Facetten dieser osteuropäischen Küche kennenzulernen, ist – wie in der Ukraine selbst – das gemeinsame Essen mit vielen unterschiedlichen Köstlichkeiten, die in großer Runde geteilt werden, ideal.

Genau so, quasi als ukrainische Tapas, haben die beiden Schwestern Olga und Evgeniya Drach – Foodstylistin und Fotografin der Photokitchen (HOME | photokitchen.com.ua) aus Kiew – die Speisen und Bilder für das Buch arrangiert. So wurde »Vegan Kochen Ukraine« ein sinnstiftendes Gemeinschaftsprojekt, das zudem auch Normalität und Arbeitsperspektive für alle Beteiligten geschaffen hat.

Buch-Erlöse für die Ukraine-Hilfe

Die Hälfte des Verlagsgewinns mit diesem Buch wird an "Food for Life Ukraine" gespendet. Die Dr. Jacob's Foundation verdoppelt dabei die Spendenbeiträge des Verlags und von anderen Spendern bis zu einem Betrag von 10.000 €.

Text zur Veröffentlichung freigegeben.

Weitere Infos unter: <https://www.ventil-vegan.de/produkt/niko-rittenau-vegan-kochen-ukraine/>

Pressekontakt: Steffi Hegenberg, steffi@ventil-verlag.de



Über die Beteiligten

Lukas Jakobi absolvierte seine Kochlehre im Sternerestaurant Victorian in Düsseldorf. Bevor er Küchenchef im Restaurant Intensiū in Hilden wurde, kochte er in namhaften Sternerestaurants wie dem De Librije, Agata's, Nagaya und Victor's Fine Dining des 3-Sterne-Kochs Christian Bau

Kateryna Kuprych stammt aus Odessa und arbeitete bis März 2022 als Sous-Chefin und Küchenleitung in diversen gehobenen ukrainischen Restaurants wie dem BRIK Space in Odessa

Olga & Evgeniya Drach Die ukrainischen Schwestern arbeiten als Food-Stylistin und Fotografin in Kiew. Unter dem Namen Photokitchen produzieren die beiden ausgefallene Food-Fotostrecken für international bekannte Marken und zählen auf ihren Social-Media-Profilen jeweils eine große Followerschaft, die sich für ihre Liebe zur Fotografie und Design begeistern.

Niko Rittenau ist Ernährungswissenschaftler mit dem Schwerpunkt auf pflanzliche Ernährung. Nach seinem Bachelor- und Masterstudium promoviert er seit 2022 an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität in Bonn im Fachbereich der Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften. Er ist fünffacher Spiegel-Bestsellerautor, vielgefragter Speaker und Dozent und begeistert auf seinem Instagram- und YouTube-Kanal jeweils über Hunderttausend Follower für das Thema der nachhaltigen, pflanzenbetonten Ernährung.