

Sie möchte ein Lebensgefühl transportieren

Die Wiesbadenerin Esther von Sigsfeld hat das Lifestyle-Buch „Little Vegan Kitchen“ geschrieben

Von Claudia Kroll-Kubin

WIESBADEN. „Gemeinsam genießen, was unsere Seele nährt. Dazu braucht es nur wenig Zutaten. Oft reichen zwei Kochplatten und ein kleiner Backofen. Und Menschen, die beim gemeinsamen Essen herzliche Momente erschaffen. Lecker ange richtet“, sagt **Esther von Sigsfeld**. Geschmackseinflüsse und Genießen mit Freunden sind für die Wiesbadenerin essenzielle Bestandteile des Lebens. Den Wunsch, diese Freude zu teilen und Gerichte „in Szene“ zu setzen, hat sie sich mit ihrem ersten veganen Kochbuch erfüllt. Anfang Dezember ist „Little Vegan Kitchen. einfach.lecker.kochen“ im Verlag „Die Life & Food Farm“ erschienen. Wobei es ihr nie darum ging, ein „weiteres veganes Kochbuch“ auf den Markt zu bringen, sondern ein Lebensgefühl zu transportieren, das ihr von Kindesbeinen an wichtig ist.

„Mama in der Küche zu helfen und zu verkosten war das Größte. Als Teenager habe ich angefangen, für Freunde und Familie Rezepte auszuprobieren. Und da ich aus einer großen Familie mit fünf Geschwistern stamme, waren es auch einfache und gut bezahlbare Gerichte. Im Laufe der Jahre habe ich auf Reisen in Europa, Asien und Südamerika in die Töpfe geschaut und Einflüsse in Rezepte eingebracht.

Seit einigen Jahren widme ich mich dem Thema, vegane Küche interessant und würzig zu interpretieren“, erklärt die in Mainz geborene, studierte Diplom-Psychologin, die zusätzlich als Senior HR Executive Consultant und Interim Manager tätig ist. Ihre Leidenschaft fürs Kochen hat sie mit zum Beruf gemacht.

Unter dem Brand „EVS – cooking is love“ (www.foodie-

wiesbaden.de) präsentiert sie ihren „Book the Cook“-Service, bei dem sie als Event-Köchin für Kunden in Groß- und Privatküchen Menüs zaubert, neben ihrer kreativen Arbeit beim Foodstyling für Fotoproduktionen. Ihr Kochbuchdebüt: Eine kulinarische Ergänzung mit Lebensgefühl on top, zum Teilen mit Veganern wie Nicht-Veganern, Ästheten, Schöngesteinern



Esther von Sigsfeld, Wiesbadener Buchautorin von „Little Vegan Kitchen.einfach.lecker.kochen“.
Foto: Lorene Weber

und allen Liebhabern der kreativen einfachen Küche, die mit wenig Zutaten und Kochutensilien auskommt, es bei ihren Rezepten auch Alternativen für „Flexitarier“ gibt.

Mit wenigen Zutaten für mehrere Menschen kochen

„Es liegt mir fern, über vegane Ernährung zu dozieren. Dies ist die persönliche Entscheidung eines jeden Einzelnen“, sagt die Autorin, die seit Jahren auf klassische Milchprodukte verzichtet, tierische Produkte aus Massentierhaltung wie „kleinerer“ Tierhaltung ablehnt und mit der veganen Ernährungsform mehr Selbstfürsorge, Respekt und Liebe für Natur verbindet. Wobei sie feststellt hat, dass auf die vegane Ernährung insbesondere drei Gruppen Wert legen: Die „bewussten“ jungen Menschen (Generation Z), ihre Generation (Generation X) und die Generation „Babyboomer“, die sich dem Thema bewusste Ernährung neu öffnet.

Wie man einfach, kreativ und lecker vegan kochen kann, zeigt Esther von Sigsfeld auf rund 160 mit Herz produzierten Seiten, die sie mit ihrer Fotografin, **Lorene Weber**, geradezu zelebriert. Zumal das Buchprojekt durch Lorene angestoßen wurde, die als Besitzerin eines Campers mit kleiner Kochstelle wissen wollte,



wie sie mit wenigen Zutaten lecker für mehrere Menschen kochen kann. Mit 50 Rezepten, 70 Fotos, Geschichten und Tipps für den Küchenalltag gibt das Buch Antworten. Und auch die Entstehungsgeschichte in den Bilderwelten kommt liebevoll daher. „Fremde, Freunde und Bekannte haben sich spontan mit und ohne Food ablichten lassen. Dadurch sind herzliche Begegnungen und Momente entstanden – ganz im Sinne des Buchs“, unterstreicht Esther von Sigsfeld und nennt final ihr absolutes Lieblingsrezept, das vegane Schnitzel-Gulasch.

i Esther von Sigsfeld: „Little Vegan Kitchen.einfach.lecker.kochen“, „Die Life and Food Farm“-Verlag, 160 Seiten, ISBN: 978-3-96988-999-2, 45 Euro.