

Hayit ■ Köstlichkeiten

100 INTERNATIONALE VEGANE GERICHTE

von Rosa Aspalter und Anna Catany Ritter
Vegane Köstlichkeiten aus aller Welt.
Internationale Gemüse-, Getreide- und
Obstgerichte. Von Japan bis Mexiko.



100 internationale vegane Gerichte

Coverfoto: Mariniertes Tofu mit Kapern-Tomaten-Soße und Rucola
(Rezept -> S. 32)

Die Autorinnen



Rosa Aspalter ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Ernährungsmedizin in Wien und hat sich aus gesundheitlichen Gründen von einer echten Fleischliebhaberin zur Veganerin entwickelt. Das Interesse an einer bunten internationalen Küche ist dabei genauso spürbar wie das Interesse an vertraut schmeckenden traditionellen Rezepten. Die Freude an neuen Kreationen trifft hier auf ein reiches Wissen über Wirkstoffe und deren Effekte in unserem Körper.



Anna Catany Ritter stammt aus einer multikulturellen Familie mit österreichischen, spanischen und rumänischen Wurzeln. Als angehende Ärztin interessierte sie bereits früh die Möglichkeiten, ihre eigene Gesundheit und die ihrer Familie und Patienten mit Ernährung verbessern zu können und kam so zur pflanzenbasierten Ernährung. Sie ist begeistert von dem Zugewinn an Energie und Freude durch ihre Ernährungsumstellung.

Hayit Köstlichkeiten

Dr. Rosa Aspalter
Anna Catany Ritter

100 internationale vegane Gerichte

Herausgegeben von Ertay Hayit

Hayit, Köln

Gendergerechte Formulierung Aus Gründen einer einfacheren Sprache und einer besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch auf die Nennung verschiedener Geschlechter verzichtet. Wir distanzieren uns aber ausdrücklich von geschlechtsspezifischen Diskriminierungen, auch im sprachlichen Umgang, und möchten deshalb darauf hinweisen, dass die überwiegende Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Hinweis Die bei einigen Rezeptangaben in Klammern gesetzten Bezeichnungen geben den jeweiligen österreichischen Begriff (des Gerichts oder der Zutat) wieder.

Impressum:

Herausgeber: Ertay Hayit, M.A.

Autorinnen: Dr. Rosa Aspalter, Anna Catany Ritter

Lektorat: Ute Hayit

Fotos: Dr. Rosa Aspalter, Anna Catany Ritter, Agnes Stadlmann
(Portrait R. Aspalter),

Produktion: Mundo Marketing GmbH, Köln

1. Auflage, Köln 2018

ISBN Print: 978-3-87322-272-4

ISBN PDF: 978-3-87322-273-1

ISBN ePub: 978-3-87322-274-8

ISBN mobi: 978-3-87322-275-5

© copyright 2018, Mundo Marketing GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

All rights reserved

www.hayit.de

Hayit Medien, eine Unit der Mundo Marketing GmbH

Tel.: 02 21 / 92 16 35 - 0, Fax 02 21 / 92 16 35 - 24

kontakt@hayit.de, www.hayit.de



Inhalt

Vegane Ernährung	10
Vegan kochen – wie geht das?	15
Praktische Tipps rund ums vegane Kochen und Backen	15
Gewürze und spezielle vegane Lebensmittel	17
REZEPTE	
Veganes Frühstück	20
Kamutbrei mit Mandelmilch (Asien, Südamerika, Afrika)	20
Pa amb oli (Katalonien)	21
Orientalischer Milchreis (Nahe Osten).....	22
Apfel-Kurkuma-Porridge (Schottland)	23
Nussiger Zimt-Quinoa (Südamerika).....	24
Tapioa-Porridge mit Kokos (Samoa).....	25
Smoothies	26
Kokos-Spinat-Smoothie (Indien).....	26
Apfel-rote Rüben-Smoothie (Russland)	27
Karibik-Smoothie (Haiti)	28
Beeren-Smoothie (Nordeuropa)	29
Tropischer Ananas-Smoothie (Hawaii).....	30
Super-Schokoladen-Smoothie (Südamerika)	31
Vorspeisen	32
Marinierter Tofu mit Kapern-Tomaten-Soße und Rucola (Thailand)	32
Falafel (Mittlerer Osten).....	34
Frühlingsrolle (Vietnam).....	35
Veganes Sushi (Japan).....	36
Aufstriche	38
Avocadoaufstrich mit Minze und Basilikum (Mexiko).....	38
Caviar d'aubergine (Frankreich)	39
Tapenade (Frankreich).....	40
Rote Rübe-Haselnuss-Dip mit Za'atar (Nahe Osten)	41
Hummus mit getrockneten Tomaten (Nahe Osten)	42
Salate	43
Chicorée-Boote mit Granatapfel und Honigvinaigrette (Frankreich)	43
Mangosalat mit Koriander (Vietnam)	44
Rucola mit Orangen-Ingwer-Dressing (International)	45
Rettichsalat (Rumänien)	46
Brotsalat mit Kapern (Italien).....	47
Rote-Rübensalat (Russland).....	48
Tabouleh (Libanon)	49
Selleriesalat mit Meerrettichsahne (Russland).....	50

Gurkensalat mit Avocado-Dill-Dressing (International)	51
Endiviensalat mit nussiger Orangennote (International)	52
Gurkensalat mit Kokos-Currysoße (International)	53
Suppen und Eintöpfe	54
Sojabohnen-Cremesuppe (International)	54
Zucchini-Brokkoli-Cremesuppe mit Basilikumnote (Italien)	55
Gemüsesuppe (Asien)	56
Schwarzaugenbohnenuppe mit Pak Choi (Thailand)	57
Kürbiscremesuppe mit Karotten, Ingwer und Paprika (International)	58
Kohlrabi-Lauch-Cremesuppe (International).....	59
Gazpacho (Spanien)	62
Pho Chay Suppe (Vietnam)	64
Curry-Apfel-Cremesuppe (International).....	66
Dal (Indien).....	67
Vegane Misosuppe (Japan)	68
Beilagen	69
Selbst gezüchtete Sprossen (International)	69
Kartoffeln im Currymantel (Indien)	70
Tzatziki (Griechenland)	71
Kürbis im Ofen (Nordamerika)	72
Safranreis (Indien).....	73
Hauptgerichte	74
Estragon-Karottengemüse mit Reis (Frankreich)	74
Orangenreis (Marokko)	75
Pilzrisotto (Italien)	76
Kürbisrisotto (Italien)	77
Tomaten-Zucchini-gemüse mit Hirse (Italien)	78
Pilz-Stroganoff (Russland).....	79
Spargelpizza (Italien)	80
Pasta mit Avocadosoße (Italien)	82
Penne mit Tomaten und Knoblauch (Italien).....	83
Gemüse aus dem Ofen (Italien)	84
Penne mit Tomaten und Rucola (Italien).....	85
Spaghetti mit Basilikumsoße (Italien).....	86
Ratatouille (Frankreich)	87
Spaghetti carbo-vegana (Italien).....	88
Cashew-Gemüse-Curry mit Quinoa (International).....	89
Süß-saures Wokgemüse mit Reis (Thailand)	92
Kohlrabi-Kartoffelgemüse (Indien).....	93
Gebratene Sojasprossen mit Reis (Korea)	94
Chili sin carne (Mexika, südliche USA).....	95

Pilzcurry mit Jasminreis (Thailand)	96
Bohngengemüse (Fisolen) mit Bohnenkraut (Frankreich)	97
Gurkengemüse mit Dill und Ingwer (Russland)	99
Coca de Verdura (Spanien)	100
Spargelrisotto (Italien)	101
Gemüse-Tempura (Japan)	102
Zucchini- und Kürbissotto (Italien)	104
Fenchelrisotto (Italien)	105
Zwiebelkuchen (Frankreich)	106
Sauerkraut mit Paprika (Ungarn)	107
Kürbis-Karotten-Curry mit Reis (Indien)	108
Karotten-Zucchini-Curry mit Kichererbsen (International)	109
Kürbis-Avocado-Burritos (Mexiko)	110
Mangold-Tomaten-Lasagne (Italien)	111
Pilz-Spinat-Quiche (Frankreich)	112
Buddha Bowl (Asien)	114
Desserts	115
Maroni-Mango-Parfait oder -Torte (International)	115
Anis-Erdbeeren (Naher Osten)	116
Sojajoghurt mit frischer Beerensauce (Schweden)	117
Apfel-Pitta (Rumänien)	118
Gebackene Sesam-Mandel-Bananen (Italien)	119
Mousse au Chocolat (Frankreich)	120
Kirsch-Tiramisu (Italien)	121
Zitronen-Sorbet (Spanien)	122
Kuchen, Mehlspeisen und Kekse	123
Brownies (Nordamerika)	123
Rhabarber-Crumble (Schweden)	124
Apfel-Zimt-Madeleines (Frankreich)	125
Kanelbullar (Schweden)	126
Belgische Waffeln (Belgien)	128
Lussekatt (Schweden)	129
Getränke	130
Sojamilch (International)	130
Mango-Lassi (Indien)	131
Kurkuma-Latte oder „Goldene Milch“ (Indien)	132
Ingwer-Zitronen-Essenz (Asien)	133
Rhabarber-Beeren-Kompott (Russland)	134
Glögg (Dänemark, Schweden)	135
Besonders schnelle Rezepte	136
Literaturempfehlungen	138

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 internationale 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 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.

Andererseits liebte ich aber doch auch die internationale Küche wie etwa Pasta und Pizza. Und ganz besonders hat es mir die asiatische Küche (Japan, Thailand) angetan, die mit ihrer leichten, sehr gemüsebetonten Art ein sehr gutes Gegengewicht zu meiner deftigen Seite bildete.

Aus diesen beiden Richtungen entstand nun der erste Band zu „vegane Hausmannskost“, welcher vorwiegend auf frische, voll gereifte, regionale Produkte zugreift, sowie der hier vorliegende Band höchst unterschiedlicher, oft erstaunlich einfacher Gerichte aus allen fünf Kontinenten.

Zum ersten, aber vor allem aber zu diesem zweiten Band hat wesentlich Anna Catany Ritter mit ihrer multikulturellen Familiengeschichte beigetragen, wofür ich hier herzlich danken möchte. So manche Stunde haben wir uns im Austausch über die Rezepte in Heißhunger geredet!

Herzlichst

Ihre Rosa Aspalter

Einleitung

Vegane Ernährung

Vegane Ernährung bedeutet, ausschließlich Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs zu essen. Vegan lebende Menschen essen also weder Fleisch und Fleischprodukte noch Fisch, Geflügel, Milch- und Milchprodukte oder Eier. Vegetarier essen zwar auch keine Tiere, wohl aber Produkte von Tieren wie z.B. Milch und Eier. Was aber essen nun Veganer? Sie essen sämtliche Gemüse-, Kräuter-, Getreide- und Obstsorten.

Für die Entscheidung, vegan zu leben, gibt es sehr unterschiedliche Beweggründe. Die meisten entscheiden sich aufgrund ethischer Überlegungen für diese Lebensweise. Sie möchten Tiere nicht töten und schon gar nicht, dass diese zu tausenden und unter qualvollsten Umständen schnell gemästet und dann geschlachtet werden. Dann gibt es aber eine zunehmend stärker werdende ökologische Sichtweise. Mit keiner Maßnahme könnte so viel für die Umwelt getan werden wie mit einer Ernährungsweise, die auf tierische Produkte verzichtet. Es würde Wasser und Ackerland ausreichend zur Verfügung stehen, denn für die Produktion eines Kilogramms pflanzlicher Produkte (etwa Getreide oder Gemüse) bedarf es einen Bruchteil dessen was für die Produktion eines Kilogramms Fleisch benötigt wird oder um einen Liter Milch aus einer Kuh zapfen zu können. Und der CO₂-Ausstoß ließe sich damit mehr reduzieren als mit der Einstellung des gesamten Flug-, Schiffs- und Autoverkehrs. Schließlich gibt es noch gesundheitliche Argumente. Es gibt nicht eine Ernährungsweise, die unsere Gefäße und damit Herz und Hirn schützt, und eine andere Ernährungsweise, die für Knochen und Nieren gut ist, und nochmals eine andere Ernährungsform, die uns vor Krebs schützt. Es ist die vegane Ernährung, die den gesamten Organismus bestens beliefert und vor Krankheiten schützt. Sie ist es, die von der Physiologie und den Stoffwechselprozessen her dem menschlichen Organismus am besten bekommt.

Zu jedem dieser drei Bereiche gibt es reichlich Literatur und wissenschaftliche Ergebnisse, sodass ich an dieser Stelle darauf verzichte, im Detail darauf einzugehen. Ich beschränke mich auf einige Literaturverweise am Ende dieses Buches.

Eine Stelle möchte ich Ihnen jedoch nicht vorenthalten: Ich war sehr gerührt und betroffen, als ich die sehr persönliche Stellungnahme Colin Campbells in seinem Bestseller „Die China Study“ las: „Essen ist die intimste Art und Weise, in der wir mit der (materiellen) Welt kommunizieren.“

Essen entscheidet also gleichzeitig über unser Wohl und auch das Wohl unserer Erde. Und es ist schön, dass es eine Ernährungsform gibt, die für beide gut ist.

Im Folgenden einige der Fragen und Einwände, die immer wieder zur Sprache kommen, wenn es um vegane Ernährung geht – und meine Antworten darauf:

1. Was ist mit den Nährstoffen? Riskiert man nicht eine Mangelernährung?

Gegenfrage: Woher beziehen Fleischesser ihr Vitamin C, ihr Vitamin A und E, das Vitamin K, Antioxidantien und andere entzündungs- und krebsfeindliche Substanzen, Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren und anderes mehr? Warum wird hier nicht vor Mangelerscheinungen gewarnt? Und was ist mit dem Cholesterin, den gesättigten Fettsäuren, die das Herz- und Kreislaufsystem belasten, den Hormonen und hormonähnlichen Substanzen, die als krebsfördernd gelten, dem vielen Eiweiß, das Nieren und Stoffwechsel belastet? Gar nicht zu reden von Antibiotika und anderen Rückständen aus den Futtermitteln, das Tieren verabreicht wird?

Es gibt aber ein Problemfeld für vegan lebende Menschen, und das betrifft das Vitamin B12. Hier ist es in der Tat schwieriger für Veganer, den Bedarf zu decken. Mit allen anderen Nährstoffen sind sie besser versorgt, vorausgesetzt natürlich, dass es sich nicht um eine einseitige, monotone Ernährungsweise, sondern um eine vollwertige und abwechslungsreiche Kost handelt. Es gibt ja schließlich die ganz neue Ernährungsweise eines Junk-Veganers, der sich nur von veganen Muffins und veganen Ersatzprodukten ernährt. Das ist aber nicht mein Verständnis von Vegan.

Es gibt noch weitere Nährstoffe, die bei Veganern knapp bemessen sind, wie etwa das Vitamin D. Ich beobachte in meiner ärztlichen Praxis aber immer wieder, dass Veganer zwar oft niedrige Vitamin-D-Serumspiegel aufweisen, diese aber meist um einiges höher liegen als bei den Allesessern, die noch niedrigere Werte zeigen. Es

sollte daher bei allen, nicht nur bei Veganern, ein Bluttest erfolgen und bei Bedarf die erforderlichen Substanzen ersetzt werden.

Ich beobachte auch immer wieder, dass vegan lebende Frauen normale Eisenwerte aufweisen – und zwar ganz ohne Substitution –, während diese von „omnivoren“ Frauen (Allesesserinnen) nur selten erreicht werden. Der Eindruck, dass Veganern ein Eisenmangel droht, stammt aus Verzehrerhebungen, welche die Eisenzufuhr untersuchen, nicht aber die Serumwerte selbst. Eine vegane Kost stellt aber eine ungleiche Situation im Körper her, sodass, wie beispielsweise für das Kalzium sehr gut nachweisbar ist, viel weniger davon benötigt wird. Die Zufuhr alleine sagt noch wenig aus.

2. Widerspricht eine Substitution nicht dem Ansatz, sich völlig natürlich ernähren zu wollen?

Das tut es, ja. Doch wir leben in einer Klimazone, die nicht alles hundertprozentig abdeckt. Wir finden auch nichts dabei, z. B. Vitamin D zu substituieren, wenn die Sonneneinstrahlung zu gering ist. So ähnlich sollten wir auch die Situation hinsichtlich des Vitamins B12 sehen, wenn eine Substituierung erforderlich werden sollte.

3. Und was ist mit den Muskeln, mit der Körperkraft? Braucht es da nicht Proteine?

Erstens ist es sehr leicht, mit pflanzlichen Lebensmitteln seinen Eiweißbedarf zu decken. Linsen, Bohnen und andere Hülsenfrüchte liefern ebenso viel Eiweiß wie Fleisch und Milchprodukte. Zweitens ist es nicht unbedingt die Menge der Eiweißzufuhr, die über den Muskelaufbau entscheidet. Es müssen allerdings die essentiellen Aminosäuren in ausreichenden Mengen vorhanden sein. Und das ist auch mit pflanzlicher Kost möglich. Und übrigens: Woher sollten Schimpanse, Stier oder Elefant ihre riesige Muskelmasse haben, wenn nicht aus den Pflanzen, die sie fressen?

4. Ich esse nur Bio. Ersetzt Bio vegane Ernährung?

Nein. Mit biologisch angebauten Produkten vermeiden Sie viele Schadstoffe und die Produkte sind, da sie aus bakterienreicher und nicht ausgelagter Erde stammen, meist nährstoffreicher als andere. Aber die Zusammensetzung der Grundbausteine, der Eiweiß- und Fettbestandteile von Biofleisch, ist nicht besser als die aus konventioneller Züchtung. Sie vermeiden mit Bioprodukten z.B. Hormone,

die den Futtermitteln zugesetzt sind. Sie vermeiden aber nicht die Hormone, die das dem Menschen sehr ähnliche Säugetier selbst bildet.

5. Von Salaten und Gemüse werde ich einfach nicht satt!

So dachte ich auch, wenn ich zwischen meine fleischbetonten Tage einmal einen Salat- oder Gemüsetag einschob. Nun ist das Gegenteil der Fall. Um das Gefühl im Bauch, das eine vegane Ernährung bereitet, kennenzulernen, empfiehlt es sich, sich einmal konsequent nur von pflanzlichen Lebensmitteln zu ernähren. Der Effekt begeistert mich noch heute: ein wunderbares, angenehmes und lang anhaltendes Sättigungsgefühl, das nichts mit Schwere zu tun hat. Sie sollten nur darauf achten, dass Sie stets Eiweißquellen wie Bohnen oder andere Hülsenfrüchte und täglich Vollkornprodukte in Ihrem Speiseplan haben.

Der Einstieg – langsam und schrittweise oder radikal?

Es gibt bereits viele Menschen, die sich zumindest tageweise vegetarisch oder vegan ernähren. Und auch Vegetarier oder Veganer halten es oft nicht so streng und essen doch gelegentlich Fisch oder auch ein Stück Fleisch. Man nennt diese Menschen Flexitarier. Um aber diese Leichtigkeit, dieses Mehr an Energie und vor allem die bessere Stimmung, die sich meiner Erfahrung nach bei einer pflanzlichen Kost einstellt, genießen zu können, bedarf es einer Weile konsequenter veganer Lebensweise.

Ich empfehle daher immer, einen Monat lang konsequent zu bleiben und danach eventuell ein paar Schritte zurückzugehen, falls wirklich etwas fehlen sollte.

Tipps für einen gelungenen Einstieg

Wenn Sie nicht zu jenen Menschen gehören, die grundsätzlich das Schnitzel essen und Kartoffeln und Salat unberührt lassen, dann werden Sie vermutlich einige pflanzliche Lebensmittel kennen, die Ihnen besonders gut schmecken. Für mich waren das Basmatireis und Kartoffeln. Nennen Sie jetzt zwei, drei solcher Lebensmittel und machen Sie diese zum Zentrum Ihrer zukünftigen Experimente. Damit kann nichts mehr schiefgehen. Es wird Ihnen schmecken!

Lange Zeit dachte ich, dass vegane Speisen braune, eintönige Breie seien. Als ich zu experimentieren begann, stellte ich fest, dass gerade pflanzliche Produkte Farbe ins Küchenleben bringen. Und diese wollte ich nutzen.

Ich lade Sie zu einem Experiment ein. Die folgenden Gemüsesorten sind nach Farbtönen sortiert. Lassen Sie diese ganze Palette an Gemüsesorten vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen. Stellen Sie sich die Farben ganz realistisch vor! Wenn Sie Lust dazu haben, ergänzen Sie oder sortieren Sie um:

Spinat – grüne Paprika – Zucchini – grüne Bohnen (Fisolen) – Mangold – Weißkraut – Kohl – Blumenkohl (Karfiol) – Fenchel – Kohlrabi – Sellerie – Petersilienwurzel – Champignons – Kartoffeln – Zwiebeln – Kichererbsen – gelbe Paprika – Mais – orange Paprika – Karotten – Kürbis – Chilischoten – rote Paprika – Tomaten – Kidneybohnen – rote Zwiebeln – rote Rüben – Auberginen – schwarze Oliven – grüne Oliven – und wieder zurück zum Spinat ...

Das Gleiche lässt sich, und um vieles leichter, mit Obstsorten bewerkstelligen.

Vegan kochen – wie geht das?

Praktische Tipps rund ums vegane Kochen und Backen

Auswahl nach Farben

Versuchen Sie stets, mit den Farben zu spielen. Sie können das in Form einer Auswahl an gelben, orangen, roten, grünen und violett-blauen Gemüsesorten für Ihre Gerichte erreichen oder auch, indem Sie künstlerisch werden und mit Grün- oder Rottönen spielen wie etwa mit dem Kontrast zwischen dem blassen Grün des Kohlrabi und dem sehr dunklen Grün eines frischen Spinatblattes. Diese Spielvariante lohnt sich jedenfalls bei der Erstellung von Smoothies. Für grüne Smoothies verwende ich vor allem grünes Blattgemüse und etwas Obst, das nicht sonderlich färbt, also Äpfel oder Banane.

Ein Trick, die Farben gut zur Geltung kommen zu lassen, ist auch, die Zutaten einzeln zu garen, und sie – soweit möglich – erst auf dem Teller zu mischen. Kidneybohnen in die gekochten und geschnittenen Kartoffeln zu geben, ergibt eine blassviolette Mischung. Wenn Sie beides aber erst auf dem Teller abwechselnd anrichten, haben Sie einen schönen gelb-weinroten Kontrast.

Das Spiel mit den Farben ist aber wesentlich mehr als eine Gefälligkeit für das Auge. Wir wissen, dass die Farben in den Obst- und Gemüsesorten von bestimmten Substanzen, den sogenannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffen herrühren und eine wesentliche gesundheitliche Bedeutung haben. So fördern Sie mit Ihrer Kreativität z. B. Ihren Zucker- und Fettstoffwechsel oder die Beseitigung von freien Radikalen.

Auswahl nach Nährstoffen

Es empfiehlt sich, möglichst frische, saisonale und von Schadstoffen unbelastete Lebensmittel zu verwenden. Dies wird sich sowohl im Geschmackserlebnis als auch in gesundheitlicher Hinsicht auszahlen. Um die Nährstoffe in ausgewogener Zusammenstellung zu sich zu nehmen und dazu auch noch reichlich Ballaststoffe zuzuführen, haben sich einige einfache Regeln bewährt. Folgende Lebensmittel sollten Sie zumindest einmal täglich verzehren:

1. Ein Vollkornprodukt

Das kann z.B. eine Scheibe Vollkornbrot, eine Portion Vollwertreis, eine Portion Vollkornnudeln sein. Wenn Sie in einem Single-Haushalt leben und nicht den ganzen Tag über Vollkornbrot essen möchten, dann schneiden Sie sich das Brot fertig in Scheiben und frieren es ein. So können Sie immer Scheibe für Scheibe entnehmen.

Mit Vollkornprodukten gewährleisten Sie die Aufnahme von Kalzium, Eisen, vielen Vitaminen und vor allem von Ballaststoffen.

2. Eine Portion Hülsenfrüchte

Das sind Erbsen, alle Arten von Bohnen, aber auch Erdnüsse gehören dazu. Hülsenfrüchte liefern uns ebenfalls reichlich Eiweiß und wertvolle Ballaststoffe.

3. Eine Portion grünes gekochtes Gemüse

z.B. Brokkoli, Kohl, Spinat, Sprossen ...

4. Eine Portion grünes rohes Gemüse

Salat jeder Art, sehr wertvoll ist auch Spinat.

5. Eine Portion hochwertiger Samen

Dazu zählen Leinsamen, Chiasamen und andere Samen wie Sesam. Eine Portion entspricht dabei einem Esslöffel. Diese Samen wurden wieder populär, als die Bedeutung der Ballaststoffe für die Ernährung klar wurde. Sie bieten darüber hinaus aber sehr viele weitere Substanzen wie etwa Lignane, die sich als hochwirksam gegen Entzündungen erwiesen haben und als krebshemmend gelten.

6. Eine Portion Sojaprodukt

Das können eine Portion Sojasprossen, Tofu oder auch Sojabohnen sein um den Eiweißbedarf zu decken, aber auch wegen der Isoflavone, die kaum in anderen Lebensmitteln vorkommen.

7. Ein Stück Obst

Den berühmten Apfel pro Tag – aber auch anderes Obst.

8. Eine Portion Beeren

Beeren sind nicht nur Geschmacksbomben und eine Augenweide, sondern auch – was den Gehalt an Antioxidantien betrifft – Spitzenreiter unter sämtlichen Lebensmitteln.

In Summe sollte ein guter Anteil an Obst und Gemüse roh gegessen

werden, da Enzym-, Vital- und Nährstoffgehalt hier am höchsten sind.

Aber: Am besten und gesündesten ist wohl jenes Gemüse bzw. jenes Obst, von dem Sie am meisten verzehren.

Gewürze und spezielle vegane Lebensmittel

In diesem Buch begegnen uns viele bekannte, aber auch in der heimischen Küche eher selten verwendete Gewürze und Lebensmittel. Von der mediterranen Note mit Basilikum, Thymian und Rosmarin über asiatische Gerichte mit viel Ingwer, Lauch und Sojasoße bis zur indischen Gewürzvielfalt mit Kreuzkümmel, Asafoetida und Kurkuma. Auch unterschiedlichste Getreidesorten wie Quinoa, und Kamut sowie Tapioka finden Verwendung.

Es kommen auch exotische Gewürze zum Einsatz wenn es darum geht, ein bestimmtes Geschmackserlebnis zu erreichen. So finden Sie in den Speisen, die einen Eiergeschmack haben sollen, meist das Gewürz Kala Namak. Sie erhalten es problemlos in Asialäden oder in größeren Märkten.

Mit Salz sollten Sie möglichst sparsam umgehen und es wenn möglich durch Essig, Zitronen- oder Limettensaft ersetzen. Diese Zutaten werden Sie deshalb auch sehr häufig in den Rezepten finden.

Für viele Rezepte wird, um den Geschmack abzurunden, Gemüsebrühe statt Wasser zum Kochen verwendet. Diese lässt sich ganz schnell selbst herstellen, indem man einen Bund Wurzelwerk kocht. Es ist aber auch möglich, Gemüsebrühepulver aus getrocknetem Gemüse zu verwenden. Hierbei sollte man darauf achten, dass weder Glutamat noch andere Geschmacksverstärker enthalten sind. So kann in den im Folgenden vorgestellten Rezepten 500 ml selbst hergestellte Gemüsebrühe durch 1 EL Gemüsebrühepulver auf 500 ml Wasser ersetzt werden.

Zucker ist für Veganer zwar nicht tabu, da er ja aus Pflanzen hergestellt wird, findet aber eher sparsame Verwendung, da er außer leeren Kalorien nichts Nahrhaftes bietet.

Auf Honig wird meist verzichtet, da es sich hierbei nicht nur um Blütenpollen und Nektar handelt, sondern auch um Bienenspeichel. Es gibt aber viele weitere Süßungsmittel wie Apfelsüße, Reissüße, Ahornsirup oder Agavendicksaft. Am besten ist es, die natürliche

Süße z. B. von Trockenfrüchten oder auch frischem reifem Obst zu nutzen.

Kokosöl und Kokosmilch sowie Nussmus oder Mandelmilch sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Mit diesen Zutaten können Sie die feinsten cremigsten Suppen oder Soßen herstellen.

Soja ist eine wichtige Eiweißquelle und bietet viele gesundheitliche Vorteile. Zu Hause haben sollten sie also stets etwas Sojamilch, Sojajoghurt, ein Sojabohnenprodukt (etwa Tofu) und Sojasoße. Mit Sojajoghurt lassen sich ebenfalls Soßen abschmecken, jedoch hat es einen Eigengeschmack, der nicht jedermanns Sache ist. Vorschlag: einfach ausprobieren!

Einkaufstipps

Folgende Lebensmittel sollten Sie vorrätig haben:

- Ein paar grüne Salat- und Gemüsesorten (Paprika, Spinat, andere Blattsalate ...)
- Wurzelwerk (Karotten, Sellerie, Fenchel, Lauch, ...)
- Kartoffeln
- Zwiebeln und Knoblauch
- Kräuter – am besten frisch in Blumentöpfen (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Minze, Rosmarin, Koriander...)
- Gewürze: Salz, verschiedene Pfefferarten, Curry, Kurkuma und Kala Namak für alle Speisen, denen Sie den Geschmack von Ei verleihen möchten
- ein paar frische Obstsorten und Beeren
- Trockenfrüchte (Dörrzwetschgen, Apfelspalten, Datteln, Gojibeeren, ...)
- Leinsamen, evtl. auch Chiasamen
- Verschiedene Nüsse (Walnüsse, Cashewnüsse, Pekannüsse, ...)
- Nuss- oder Mandelmus
- Verschiedene (zumindest zwei) Getreidearten in Form von Vollkorn oder Vollkornflocken (Hafer, Dinkel, Kamut, Amaranth, Quinoa, Hirse, ...)
- Mehl: z.B. Buchweizenvollkornmehl, Soja- oder Lupinienmehl
- Vollkorngnudeln ohne Ei jeglicher Art. Wussten Sie, dass original italienische Teigwaren so gut wie nie Ei enthalten?
- Vollkornreis; zusätzlich gerne auch weiße Reissorten

- Verschiedenste Bohnen, Erbsen, Kichererbsen (getrocknet, evtl. auch in Dosen)
- Hochwertiges Öl (Olivenöl, Leinöl, zum Braten Rapsöl, Walnussöl ...)
- Zumindest eine pflanzliche Milch (Sojamilch, Hafer-, Reis- oder Mandelmilch), am besten ist die Kombination von Sojamilch (als eiweißhaltigere Milch) und einer Getreide- oder Nussmilch
- Verschiedene Teesorten, vor allem aber grüner Tee

Damit haben Sie eine Grundausstattung, mit der Sie jederzeit ein hervorragendes Gericht zaubern können.

Des Weiteren empfiehlt es sich, eine Auswahl verschieden großer Töpfe, Pfannen und Kuchenformen im Schrank zu haben sowie auch möglichst einen Wok. Mit diesem lassen sich viele Gerichte noch leichter zubereiten.

An Geräten reicht zunächst eine ganz übliche Küchenausstattung. Viele Menschen, die vegan leben, trennen sich aber auch von allem Plastik und verwenden nur noch Gläser mit Schraubverschluss als Aufbewahrungsbehälter. Sammeln Sie ein paar davon in unterschiedlichen Größen, sie sind auf jeden Fall hilfreich. Wichtig sind Schneidebrett, gute Messer, Zitruspresse und im Laufe der Zeit wird ein Hochleistungsmixer (Blender) wohl auf der Wunschliste stehen. Profis erkennt man an Getreidemöhlen, Entsaftern und Keimgeräten, mit denen sich Sprossen züchten lassen.

Veganes Frühstück

Kamutbrei mit Mandelmilch (Asien, Südamerika, Afrika)

Der Tradition zufolge serviert man in China zum Frühstück sehr häufig warme Getreidebreie. Tatsächlich bewirken sie ein äußerst angenehmes und den ganzen Vormittag anhaltendes Bauchgefühl.

Zutaten für 2 Personen

100 g Kamutflocken, geschrotet oder gemahlen

1 EL Leinsamen, geschrotet oder gemahlen

250 ml Wasser

250 ml Mandelmilch

1 Prise Salz

Zimt

evtl. Agavendicksaft

evtl. Trockenfrüchte nach Wahl (hervorragend passen Datteln)

Pekannüsse (oder andere grob gehackte Nüsse)

Obst und Beeren nach Belieben zum Garnieren oder auch Obstkompott

Zubereitung

Die Kamutflocken kurz im heißen Topf unter Rühren trocken anrösten, bis ein Röstaroma aufsteigt. Mit Wasser aufgießen, Leinsamen in das kochende Wasser geben, dann Mandelmilch, Salz und Zimt dazugeben, bei niedriger Hitze 10-15 Minuten quellen lassen.

Trockenfrüchte klein schneiden und mitziehen lassen, je nach Bedarf mit Agavendicksaft süßen. Den Brei in Schüsseln oder auf Teller füllen, mit Zimt und gehackten Nüssen bestreuen und mit Obst garnieren.

Zubereitungszeit 15 Minuten

Nährwertinfo

Kamut ist (neben Hafer, Quinoa und Amaranth) ein eiweißreiches Getreide. Zusätzlich beinhaltet Kamut viele Substanzen, die antioxidativ und auch stimmungsaufhellend wirken.

Pa amb oli (Katalonien)

Pa amb oli (übersetzt: Brot mit Öl) ist eine einfache Frühstücks- oder Jausencreation und wird daher in Katalonien und auch auf den Balearen zu jeder Zeit gegessen. Frühmorgens bietet sich diese schnelle Mahlzeit sehr an, besonders wenn die Zeit knapp ist.

Zutaten für 1 Person

2 Scheiben Weißbrot

natives Olivenöl

2 Tomaten

Salz

Zubereitung

Nehmen Sie zwei Scheiben Weißbrot und salzen Sie es. Träufeln Sie nun so viel natives Olivenöl auf das Brot, wie Sie gleichmäßig verteilen können und eine gute Basis gegeben ist. Nun gibt es zwei Möglichkeiten:

Entweder Sie schneiden die Tomaten in Scheiben, legen diese auf das Brot und schneiden dieses in kleine Stücke, damit Sie besser abbeißen können.

Oder Sie halbieren die Tomaten und verreiben mit der Schnittfläche nach unten das Fruchtfleisch auf dem Brot. Dabei haben Sie keine Stückchen am Brot, können aber den Tomatengeschmack genießen.

Egal, für welche Variante Sie sich entscheiden, geben Sie noch ein wenig Salz über die Tomaten. Und schon ist es fertig zum Genießen.

Zubereitungszeit 2 Minuten

Orientalischer Milchreis (Nahe Osten)

Jeder kennt den herkömmlichen Milchreis. Wer doch einmal eine etwas ausgefallenerere Version zubereiten möchte, sollte das folgende Rezept ausprobieren. Mit den Gewürzen und getrockneten Früchten entsteht ein ausgewogener Geschmack.

Zutaten für 4 Personen

200 g Reis

200 ml Kokosmilch

200 ml Wasser oder pflanzliche Milch

50 g getrocknete Pflaumen

50 g getrocknete Aprikosen

3 Kardamomkapseln

Nelkenpulver

Zimtpulver

Muskatnusspulver

Zubereitung

Reis in einem kleinen Topf mit der Kokosmilch und dem Wasser aufkochen und köcheln lassen. Die Kardamomkapseln werden mit dem Messerrücken aufgebrochen und sofort hinzugegeben.

Nun können die getrockneten Pflaumen und Aprikosen in kleine Stücke geschnitten und ein Großteil davon auch in den Topf gegeben werden. Dann werden die restlichen Gewürze hinzugefügt.

Die Temperatur kann jetzt etwas zurückgedreht werden. Der Topf wird zugedeckt, damit der Reis noch etwas quillt, ohne dass zu viel Flüssigkeit verdunstet.

In kleinen Schüsseln servieren und mit den restlichen Pflaumen- und Aprikosenstücken garnieren.

Zubereitungszeit 20 Minuten

Apfel-Kurkuma-Porridge (Schottland)

Auch der traditionelle Porridge bekommt durch die einfache Zutat Kurkuma das gewisse Etwas.

Zutaten für 4 Personen

200 g Haferflocken

3 mittelgroße Äpfel

Prise Salz

Zimt

Kurkuma

Agavendicksaft nach Belieben

400 ml Wasser

Zubereitung

Die Haferflocken werden in einen kleinen Topf gegeben und mit dem am besten zuvor schon im Wasserkocher erhitzten Wasser aufgegossen. Eine kleine Prise Salz hinzugeben und etwas köcheln lassen.

Währenddessen können die Äpfel geschält, entkernt und gewürfelt werden. Die Apfelstückchen zu den köchelnden Haferflocken hinzugeben.

Die Hitze etwas zurückdrehen und noch köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist und die Haferflocken und Apfelstückchen weich sind.

Nun noch ein Teelöffel Kurkuma, ein halber Teelöffel Zimt und etwas Agavendicksaft untermischen. In kleinen Schüsselchen servieren und genießen.

Zubereitungszeit 15 Minuten

Nussiger Zimt-Quinoa (Südamerika)

Eine weitere Möglichkeit, sich ein warmes Frühstück zu gönnen, ist dieser süße und doch zugleich herbe Quinoabrei. Mit Quinoa versorgen Sie Ihren Körper schon am Morgen mit einer großen Menge wichtiger Aminosäuren.

Zutaten für 4 Personen

250 ml Mandelmilch

250 ml Wasser

250 g Quinoa

500 g frische Blaubeeren

1/2-1 TL Zimt

80 g Pecannüsse

4 EL Agavendicksaft

Zubereitung

In einem kleinen Topf Quinoa mit Mandelmilch und Wasser 15 Minuten lang köcheln lassen, bis fast die ganze Flüssigkeit aufgebraucht ist. Nun die Hitze ganz klein stellen und für weitere 5 Minuten mit dem Deckel darauf ziehen lassen.

Währenddessen Pecannüsse grob hacken und in einer kleinen Pfanne kurz trocken anrösten. Blaubeeren und Zimt in den Quinoa unterrühren.

In kleinen Schüsseln servieren. Pekannüsse darauf verteilen und je 1 EL Agavendicksaft darüberträufeln.

Zubereitungszeit 20 Minuten