

Vorwort des Herausgebers

Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, weniger Fleisch oder überhaupt keine tierischen Produkte zu essen, sich gar vegan zu ernähren. Das geschieht manchmal aus gesundheitlichen Gründen, aber oft auch schlicht der Umwelt zuliebe und um Tiere zu schonen. Die Lebensmittel- und Gastrobranche hat bereits reagiert: Vegane Lebensmittel gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt. Gaststätten bieten neben den obligatorischen vegetarischen Gerichten mittlerweile auch zunehmend vegane Varianten an und auch rein vegane Restaurants werden immer beliebter.



Doch lassen sich aus rein pflanzlichen Zutaten – also ohne Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Honig usw. – auch wohlschmeckende Mahlzeiten zubereiten? Wer die folgenden Rezepte ausprobiert, wird feststellen: Ja, es ist möglich. Und es geht oft ganz einfach.

In diesem Buch stellen wir Ihnen 100 vegane Gerichte vor, die sich – bis auf wenige Ausnahmen – einfach und schnell zubereiten lassen. Dabei haben die beiden Autorinnen nicht einfach nur tierische Zutaten durch pflanzliche ersetzt, sondern mit viel Liebe zum Detail ihre eigenen Rezeptkreationen entwickelt. Oft verblüffend einfach in der Zubereitung, aber immer mit einem köstlichen Ergebnis.

Dieses Kochbuch ist ideal für Veganerinnen und Veganer, die gerne einfach und unkompliziert kochen und backen, sich aber dennoch variantenreich ernähren möchten. Aber auch für diejenigen, die einmal vegane Gerichte ausprobieren möchten, ist dieses Kochbuch ein hilfreicher Ratgeber. Mit Rezepten fürs Frühstück genauso wie für Hauptgerichte, für Salate und Suppen wie auch für Desserts und Getränke. Wissenswertes über typische Gewürze und besondere Zutaten sowie viele Tipps und Informationen auch zu Nährstoffen runden die Rezeptesammlung ab.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren und sage: Guten Appetit!

Ertay Hayit

Herausgeber (kontakt@hayit.de)

Vorwort der Autorin

„Kein Fleisch? Kein Schinken? Keine Milch und Milchprodukte? Keine Eier mehr? Nicht einmal mehr Huhn oder Fisch? Was bleibt mir denn da noch übrig?“ So fragte ich mich, als ich im Jahr 2014 meine Ernährung aus gesundheitlichen Gründen umstellen musste. Heute kann ich darüber nur schmunzeln und ich esse besser und abwechslungsreicher denn je zuvor.

Da ich diese Umstellung eher gezwungenermaßen vornahm, war mir wichtig, dass der Geschmack nicht zu weit entfernt von meiner bisherigen Ernährung war – und die hatte, nun ja, sagen wir, schon eine starke Schlagseite hin zu deftigen, gebratenen Speisen. Also: Es musste schmecken. So machte ich mich auf die Suche und probierte vieles aus.

Da ich mich aber für den vermeintlichen Verzicht auch belohnen wollte, mochte ich nicht einfach nur den Geschmack von Fleischspeisen imitieren. Wenn schon, dann wollte ich jetzt die Pflanzenwelt, viel Neues kennen lernen. Das waren meine zwei Prämissen.

Das Ergebnis war wohl etwas, das man so leicht nicht in veganen Kochbüchern finden wird. Diese waren mir zu fremd im Geschmack und zu artifiziell. Ich entwickelte etwas, das man eine „vegane Hausmannskost“ nennen könnte. Einfach, vor allem auf frische, voll gereifte, regionale Produkte achtend und bestrebt, den Eigengeschmack der Lebensmittel zu nutzen oder sogar noch zu betonen. Fertigprodukte und Ersatzprodukte, welche erst wieder eine große Anzahl synthetischer Substanzen enthielten, wollte ich weitgehend meiden.

Meine Rezepte beschreibe ich nun so, dass ich einerseits herzustellen, wie sie besonders schmackhaft werden, andererseits aber, welche Variationen noch möglich sind. So hoffe ich, dass diese 100 Rezepte Ihnen Spaß machen und Sie dazu anregen, 1.000 daraus zu machen. Die Möglichkeiten zur Kombination sind jedenfalls unendlich.

Herzlichst

Ihre Rosa Aspalter