

Beate Mihály · Stefanie Krause · Maria Mihály

Vegan kochen

300 Lieblingsrezepte

Suppen & Eintöpfe,
Gemüse- & Pfannengerichte,
Aufläufe, Pizzen, Soßen & Dips
sowie Desserts mit Herz
zubereiten und genießen



HANS-NIETSCH-VERLAG

Beate Mihály · Stefanie Krause · Maria Mihály

Vegan kochen *300 Lieblingsrezepte*

Suppen & Eintöpfe, Gemüse- & Pfannengerichte,
Aufläufe, Pizzen, Soßen & Dips sowie
Desserts mit Herz zubereiten und genießen



HANS-NIETSCH-VERLAG

© Hans-Nietsch-Verlag 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion: Martina Klose

Textbearbeitung und Lektorat: Susanne Noll

Korrekturat: Petra Zwerenz

Coverdesign: Kurt Liebig

Illustrationen Cover und Innenteil: Caroline Heinecke

Satz: Kurt Liebig, Sandra Roth

Druck: Dimograf Sp z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Schauinslandstr. 136 h

D-79100 Freiburg

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-334-9 (Print)

ISBN 978-3-86264-445-2 (EPUB)

ISBN 978-3-86264-446-9 (MOBI)

ISBN 978-3-86264-447-6 (PDF)

Dank

Es ist uns ein großes Bedürfnis, all denen zu danken, die dazu beigetragen haben, dass wir dieses Kochbuch schreiben konnten.

Den vielen ungenannten Helferinnen und Helfern, die bei den Seminaren in der Küche ihren freiwilligen Dienst taten, haben wir zahlreiche wertvolle Anregungen zu verdanken. Vor allem bei der Umstellung von der herkömmlichen vegetarischen Ernährung auf die vegane Kost waren die Erfahrungen von Profis sowie Hobbyköchinnen und -köchen von unschätzbarem Wert. Einige davon hatten über Jahre hinweg Anteil an der Entwicklung der professionellen Kochkünste, die in unserem Seminarhaus nun sehr erfolgreich eingesetzt werden.

Unser besonderer Dank gilt deshalb Erika, Renate, Brigitte, Robert, Horst, Moni, Paul und Dorothea für ihre hilfreiche Unterstützung – ohne sie wäre dieses Buch kaum möglich gewesen.

Inhalt

| | | | |
|--|-----------|-------------------------------------|------------|
| Zum Geleit | 8 | Suppen & Eintöpfe | 86 |
| Vorwort | 10 | Deftige Suppen & Eintöpfe | 87 |
| Allgemeines vorab | 13 | Süße Suppen & Breie | 113 |
| Wir empfehlen | 13 | | |
| Abkürzungen | 15 | Snacks & kleine Gerichte | 118 |
| Arbeitsgeräte und Utensilien | 15 | Kleine Knabbereien | 118 |
| Kräuter und Gewürze | 17 | Pfannkuchen, Waffeln & Co. | 121 |
| Grundzutaten für veganes Kochen | 22 | Bratlinge, Puffer & Co. | 128 |
| Tipps und wichtige Hinweise | 23 | Brot, Fladen & Co. | 133 |
| Tierische und herkömmliche Produkte ersetzen | 34 | Toasts & Ohne-Eier-Kuchen | 141 |
| Ersatzprodukte verwenden | 37 | Fingerfood | 145 |
| Wenn Sie nicht abwägen wollen ... | 42 | Gemüsegerichte | 148 |
| 2-Wochen-Plan für den Einstieg | 43 | Einfache Gemüsegerichte | 151 |
| | | Gebackenes Gemüse | 179 |
| REZEPTE | | Hülsenfrüchte | 200 |
| Salate, Dressings & Dips | 46 | Erbsen, Bohnen & Linsen | 201 |
| Dressings, Dips & Grillsoßen | 48 | | |
| Frischkostsalate | 58 | Deftige Köstlichkeiten | 205 |
| Gekochte Salate | 70 | Ragouts & Gulasch | 205 |
| Knackige Zugaben | 83 | Geschmortes Gemüse | 217 |

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Gebratenes | 222 | Süße Hauptgerichte | 316 |
| Alles aus Seitan | 223 | Süße Aufläufe | 316 |
| Bratlinge & Klöpse | 226 | Süße Teiggerichte | 319 |
| Soßen – deftig & leicht | 238 | Grillspezialitäten | 323 |
| | | Spieße | 323 |
| Beilagen | 254 | Desserts | 327 |
| Kartoffeln & Co., gebraten und gebacken | 256 | Süße Früchte | 328 |
| Pürees | 261 | Cremespeisen | 331 |
| Risottos | 268 | Eis | 335 |
| Klöße | 271 | Süße Soßen | 336 |
| Beilagen vom Blech | 278 | | |
| Pfannengerichte | 281 | Aufstriche, Aufschnitte & Pasteten | 338 |
| Gemüsepfannen | 281 | Herzhafte Aufstriche & Aufschnitte | 338 |
| Kartoffel- & Nudel- Pfannen | 284 | Pasteten | 353 |
| | | Süße Aufstriche | 356 |
| Aufläufe | 288 | Haltbar Gemachtes | 362 |
| Kartoffelaufläufe | 289 | | |
| Nudelaufläufe | 293 | Anhang | 370 |
| Pizzen & pikante Kuchen | 299 | Register der Rezepte | 370 |
| Grundrezepte | 299 | Literaturempfehlungen | 376 |
| Pizzen | 302 | Über die Autorinnen | 378 |
| Pikante Kuchen | 310 | | |

Zum Geleit

Ich beglückwünsche Sie, liebe Leserinnen und Leser! Mit diesem Kochbuch halten Sie einen wirklichen Schatz in Händen, der Ihnen hilft, veganes Kochen zu lernen und alle dafür erforderlichen Grundlagen zu verstehen. Die Autorinnen haben eine Fülle von Material zusammengetragen, sodass Sie Monate brauchen werden, alle Rezepte und Varianten auszuprobieren.

Viele glauben immer noch, eine rein pflanzliche Ernährung – ohne Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte – müsse eintönig und langweilig sein. Deshalb bleiben sie bei ihren alten Essgewohnheiten; sie möchten nicht auf den liebgewonnenen, vertrauten Geschmack verzichten. Genau hier setzt dieses Kochbuch an: Denn hier muss niemand auf etwas verzichten, im Gegenteil: Durch die Umstellung auf das Vegane erfährt das Gewohnte und Altvertraute eine unerwartete geschmackliche Aufwertung.

Vegane Kost ist leichter verdaulich, man kann sich satt essen, bleibt dabei schlank und fördert auf genussvolle Art und Weise die Gesunderhaltung des Körpers. Das allein macht sie so attraktiv und erklärt, warum sich ihr immer mehr Menschen zuwenden.

Durch die Art, wie die Autorinnen kochen, wurden viele Menschen zu Vegetariern bzw. Veganern. Denn sie durften erleben, wie schmackhaft diese Ernährung sein kann. Anfangs probierten die Autorinnen vieles aus und bereiteten für unsere Seminargäste auch aufwendige Speisen aus anderen Kulturkreisen zu. Alle waren begeistert und genossen das sehr, doch die wenigsten wollten in ihrem Alltag die vertrauten Speisen gegen das Ungewohnte, oftmals Exotische, tauschen.

Also gingen die Autorinnen recht bald dazu über, Hausmannskost in die vegane Küche zu übertragen – mit einem Riesenerfolg. Gerade Männer, die nicht gerne auf deftige Mahlzeiten verzichten, sind immer wieder begeistert, dass das mit reiner Pflanzenkost möglich ist. Ob Getreideklopse, Kohlrouladen, Gemüseburger oder würzige Aufläufe – all das nehmen Vegan-Neulinge besonders gut an. Räumt es doch mit den Vorurteilen auf, Veganer ernährten sich nur von Blättern und

Kräutern. Natürlich erhöht sich bei „fortgeschrittenen“ Veganern der Rohkostanteil immer mehr, doch vor allem in der Umstellungszeit ist die „deftige Phase“ besonders wichtig. Sie hilft, das Neue zu stabilisieren und beizubehalten.

Wer das Grundprinzip des veganen Kochens verstanden hat, kann mit äußerster Kreativität die feinsten Mahlzeiten zaubern – und das in Hülle und Fülle. Und genau darauf legen die Autorinnen bei ihren Rezepten auch großen Wert: Ob bei Soßen, Aufläufen, Salaten, Gemüsegerichten, Suppen oder Süßspeisen – die meisten Rezepte lassen sich vielfältig abwandeln, leicht nachkochen und laden dazu ein, der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen.

Langjährige Forschungs- und Teamarbeit, die geballte Erfahrung praktischer Anwendung und unzählige Feedbacks von Menschen, die diese Speisen probiert haben, sind in diesem Buch enthalten und begründen seinen Wert. Hier finden Sie wichtige Informationen und Anleitungen, wie Sie Ihre Ernährung umstellen oder welche veganen Produkte die herkömmlichen ersetzen können, sowie jede Menge Insider-Tipps, die das Kochen und die Zubereitung von leckerer, lebendiger und abwechslungsreicher Nahrung zu einem wahren Vergnügen machen.

Und genau so soll es sein: Kochen Sie mit Freude und Liebe, dann wird Ihr Körper dankbar darauf reagieren – mit Wohlbefinden, Vitalität und Leichtigkeit. Machen Sie sich dieses Geschenk, sooft es geht, und erfreuen Sie sich Ihres Lebens!

Horst Lischke

Seminarzentrum „Neue Erde“

Lonau, im August 2014

Es ist nicht zu leugnen, dass wir Menschen uns in ein höheres Bewusstsein hineinentwickeln, in eine neue Energie, die große Veränderungen mit sich bringt – und wir wissen auch, dass sich diesen Veränderungen niemand entziehen kann. So viel ist gewiss.

In vielen Lebensbereichen hält das Neue Einzug und viele Menschen übernehmen Verantwortung für sich selbst, für ihre Gesundheit, die Umwelt, Mutter Erde und alle anderen Lebewesen, die diesen wunderbaren Planeten bewohnen. Ein sehr positiver Trend ist die **vegane Lebensweise**, zu der sich Menschen aus allen Schichten – und besonders junge Menschen – hingezogen fühlen und die sie auch praktizieren. Diese Anziehung ist erfreulicherweise sehr stark geprägt vom Mitgefühl für Tiere und dem Wissen, dass die Umwelt ohne Massentierhaltung stark entlastet und geschont werden kann.

Diese einfachen, herzorientierten Beweggründe machen es möglich, alte schädliche Gewohnheiten aufzugeben. Denn aus dem Herzen lassen sich alle Veränderungen viel leichter bewältigen als aus dem Verstand heraus. Und deshalb wollen wir Sie an dieser Stelle einladen, Ihrem Herzen zu folgen. Das Herz weiß, was dem Leben am besten dient. Es weiß, dass der Körper seine Arbeit mit natürlichen, biologischen Nahrungsmitteln viel unbeschwerter tun kann, ohne durch chemische Zusätze, Hormone, Konservierungsmittel, Farbstoffe, Geschmacksverstärker sowie konzentrierte tierische Eiweiße und Fette in seiner Funktion behindert zu werden.

Die **vegane Ernährung** fördert die Erhaltung von Gesundheit, Vitalität und Lebensenergie. Klug eingesetzt, kann sie bei Krankheiten entscheidend zur Heilung, Linderung und Regeneration beitragen. Auch nach langen, erschöpfenden Leidensphasen ist sie eine ideale Möglichkeit, die Genesung zu unterstützen.

Der menschliche Körper besitzt in sich höchste Weisheit, und wer dieser Weisheit zu folgen gelernt hat, steht in höchster Kommunikation und Kommunion mit seiner eigenen Physis.

Zahlreiche Langzeitstudien an Universitäten und Instituten, Untersuchungen von Ernährungswissenschaftlern, Biologen und anderen

Forschern auf der ganzen Welt belegen, dass Anhänger veganer Kost in besonders guter gesundheitlicher Verfassung sind, dass sie sehr oft schlank, vital und voller Lebensfreude sind und dass sie sich oft auch in anderen Lebensbereichen um ein verantwortungsbewusstes und absichtsvolles Dasein bemühen.

Die meisten von ihnen möchten durch ihre bewusste Lebensweise zu einer Welt des Friedens aller Geschöpfe untereinander sowie zum Schutz und zur Erhaltung von Umwelt und Natur beitragen. Nicht wenige kommen über das Mitgefühl zu dieser Ernährungsform und erfreuen sich erst später an ihren positiven „Nebenwirkungen“, die Gesundheit, Energie und eine hohe Lebensqualität mit sich bringen.

Wer sich tief greifender mit diesem Thema befassen will, findet in Buchhandlungen, Fachzeitschriften und im Internet eine Fülle an Informationen, die Herz, Geist und Seele garantiert zufriedenstellen werden. Hier nur ein paar Gründe dafür, warum diese Ernährung so viel Segen mit sich bringt:

- sie vermeidet bzw. schränkt sogenannte Zivilisationskrankheiten ein, wie z. B. Herz- und Kreislauferkrankungen, Rheuma oder Gicht;
- aktiver Tierschutz wird praktiziert durch den Verzicht auf Fleisch. Ohne den Konsum von Fleisch lösten sich viele Probleme auf dieser Erde wie von selbst – besonders im Umweltschutz. Denn die schädlichen Folgen der Erzeugung von Fleisch- und Milchprodukten sind unter anderen die Grundwasserverseuchung (Nitrate, Gülle), das Waldsterben (Ammoniakdämpfe, saurer Regen), die Verstepfung, der Treibhauseffekt, die Klimaveränderung, der gegenüber der veganen Ernährung vielfache Bedarf an landwirtschaftlicher Nutzfläche zur Futtermittelproduktion (90 Prozent der Ernteerträge werden dadurch verschwendet) oder die Überdüngung der Meere;
- mehr Verantwortung, Friedfertigkeit und Mitgefühl für alles Leben auf der Erde.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Ausprobieren, Variieren, Umstellen auf und Genießen der veganen Lebensart, die so viel Gutes für Mensch, Tier und Mutter Erde bewirken kann.

Haben Sie den Mut, das Neue aus Ihrem Herzen heraus anzugehen, entfalten Sie dabei ihre ganze Kreativität und machen Sie das Essen zu einem Fest der Sinne – im Einklang mit den höchsten Gesetzen des Lebens selbst. In diesem Sinne: viel Spaß und guten Appetit!

Beate Mihály, Stefanie Krause & Maria Mihály

Lonau, im Spätsommer 2014



Wir empfehlen

Gehen Sie niemals einkaufen, wenn Sie hungrig sind.

Biologisch-ökologische Produkte oder Bio-Produkte aus fairem Handel kaufen:

- sie sind intensiver in Geschmack und Inhaltsstoffen,
- fördern Vitalität und Gesundheit und
- werden umweltschonend hergestellt.

Stets alle Etiketten gründlich lesen, bevor die Ware in Ihrem Einkaufskorb landet.

Einheimisches Obst und Gemüse der Saison verwenden, dabei auf Frische und einen unverarbeiteten Zustand achten.

Obst und Gemüse immer gründlich waschen und putzen und nur wenn nötig die Schalen entfernen.

Beim Kauf von Speiseöl auf die Bezeichnung „extra nativ“ achten und eine dunkle Ölfflasche wählen. Speiseöl immer kühl und dunkel lagern.

Offenes Leinöl hält sich länger, wenn es im Kühlschrank oder Tiefkühlfach gelagert wird. Das hat keine Auswirkung auf die Qualität.

Vollkornmehle oder Mehle mit einer mindestens 1050er-Ausmahlung verarbeiten. Im Vollkornmehl sind noch alle Inhaltsstoffe enthalten, die beim Weißmehl durch die Entfernung der Schale fehlen. Mehl vom Type 1050 ist zwar ein Weißmehl, enthält aber noch viele Inhaltsstoffe. Je kleiner die Typenzahl des Mehls ist, desto weniger Inhaltsstoffe enthält es.

- Wenn Sie verschiedene Mehle verarbeiten, variiert die Flüssigkeitszugabe.
- Ausnahme: Verarbeiten Sie bei der Seitanherstellung Weißmehl. Hier ist das billigste (feinste Ausmahlung) das Beste!

Reis über Nacht einweichen, das erspart etwas Garzeit.

Polenta vor dem Braten etwas ruhen lassen, dann ist sie zum Braten ausgequollen.

Das Einweichwasser von Bohnen und Erbsen zum Kochen mit verwenden, da es viele Inhaltsstoffe der Hülsenfrüchte enthält, die sonst verloren gingen.

Statt das Gekochte lange warm zu halten, es lieber abkühlen lassen und noch einmal kurz erwärmen. Gemüse verliert beim Warmhalten viele Vitalstoffe.

Speisen mit Pilzen, grünen Bohnen und Spinat nicht noch einmal aufwärmen.

Garzeiten sind auch abhängig von der Wasserqualität. Deshalb am Ende der Kochzeit öfters probieren, ob das Gericht gar ist.

Da Geschmäcker bekanntlich verschieden sind, alle Speisen in diesem Kochbuch nach eigenem Ermessen würzen (vor allem mit Salz, Pfeffer, scharfem Paprikapulver oder Knoblauch).

Beim Kochen alle Zutaten frei und fantasievoll verwenden. Lassen Sie sich von Ihrem Gefühl leiten!

☀ Abkürzungen

| | | | |
|------|------------------|--------|------------|
| EL | Esslöffel | l | Liter |
| TL | Teelöffel | mm | Millimeter |
| Msp. | Messerspitze | cm | Zentimeter |
| Pck. | Päckchen/Packung | geh. | gehäuft |
| TK | Tiefkühlprodukt | gestr. | gestrichen |
| ml | Milliliter | | |

Alle Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für 4 Personen vorgesehen.

☀ Arbeitsgeräte und Utensilien

Auflaufformen und tiefe Backbleche passend zum Backofen und den herzustellenden Mengen

Backpapier, Dauerbackfolie

Backunterlage, nicht anhaftend

Elektroherd (ggf. auch Gasherd) **mit verschiedenen großen Platten und Backofen**, weil sich die Temperatur elektrisch genauer regulieren lässt

Esslöffel

Dampfgarer erleichtert das Garen von Kartoffeln oder Gemüse

Frischhaltefolie zum Zudecken

und Frischhalten

Gabel(n)

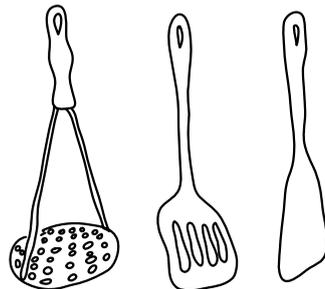
Gemüse-/Obstbürste

Holzspatel

Knoblauchpresse

Küchenwaage/Briefwaage

Messbecher



Kräuter und Gewürze

Alle Kräuter immer möglichst frisch verwenden. Um sie zu lagern Kräuter am besten in Küchenpapier einschlagen und dann in einer geschlossenen Folientüte im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Alternativ die Stängelenden abschneiden und in einem Glas mit wenig Wasser kühl stellen, eventuell lose eine Folientüte darüberstülpen.

Bärlauch eignet sich für veganen Kräuterquark, Pesto, Aufstriche, Mayonnaise und veganen Frischkäse. Er ist sehr beliebt, weil er das erste frische Frühlingsgrün ist, und wirkt reinigend und entschlackend.

Basilikum ist ein typisches Tomatengewürz, das sehr gut zu Pesto, Dressings, 1001 Salaten, Soßen, veganer Mozzarella (in Verbindung mit Olivenöl), veganer Kräuter-/Tomatenbutter oder Aufstrichen passt. Die Blätter niemals mitkochen, sondern immer frisch verwenden. Basilikum wirkt antibakteriell, appetitanregend und aphrodisierend, lindert Arthritis und hilft bei Nieren- und Harnwegserkrankungen.

Beifuß liefert eine interessante Würze für Soßen und Suppen oder deftige Tofugerichte. Es wirkt nervenberuhigend, verdauungsfördernd und appetitanregend und wirkt positiv auf die Blutzirkulation.

Bohnenkraut unterstreicht den Geschmack von gelben, grünen und getrockneten Bohnen, verfeinert viele Eintöpfe oder Gemüsegerichte und liefert einen feinen, herrlichen Geschmack. Es beugt Blähungen vor, unterstützt die Verdauung und hat eine heilende, antibakterielle Wirkung.

Borretsch (Gurkenkraut) ist eine Blattpflanze und schmeckt in Gurken-, Blatt- oder Kräutersalaten, Senf- und Sahnesoßen sowie in Kartoffelsalat; außerdem in veganer Kräuterbutter und „Quarkspeisen“. Es wirkt heilend bei Herzschwäche, nervösen Herzstörungen, Nervenschwäche, rheumatischen Beschwerden und fieberhaften Zuständen.

- Currypulver**, eine Gewürzmischung für Reis, Salate, Dips, Tofugerichte, Getreideklöße, Hülsenfrüchte und Marinaden; bringt meist etwas Schärfe.
- Dill** passt zu grünem Salat, Gurken-, Tomaten- und Kartoffelsalat sowie zu Kräuter- und Salatdressings, Dips, Soßen, Kräuterbutter, Kartoffeln und Einlegegurken. Es wirkt gegen Appetit- und Schlaflosigkeit, Menstruations- und Magenbeschwerden.
- Estragon** eignet sich für Soßen, Rohkost-Dips und mayonnaiseähnliche Dressings (fenchelartiges Aroma). Es wirkt krampflösend und harntreibend und beruhigt die Magenschleimhaut.
- Fenchel** passt prima zu Salaten, Dressings und Gemüsegerichten. Er wirkt heilend bei Husten, Luftröhrenkatarrh und Verdauungsstörungen.
- Garam Masala** gibt es in Naturkostläden und Reformhäusern. Die indische Gewürzmischung gibt bestimmten Gemüse- und Linsengerichten Würze und wird erst zum Ende der Garzeit dazugegeben.
- Gartenkresse** kommt in Salate und Dressings. Sie ist reich an Vitamin A, C, D und enthält viele Mineralien, viel Kalium, Jod und Eisen. Sie dient bestens zur Entschlackung und Entgiftung.
- Ingwer** schmeckt in Suppen, Soßen und Getränken, außerdem in Möhren- oder Kürbisgemüse bzw. -suppen.
- Kapuzinerkresse** hat eine interessante Würze und Schärfe und ist universell einsetzbar. Sie eignet sich zum Würzen von Salaten, veganem Quark, Suppen und Soßen.
- Kerbel** am besten frisch in Salaten und veganen Kräuterquarks verwenden. Er fördert die Gesundheit und entgiftet Nieren, Leber und Galle. Außerdem wirkt er verdauungsfördernd, appetitanregend, stoffwechselfördernd, blutreinigend und entwässernd.
- Knoblauch** gibt Salaten, Dips, Dressings, Gulasch, Suppen, Soßen, Aufstrichen, Tofu und anderen deftigen Gerichten eine ganz besondere Note. Das sehr beliebte mediterrane Gewürz schmeckt zudem hervorragend in Paprika-, Tomaten- und Auberginengerichten. Es wirkt keimtötend, fäulniswidrig und deshalb günstig bei Verdauungsbeschwerden und einer kranken Darmflora. Knoblauch regt den Appetit an und wirkt heilend auf Kreislauf, Atemorgane und bei Stoffwechselstörungen.

Koriander passt zu Bohnen-, Linsensuppen/-gerichten sowie zu Kartoffelgerichten und eignet sich als Brotgewürz und für Marinaden. Das Gewürz leitet Giftstoffe aus und hat aufräumende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt.

Kümmel ist ideal für Rohkost-, Weißkraut- oder Sauerkrautsalate, Bratensoßen, Getreidehackmasse, Kartoffeln, Rosenkohl, Rote Bete, Wirsing oder vegane Quark- und Käsegerichte. Außerdem wird es als Brotgewürz und in herzhaftem Gebäck verwendet. Es beruhigt den Magen.

Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, färbt Speisen intensiv gelb. Dieses Gewürz ist ganz oder gemahlen erhaltlich und sollte nur sparsam verwendet werden. Es wirkt stoffwechsellanregend, reinigend und antioxidativ.

Lavendel fördert die Verdauung, regt den Kreislauf an und bringt Gelassenheit. Mit seinem speziellen Geschmack verfeinert er Tofugerichte und veganen Frischkäse.

Liebstockel eignet sich für Kartoffel- und andere Suppen, dunkle Soßen und Kräutersoßen. Als Maggi-Kraut bekannt, sollte es nur sparsam eingesetzt werden. Liebstockel hat eine entwässernde Wirkung und hilft bei Blähungen und Verstopfungen.

Lorbeer würzt Tomatensoßen, -suppen und verschiedene andere Suppen sowie Eintöpfe, italienisches Gemüse, süßsaure Marinaden, Sauerkraut- und Kartoffelgemüse. Lorbeerblätter müssen mitgekocht werden, damit sie ihr Aroma entfalten können, sollten aber vor dem Servieren entfernt werden.

Majoran passt zu Sauerkraut, Bratkartoffeln, Tomaten-, Hülsenfrüchten- und Kartoffelsuppen/-gerichten, veganem Gehacktem, Suppen allgemein, zu Bohnen, Erbsen und Linsen sowie zu veganen Aufstrichen. Er wirkt positiv bei Magen-Darm- und Gallenbeschwerden sowie bei Durchfall und hat harntreibende Wirkung.

Meerrettich wird vorwiegend roh verwendet und schmeckt in Salaten, Dips, Dressings, Brotaufstrichen und Soßen. Außerdem dient er als Gewürz für Rote Bete und Gurken. Er enthält viel Vitamin C und hat heilende Wirkung bei Verdauungsbeschwerden, Stoffwechselstörungen, Katarrhen und bei Wasseransammlungen.

Minze verfeinert Dressings, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Soßen.

Muskatnuss gibt Kartoffelbrei oder -püree, Rosenkohl, Blumenkohl und Spinat eine feine Note.

Nelken würzen Apfel-, Birnen- und Pflaumensoßen, außerdem Rotkraut (Rotkohl), Glühpunsch, Obstsuppen und Marinaden.

Oregano ist wilder Majoran und passt frisch oder getrocknet besonders gut zu Pizza, Pasta und Tomatengerichten. Er ist Bestandteil der mediterranen Küche, verleiht Speisen ein mediterranes Aroma, wirkt blutverdünnend (Infarktprophylaxe) und ist stark fungizid.

Paprikapulver edelsüß und scharf passt zu allen Salat- und Bratensoßen, zu Gulasch, Kartoffeln, Tomaten und fast allen Gemüsesuppen, -soßen und -dressings, außerdem zu veganem Quark, Mayonnaise und Teigwaren.

Petersilie eignet sich wunderbar für herzhafte Salate, Dressings, Kartoffeln, Gemüse, Suppen, Füllungen, Kräuterbutter, veganen Quark, Mayonnaise, Reis und zum Garnieren von Gerichten – dann erst vor dem Servieren hinzufügen. Als Suppengrün sowie zu gekochtem Gemüse, Möhren, Erbsen und Bohnen zu empfehlen. Petersilie enthält viel Calcium, Eisen und Phosphor, wirkt heilsam auf die Nierentätigkeit und Blase und ist harntreibend.

Pfeffer bekommt man als grüne, schwarze, rote und weiße Körner. Die grünen Pfefferkörner sind meist in Salzlake oder Essig eingelegt, die schwarzen Körner sind die unreifen, getrockneten Beeren, die weißen Körner dagegen die reifen, geschälten Früchte. Pfeffer wegen seiner Schärfe immer sparsam verwenden und frisch mahlen. Pfeffer eignet sich für herzhafte Suppen, Soßen, Aufstriche, Rohkost- und Gemüsesalate, auch für Getreidehackmasse, Braten, Hülsenfrüchte, Kohlarten, Tomaten oder Paprikaschoten.

Pfefferminze peppt Dips und Rohkostsalate auf. Sie ist ein Heilmittel für den Magen-Darm-Trakt und wirkt anregend bei Appetitlosigkeit und einem geschwächten Kreislauf.

Piment eignet sich für Soßen, Getreidehackmasse und Tofumarinaden.

Pimpinelle passt zu Rohkost- oder Kartoffelsalaten, zartem Gemüse, jungen Möhren, Erbsen und Blumenkohl. Sie wirkt blutreinigend und positiv bei Gicht und Rheuma.

Portulak schmeckt in Rohkostsalaten und Dressings.

Rosmarin verfeinert gebratene und gebackene Kartoffeln jeder Art, mediterranes Gemüse, Tomatensuppen/-soßen und herzhaftes Gebäck. Es regt den Kreislauf an, wirkt positiv bei Herz- und Verdauungsschwäche und beruhigt die Nerven.

Salbei kommt in viele Marinaden, Dips, Kräuter- und helle Soßen, zu Tomaten, Zwiebeln und in Kräuterbutter, auch in eingelegte Gurken und eingelegten Kürbis. Nur sparsam verwenden. Salbei wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und heilend, vor allem bei Erkrankungen der Atmungsorgane.

Schnittlauch passt zu allen Salat-, Kräuter- oder Tomaten-Dressings und hellen Soßen, zu Salaten, Suppen, Pilzen, Tomaten, Bratkartoffeln, veganen Quarkspeisen und einfach auf dem Margarinebrot oder als Schnittlauchbutter. Schnittlauch eignet sich bestens zum Garnieren. Schnittlauch enthält viel Eisen und Vitamin C, reguliert Blutdruck und Cholesterin und senkt die Harnsäurebildung.

Senfkörner passen zu eingelegten Senf-Gurken, Mixed Pickles, Rote-Bete-Salat und Getreidehackmasse.

Thymian schmeckt in Tomaten-, Rohkost-, Kartoffel-, Bohnen- und Selleriesalat, in Kräuter-, Salat-, Tomaten- und Bratensoßen, Marinaden, Kartoffelbrei und Tomaten- oder Hülsenfrüchtesuppen. Er verfeinert Ratatouille, Zucchini-, Auberginen-, Tomaten- oder Paprikagerichte und wird zum Einlegen von Gurken verwendet. Thymian wirkt antibakteriell, fördert die Verdauung, heilt grippale Infekte sowie hartnäckigen Husten und enthält viel Eisen.

Vanille eignet sich für vegane Sahne-, Milch-, Schokoladensuppen/-soßen sowie für Eis, Desserts und Süßspeisen.

Wacholderbeeren an alle Krautsorten, Rote-Bete-Gemüse, Aufstriche und braune Soßen geben.

Zimt rundet Obstsalate, Apfel-, Pflaumen- oder Birnengerichte, süße Suppen und veganen Milchreis, vegane Quarkspeisen und Grießbrei ab, auch als Zimtzucker zum Bestreuen.

Zitronenmelisse verfeinert frische Salate, Dressings, Kräutersuppen und Mayonnaise. Sie wirkt beruhigend auf den nervösen Magen und wirkt heilsam bei Herpes, Herzstörungen und Blutarmut.



Grundzutaten für veganes Kochen

Beilagen

Amaranth

Hirse

Kartoffeln

Quinoa

Reis

Fette

Kokosfett, -öl

Kürbiskernöl

Margarine

Olivenöl

Rapsöl

Sonnenblumenöl

Mehle und verwendete Körner

Buchweizen

Dinkel

Dinkel(vollkorn)mehl (Kamut, Hafer, Buchweizen, Gerste ...); ersatzweise können auch andere Getreidemehle des gleichen Ausmahlungsgrads verwendet werden, z. B. Dinkel statt Weizen und umgekehrt. Generell unterscheiden sich die Mehle im Geschmack, in den Kleberanteilen und deshalb auch in der Anwendung.

Haferflocken (auch frisch geflockt)

Kartoffelmehl

Maismehl

Reismehl

Stärkemehl

Weizenmehl (Type 1050)

Salze

Meersalz, ohne Zusätze

Steinsalz, ohne Zusätze

Süßungsmittel

Agavendicksaft

Rohrohrzucker/Rohrzucker

Sirupe (z. B. Ahorn-, Rüben-, Palm-, Mais- und Reissirup)

Kokosblütenzucker/-nektar

Vollrohrzucker

Xylit (Birkenzucker)

Tipps und wichtige Hinweise

Gemüse lagern

Am besten frisches Obst und Gemüse sofort aufbrauchen. Da dies jedoch selten gelingt, hier ein paar Hinweise zur bewährten Lagerung:

Avocado und Tomaten zum Nachreifen bei Zimmertemperatur und bei vollständiger Reife (um den Reifeprozess zu verzögern) in einem kühlen Raum oder im Kühlschrank lagern.

Bohnen und Chicorée in einem kühlen (5 bis 7 °C), dunklen Raum in einer lichtundurchlässigen Kiste mit Papier oder einem feuchten Tuch zugedeckt (berührt nicht das Gemüse!) lagerbar.

Chinakohl in einem kühlen, dunklen Raum bei 5 bis 7 °C einzeln mit Papier umwickelt, hochkant in eine Kiste stellen.

Feldsalat und Rucola in einer Papiertüte oder in einer Plastikdose mit leicht geöffnetem Deckel Kühlschrank 4 Tage haltbar.

Fenchel, Frühlingzwiebeln, Maiskolben, Brokkoli, Radieschen ohne Grün im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.

Salatgurke, Paprikaschoten, kleine, zarte Zucchini, Auberginen, Kohlrabi, Spitzkohl, Blumenkohl und Rosenkohl in einem kühlen, dunklen Raum bei 5 bis 7 °C in separaten Kisten oder im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

Kartoffeln in einem kühlen, dunklen Raum bei 5 bis 7 °C in dunklen (zugedeckten) Kisten mehrere Monate lagerbar.

Knoblauch und Zwiebeln luftig, trocken, dunkel und kühl (am besten in einer Papiertüte) lagern.

Kräuter am besten immer frisch verwenden. Zur Lagerung in Küchenpapier einschlagen und dann in einer geschlossenen Folientüte im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Alternativ die Stängelenden abschneiden und in einem Glas mit wenig Wasser kühl stellen, eventuell lose eine Folientüte darüberstülpen.

Kürbis und große, feste Zucchini bei 10 bis 15 °C lagern.

Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel, schwarzer Rettich so kühl wie möglich, in eine Kiste mit Sand eingegraben (frostfrei) oder in einer Papiertüte mit Plastiktüte drum herum im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

Pilze in einem luftdurchlässigen oder leicht geöffneten Behälter im Kühlschrank oder in einem kühlen Raum (5 bis 7 °C) lagern.

Porree (Lauch) von der Wurzel her (heller Teil) mit einem leicht feuchten Tuch umhüllen und mit einer Plastiktüte einschlagen, kühl oder ggf. im Kühlschrank lagern.

Salatköpfe in eine Plastiktüte legen, in die Tüte ausatmen (CO₂- und stickstoffhaltig) und zubinden (auf diese Weise halten Salatköpfe 1 Woche). **Spargel und Schwarzwurzeln** in ein sauberes, leicht feuchtes Geschirrtuch einschlagen und mit einer Plastiktüte umhüllen, dunkel lagern.

Spinat und Mangold in einer Kiste in einem kühlen, dunklen Raum (5 bis 7 °C) oder in einer offenen Plastiktüte im Kühlschrank 5 bis 6 Tage haltbar.

Topinambur in einer Papiertüte mit einer Plastiktüte umhüllt im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

Weißkohl, Rotkohl, Rote Bete, weißer Rettich, Süßkartoffeln und Knollensellerie in einem kühlen, dunklen Raum bei 5 bis 7 °C in separaten Kisten mehrere Wochen lagern.

Obst und Gemüse vorbereiten

Selbst wenn Sie nur Bioprodukte verwenden, ist es durch die Umweltbelastung und die vielen Stationen bis zum Endverbraucher notwendig, Obst und Gemüse gründlich zu waschen.

Im Allgemeinen erfolgt das **Waschen im Wasserbad** (lauwarmes Wasser und klares, kühles Wasser zum Nachspülen).

Salate, Kräuter, Blattgemüse und empfindliche Gemüsearten, wie Pilze oder zartes Beerenobst (z. B. Johannisbeeren, Erdbeeren etc.), gründlich im Wasserbad hin und her bewegen. Danach das Wasser wechseln. Schmutzige Stellen vorsichtig mit den Fingern im Wasser abreiben und mit klarem Wasser nachspülen.

Glatte und krause Petersilie unterscheidet sich zwar im Geschmack ein wenig, doch ist es reine Geschmackssache, welche Sie verwenden.

Obst und Gemüse mit glatten Schalen, z. B. Äpfel, Birnen, Tomaten oder Zucchini, im Wasserbad mit den Händen vorsichtig abreiben und noch einmal mit klarem Wasser nachspülen.

Obst und Gemüse mit rauer Oberfläche (aber auch durch Lagerung etwas runzlig gewordenes Obst oder Kartoffeln und Möhren) mit einer weichen Obst- oder Gemüsebürste im Wasserbad gründlich abbürsten und im klaren Wasser nachspülen.

Blumenkohl und Brokkoli sind manchmal von Raupen u. Ä. bewohnt. Bei Anzeichen dafür die geputzten Röschen kurz in Salz- oder Essigwasser liegen lassen (betrifft auch Kohl- oder Krautarten). Braune Stellen großzügig mit einem spitzen Küchenmesser entfernen.

Von **Bohnen** das Stielchen abschneiden und dabei den Faden abziehen.

Erbsen palen (aus der Schote herausholen) bzw. von

Bei **Zuckerschoten** das Stielchen abschneiden und den Faden abziehen.

Kartoffeln gründlich waschen oder abbürsten und vorzugsweise mit der Schale garen – am besten im Dampfgarer dämpfen (das ist auch ökonomischer). So kann bei frischer Ernte die Schale mitgegessen werden. Kartoffeln sind gute Basenlieferanten. **Grüne Stellen sowie Keime** an Kartoffeln sind sehr giftig, deshalb entfernen Sie diese stets gründlich.

Knoblauch wird am besten zerkleinert, indem man die Zehe in kleine Würfelchen schneidet und mit 2 Prisen Salz bestreut. Den zerkleinerten Knoblauch anschließend mit der Messerklinge zerdrücken, zusammenschieben und weiter zerdrücken, sodass ein Brei entsteht. (Das spart die Knoblauchpresse!)

Porree (Lauch) längs halbieren und unter leicht fließendem Wasser gründlich waschen, da sich zwischen den Blättern und über den Blattansätzen der meiste Schmutz ansammelt.

Schälen – ja oder nein? Obst und Gemüse mit zarter und gesunder Schale sollte nicht geschält werden, da sich in und unter den Schalen die meisten Vitalstoffe befinden.

Schwarzwurzeln waschen, mit einem scharfen Messer die schwarze Schalenschicht abschaben und das untere und obere Ende etwas nachschneiden. Eventuell kleine Verästelungen abbrechen und einzeln putzen. Da der Schwarzwurzelsaft sehr schnell braun wird, die geschälten Wurzeln am besten mit klarem Wasser waschen und sofort in Kochwasser mit etwas Zitronensaft legen.

Spargel ist ein edles, empfindliches und sehr zartes Gemüse. Deshalb immer gut darauf achten, dass das Köpfchen nicht abbricht. Unter der zarten Schale befindet sich eine stabile Faserschicht, die vom Kopf her nach unten zunimmt. Es bedarf einiger Übung, Spargel sorgfältig, aber knapp zu schälen. Dafür das Messer unterhalb des Köpfchens ansetzen und es unterhalb der Faserschicht mit viel Gefühl nach unten ziehen. Spargel auf diese Weise ringsherum schälen.

Zitrusfrüchte sind in der Küche unverzichtbar, meist mit Fruchtfleisch und Schale. Diese unbedingt mit einer Gemüsebürste gründlich in lauwarmem Wasser abbürsten und kalt nachspülen.

Zwiebeln lassen sich leichter schälen, wenn sie kurz in warmes Wasser gelegt bzw. damit benetzt wurden.

Speisen garen

Naturreis über Nacht quellen lassen, dann wird er am nächsten Tag schneller gar.

Für die meisten **Gemüsegerichte** oder andere Speisen empfehlen wir, die Gerichte zu Kochbeginn kurz aufzukochen (bis das Gemüse die Temperatur aufgenommen hat) und sie dann bei geringer Hitze gar köcheln zu lassen.

Alle Speisen erst kurz vor dem Verzehr zubereiten, damit sie so frisch wie möglich sind. Zu langes Kochen und Warmhalten

zerstören wertvolle Inhaltsstoffe und Aromen. Gemüse und Kartoffeln sollten noch bissfest sein. Das GENAUE TIMING kommt sehr schnell mit der Übung.

Beim Garen von **Hülsenfrüchten** 1 Teelöffel Natron auf 1 Liter Kochwasser dazugeben.

Grüne Bohnen bleiben auch nach dem Garen grün, wenn sie mit 1 Messerspitze Natron in Salzwasser gegart werden.

Bringen Sie Wasser zum Kochen, immer erst nach dem Aufkochen **Salz** hineingeben, da Wasser ohne Salz schneller kocht.

Alle Gerichte in diesem Kochbuch nach eigenem Ermessen **würzen** (vor allem mit Salz, Pfeffer, scharfem Paprikapulver), da die Geschmäcker ja verschieden sind. Übertreiben Sie es nicht mit **Knoblauch und Zwiebeln**. Sie regen die Gier an.

Zum Braten Kokosfett benutzen, da es hitzebeständiger ist als Öl. Für kross Gebratenes am besten Kokosfett nehmen, für kurzes Anbraten ist auch Olivenöl möglich.

Zum Andünsten ist Margarine (*Alsan Bio*) geeignet. Sie hat einen eher lieblich-„buttrigen“ Geschmack. Doch nicht zu stark erhitzen – am besten erst nach dem Garen ein paar Flöckchen hinzugeben.

Speisen binden

1. Gemüsewasser mit Stärkemehl abbinden

Das gare Gemüse mit Stärkemehl (Weizen-, Dinkel-, Stärke-, Kartoffel-, Mais-, Reismehl) abbinden, indem Sie 1 bis 2 Esslöffel Mehl pro 500 Milliliter Gemüse-Kochwasser in etwa 1 Tasse Wasser klümpchenfrei einrühren (gut verquirlen), es am Ende der Garzeit unter vorsichtigem Rühren zum Gemüse geben und nochmals kurz aufkochen lassen. Es empfiehlt sich, vorher das Gemüsewasser abzugießen und das Gemüse in einem separaten Topf anzudicken. Geeignet zum Andicken aller Obst- und Gemüsesäfte bzw. -wasser.

2. Mehlschwitze zubereiten

In einer Pfanne nach Rezept Margarine, Olivenöl oder Kokosfett zerlassen, die angegebene Menge Mehl einstreuen und unter Rühren aufschäumen lassen, bis das Mehl lichtgelb ist. Dann mit dem Gemüsewasser ablöschen, indem Sie unter Rühren nach und nach etwas

Gemüswasser/Wasser zugießen und alles immer wieder glatt rühren, bis das Mehl ausgequollen ist (bei Tomatengerichten können Sie gleich mit Tomatenpassata ablöschen). Prima zum Abbinden von Gulaschgerichten, Tomatensoßen/-suppen, einer selbst gemachten Sauce hollandaise (Seite 244), von Veganem Sahnstreichkäse (Seite 340) oder einer Käsesoße.

Der Goldene Schnitt des Würzens

Richtiges Würzen will gelernt sein. Dazu braucht es sowohl ein wenig Wissen als auch Übung, denn Gewürze sollen den Eigengeschmack eines Gerichtes unterstreichen. Wesentlich ist, frische Kräuter in der Regel erst zum fertigen Gericht dazugeben, getrocknete hingegen eine Zeitlang mitzukochen. Pfefferkörner, Pimentkörner, Lorbeerblätter oder Wacholderbeeren beispielsweise sollten von Beginn an mitkochen, um ihr Aroma zu entfalten.

Experimentieren Sie doch ein wenig, lassen Sie Altes hinter sich und probieren Sie Neues!

Die Fünf-Komponenten-Harmonie ist eine gute Anregung, um Harmonie in einem Gericht zu erreichen. Dazu zählen die Geschmacksrichtungen **salzig, scharf, sauer, bitter, süß**. Sind diese Nuancen ausgeglichen, ist ein Rezept rund und vollkommen im Geschmack – der Goldene Schnitt ist erreicht. Folgende natürlichen Zutaten sind diesen fünf Geschmacksrichtungen zugeordnet:

Salzig: Salz, Sole, Sojasoße, Miso, Sellerie, Koriander, Dill, Petersilie, Meeress Gemüse (z. B. Rotalgen, Seetang, Nori, Arame)

Scharf: Pfeffer, Paprikapulver scharf, Peperoni, Cayennepfeffer, Knoblauch, Schnittlauch, Currypulver, Radieschensprossen, Gewürznelken, Steckzwiebeln, Rettich, Meerrettich, Wasabi, Meeresalgen, Kräuter (frisch oder getrocknet, wie z. B. Basilikum, Dill, Koriander, Rosmarin), Zimt, Muskatnuss, Pfefferminze

Sauer: Zitronen, Kombucha, Senf, Preiselbeeren, Rhabarber, Zitronengras, Sauerampfer, Tomaten, Sauerkraut, Sojajoghurt, Apfelszig, Kräuternessig, Balsamico

Bitter: Petersilie, Rucola, Sellerie, Zwiebeln, Löwenzahn, Lorbeerblätter, Salbei, Cayennepfeffer

Süß: Agavendicksaft, Xylit, Rohrohrzucker, Vollrohrzucker, reife Bananen, Mangos, Pfirsiche, Birnen, reife Feigen, Apfelsaft, Orangensaft oder Trockenfrüchte wie Feigen, Datteln, Pflaumen oder Rosinen

Kleines Küchen-ABC

Ablöschen – Durch das Anbraten entstehen Röstaromen, die für den typischen Geschmack der Speisen sorgen. Wird nun über das Bratgut Flüssigkeit (z. B. Wasser oder Gemüsebrühe) gegossen, entsteht ein Fond, in dem das Bratgut und alle weiteren Zutaten gegart werden. Nach dem Ende der Garzeit lassen sich aus dem Fond mit Sojasahne, Margarine oder Mehlschwitze leckere Soßen und Suppen zaubern.

Abschrecken – Der Garprozess wird durch kaltes, schnelles Abkühlen mit Wasser unterbrochen – so kommen Nudeln, Gemüse etc. knackig und mit intensiver Farbe auf den Tisch. Da durch das Abschrecken wertvolle Bestandteile des Suds verloren gehen, die Garzeit so einkalkulieren, dass nur wenig kalte Flüssigkeit dazugegeben werden muss, damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht weggespült werden und nach dem Garungsprozess die Bissfestigkeit dennoch erhalten bleibt (Timing!).

Anschwitzen – Beim klassischen Anschwitzen zunächst Margarine in einem Topf oder in einer Pfanne zerlassen. Danach das Mehl auf einmal dazugeben und bei schwacher bis mittlerer Hitze unter Rühren lichtgelb anrösten. Ablöschen, indem man nach und nach etwas Flüssigkeit (Sojamilch, Brühe oder Wasser) zugießt und alles immer wieder glatt rührt, bis das Mehl ausgequollen ist. So entsteht die Basis für cremige Soßen oder Suppen. Zum Binden von Gerichten (wie Tofugulasch), zum Dünsten von Zwiebeln oder Schalotten (Mehl über die angebratenen/angedünsteten Zutatenstäuben, unter Rühren anschwitzen, mit Flüssigkeit ablöschen) und zum Einrühren und Andünsten von Tomatenmark (Geschmacksintensivierung).

Aufschlagen oder Montieren – Durch das Aufschlagen werden bereits abgeschmeckte Soßen und Suppen gebunden, erhalten Cremigkeit sowie einen schönen Glanz. Hierfür kühl-schrankkalte

Margarineflöckchen mit einem Schneebesen in der Soße oder Suppe aufschlagen, um alle Zutaten optimal miteinander zu verbinden (Speisen nicht mehr kochen, da sich Margarine sonst absetzt).

Backen – Gebackenes Gemüse ist fettarm, und beim Backen bleiben die Säfte im Gargut enthalten. Daher ist diese Garmethode geschmacksintensiv. Allerdings schaden die hohen Temperaturen den Inhaltsstoffen.

Binden – ist das Eindicken von dünnflüssigen Soßen, Suppen oder anderen Flüssigkeiten durch das Einrühren von Stärkemehl, Mehl oder gekochtem Gemüse. Beim Andicken mit Speisestärke oder Mehl wird dieses mit wenig kaltem Wasser glatt angerührt und unter Rühren zur heißen Flüssigkeit gegeben. Dann etwa 1 Minute (bei Stärke) bzw. etwa 5 Minuten (bei Mehl) köcheln lassen, bis die Flüssigkeit cremig ist. Beim Binden mit Gemüse oder Kartoffeln (z. B. bei Suppen) wird ein Teil des garen Gemüses/der Kartoffeln püriert und wieder zugegeben.

Blanchieren – Geputztes Gemüse 1 bis 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. (Möchte man das Gemüse einfrieren oder einmachen, anschließend noch abschrecken.) Je härter das Gemüse ist, umso länger dauert das Blanchieren.

Braten – Anbraten verleiht Gemüse und Tofu einen kräftigen Geschmack, der durch die Gewürze noch intensiviert wird. Die Pfanne und das Fett müssen dafür richtig heiß sein. Mit Zwiebeln, Salz und Pfeffer brauchen beispielsweise Paprikaschoten nur 3 Minuten. Gebraten schmecken Paprika, Artischocken, Fenchel, Auberginen, Zucchini und Pilze. Gemüse eher kurze Zeit braten. Werden härtere Gemüsesorten gewählt, muss man sie vorgaren oder schmoren.

Dämpfen – ist fettfrei und schonend, da wichtige Vitamine und Spurenelemente im Gemüse fast vollständig erhalten bleiben (mit Dampfgarer, Dampfkochtopf/Dampfeinsatz). Das Gemüse hat dabei keinen Kontakt zum kochenden Wasser. Während des Dämpfens den Deckel geschlossen halten, damit maximaler Dampf entsteht. Kartoffeln lassen sich besonders gut dämpfen.

Dünsten – Lebensmittel werden besonders sanft in Flüssigkeit gegart – sehr fettarm und schonend. Hierzu wird meistens Brühe, Fond oder

Wasser verwendet. Das Gemüse wird in der Flüssigkeit inklusive der gewünschten Gewürze bei meist geschlossenem Deckel gegart, auf dem Herd oder im Backofen. Am besten in großzügigen Töpfen oder Pfannen dünsten, um so viel Boden wie möglich zu bedecken und wenig Wasser zu verwenden. Man kann mit wenig und ohne Fett dünsten. Je nachdem, wie viel Eigenflüssigkeit ein Gemüse hat, fügt man auch Flüssigkeit zu.

Gemüsefond/Gemüsewasser – ist die Flüssigkeit, die beim Garen von Gemüse entsteht. Sie enthält noch einen Teil der Vitamine und Nährstoffe und das Aroma der Zutaten. Das Gemüsewasser nach dem Garen abgießen und auffangen, als Basis für Suppen und Soßen mit natürlichem und aromatischem Geschmack (kann gebunden werden).

Garen im Schnellkochtopf (neuestes System) – Hier hat das Gemüse keinen Kontakt mit dem Kochwasser, sondern nur mit dem Dampf. Wasserdampf füllt den Topf, Sauerstoff verschwindet, dadurch verkürzt sich die Garzeit und es bleiben Inhaltsstoffe und mehr Vitamine erhalten. Die Zellen des Gemüses dehnen sich aus, werden aber nicht zerstört. (*Wichtig:* Die Garzeiten ganz genau einhalten!).

Glattrühren – Das Einrühren von Mehlen und Stärkemehlen in eine kalte Flüssigkeit, bis alle Klümpchen aufgelöst sind (z. B. Binden von Soßen, Pudding oder Tortenguss). Durch das Glattrühren verteilt sich die Stärke später gleichmäßig in der heißen Speise/Flüssigkeit und kann ihre volle Wirkung entfalten. Am besten mit einem Quirl oder Schneebesen arbeiten.

Kochen – Zwar leidet Gemüse am meisten beim Kochen, doch bietet sich diese Garmethode für Blumenkohl oder anderes unzerkleinertes Gemüse an. Dann darauf achten, wenig Kochwasser zu nehmen und es mitsamt seinen Vitaminen nicht wegzuschütten, sondern weiterzuverarbeiten.

Panieren – Zum klassischen Panieren gehören drei wichtige Arbeitsschritte: das Wenden in Mehl, das Durchziehen durch Öl und das Wälzen in Paniermehl oder Semmelbröseln.

Pürieren – Das Verwandeln von festen Speisen zu homogenen

Pürees, Musen oder Breien mithilfe eines Pürierstabs, Mixers, Kartoffelstampfers oder Siebs. Kartoffelpüree mit einem Kartoffelstampfer oder den Rührstäben eines Mixers zubereiten, cremige Suppen, Eintöpfe, Soßen und Fruchtsoßen mit einem Pürierstab oder Mixer, Apfelmus aus gekochten Äpfeln mit einem Passiersieb oder der Flotten Lotte.

Sämig Kochen – ist das Garen bei starker Hitze im offenen Topf.

Durch das Verdampfen des Wassers dickt die Speise an und wird cremiger. Der Geschmack wird intensiver, da die übrigen Inhaltsstoffe konzentrierter enthalten sind.

Schmoren – eine Kombination aus krossem Anbraten und anschließendem Dünsten im eigenen Saft bei geringer Hitze. Schmoren kann mehrere Stunden dauern (Kohlrouladen). Der Schmorfond ist die Basis für herrliche Soßen. In einem Topf oder einer höheren Pfanne etwas Öl oder Margarine erhitzen, Zwiebelwürfel und das Gemüse kurz darin anbraten und mit wenig Wasser oder Gemüsebrühe zum Kochen bringen, damit das Gemüse im eigenen Saft schmoren kann (die Garzeit hängt vom jeweiligen Gemüse ab: Bei festen Möhren dauert es etwa 10 Minuten, bei Kohl etwas länger). Das Gemüse ist fertig, wenn es bissfest ist.

Schwenken – gibt gegartem Gemüse den letzten Schliff. Das Gemüse nach dem Garen einfach mit etwas Margarine in einen Topf geben und diese zerlassen. Den Topf leicht bewegen. So verteilt sich die flüssige Margarine über dem Gemüse. Dabei auf den Einsatz von Kochlöffeln oder Ähnlichem verzichten. Schwenken verleiht Möhren, Bohnen, Rosenkohl oder Brokkoli einen schönen Glanz und ein feines Aroma. Sehr lecker auch bei Nudeln und Kartoffeln.

Achtung!

Bei jeder Garmethode gehen wichtige Vitalstoffe verloren. Welches Gemüse wie lange braucht, hängt davon ab, wie weich oder hart es ist. Es gibt keinen „besten Weg“, ein Gemüse zuzubereiten. Man muss für jedes Gemüse den eigenen Weg finden. Es gibt Gemüse, das sich zum Schmoren eignet (z. B. Möhren), doch das kann man mit Brokkoli nicht

machen, weil der sofort verkocht. Genauso kann man Zucchini nicht schmoren, weil sie zu Brei zerfallen.

Generell aber gilt: Kurze Garzeiten sind schonender als lange und das Garen mit wenig Flüssigkeit erhält mehr Vitamine und Nährstoffe als das Garen mit viel Wasser. Deshalb ist das Kochen die ungesündeste Zubereitungsart von Gemüse. Denn hier wird reichlich Wasser benutzt, das dem Gemüse sämtliche Nährstoffe entzieht. Kochwasser daher nie wegschütten, sondern stattdessen weiterverwerten, zum Beispiel als Basis für Suppen und Soßen.



Tierische und herkömmliche Produkte ersetzen

Herkömmliches Produkt

Veganes Produkt

Getränke

| | |
|----------|---|
| Milch | Soja-, Hafer-, Kokos-, Reismilch, Soja-Reisdrink Mandelmilch |
| Kaffee | Getreide-, Malz-, Dinkelkaffee |
| Limonade | Bio-Brause, Fruchtsäfte |
| Wasser | stilles Wasser, Quellwasser, trinkbares Leitungswasser |

Zum Kochen, Backen oder Braten

| | |
|-------------|--|
| Bindemittel | Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Pfeilwurzelsstärke, Kuzu, Kartoffeln, Kartoffelmehl, Sojamehl, Speisestärke |
| Brühe | pflanzliche Gemüsebrühe, Hefeflocken, Miso |
| Butter | Margarine mit ungehärteten Fetten (<i>Alsan Bio</i>), Sojamargarine |
| Eier | Sojamehl, Maismehl, Stärkemehl, Johannisbrotkernmehl, Tofu naturell, Avocado, Seitan (Rühreiersatz) |
| Ei-Ersatz | 1. 1 Ei = 2 EL Wasser 2. = 1 EL Maismehl + 2 EL Wasser 3. = 1 TL Sojamehl + 2 EL Wasser 4. = 1 TL Essig + 1 EL Wasser 5. = 2 EL Wasser + 1 EL Öl + ½ TL Backpulver |
| Essig | Zitronensaft, Kombucha, Kräuter-/Apfelessig |
| Fette | • zum Braten: Kokosfett, Kokosöl, Erdnussöl • für Salate/Aufstriche: kalt gepresste Öle (Oliven-, Sonnenblumen-, Raps-, Kürbiskernöl etc.) |
| Fisch | Tofu/Seitan mit Meeressgemüse = Algen (Wakame, Seetang, Nori, Arame, Yaki-Nori, Kombu, Mekabu) |

| | |
|-----------------|---|
| Fleisch/Wurst | Getreide wie Weizen, Dinkel, Grünkern, Hafer, Amaranth, Quinoa als Bratlinge, Braten, Steaks, Aufstriche, panierte Gemüseschnitzel Aus Soja/Tofu: Tofugulasch, Tofuburger, Tofuschnitzel, Soja-Geschnetzeltes, Tofuwürstchen, Tofuterrine, Räuchertofu, diverse Aufschnitte und Aufstriche ... Aus Weizeneiweiß/Seitan: Schnitzel, Steaks, Bratfilets, Würstchen, Aufschnitte, Geschnetzeltes |
| Gelee, Gelatine | Agar Agar, Apfelpektin, Konfigel, Konfitura, Gelierzucker |
| Getreide/Mehl | Vollkornmehl und Type 1050 – aus Weizen, Kamut (Urweizen), Dinkel, Einkorn, Roggen (nach Möglichkeit frisch gemahlen), Reismehl, Maismehl, Teffmehl (glutenfrei) auch als Ersatz oder Beilagen: Hirse, Polenta, Quinoa, Vollkornreis, Wildreis, Amaranth, Buchweizen, Bulgur, für die Seitanherstellung – weißes Weizenmehl |
| Kakao | schwach oder stark entölter Kakao, kann auch durch Carob (natürlich süß) teilweise oder vollständig ersetzt werden |
| Maggi | Sojasoße (Shoyu, Tamari), Miso, Hefeextrakt |
| Nudeln | Vollkornnudeln, Dinkel-, Grünkern-, Hartweizengrieß-, Dinkel-, Amaranth-, Soja-, Vollkorn-, Kamut-, Buchweizennudeln |
| Paniermehl | Paniermehl, Semmelbrösel, Grieß |

Milchprodukte

| | |
|-----------------|--|
| Eis | Fruchteis/Sorbet, Sojamilcheis, Reismilcheis |
| Joghurt | Sojajoghurt: Yofu |
| Käse/Frischkäse | Soja-Frischkäse (verschiedener Sorten), Soja-Schnittkäse (verschiedene Sorten) |
| Quark | Tofu naturell mit Sojajoghurt, fein püriert, oder Sojajoghurt, im Sieb abgehängt |
| Sahne | Sojasahne, Reissahne, Hafersahne, Mandelsahne |
| saure Sahne | Sojasahne + 1 TL Zitronensaft oder Sojasahne + 2 EL Sojajoghurt |

Süße Sachen

| | |
|------------------------|---|
| Schokolade/ Nougat | Zartbitterschokolade ohne Milchanteil (von süß mit 55 Prozent bis herb mit 98 Prozent Kakaoanteil) – auch ohne Zucker, Reismilchschokolade, Mandel- und Haselnussnougat ohne Milchanteil oder selbst gemacht aus Schokolade und Nussmus |
| Süße Aufstriche | Zuckerrübensirup, Birnenapfelkraut, Erdnussbutter, Nussmuse, Schokoaufstriche (ohne Milchanteil oder mit Carob) – auch ohne Rohrohrzucker erhältlich Marmeladen: gesüßt mit Rohrohrzucker/Agavendicksaft oder reiner Fruchtsüße |
| Süßes/Kekse/ Gebäck | Fruchtschnitten, Sesam-, Mandel-, Erdnussriegel, Trockenfrüchte (Datteln, Feigen, Aprikosen, Rosinen etc.), pflanzliche Fruchtgummibärchen, vegane Kekse, Cookies, Waffeln und Waffelröllchen |
| Weißzucker | Vollrohrzucker (unraffiniert), Rohrohrzucker, Xylit (Birkenzucker), Kokosblütenzucker, Agaven-, Birnen- oder Apfeldicksaft, Ahorn-, Reis- oder Maissirup, Stevia, Melasse, Trockenfrüchte (Rosinen, Datteln, Feigen) |

Kerne und Keime

| | |
|---------------------------|--|
| Keime zum Selbstziehen | Mungbohnen, Alfalfa, Sonnenblumenkerne, Radieschen, Bockshornklee, Linsen, Weizen-, Kamut-, Dinkel-, Haferkörner |
| Samen und Kerne | Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Cashewkerne, Leinsamen, Sesamsamen |

Alle veganen Bioprodukte sind erhältlich in Naturkost- und in Bioläden sowie in Reformhäusern. Vieles finden Sie auch in Eine-Welt-Läden in der Bio-Abteilung Ihres Supermarktes. Außerdem können Sie im Internet unter dem Suchbegriff „Veganversand“ einige Online-Shops finden, deren Sortimente eine große Auswahl bieten.

Ersatzprodukte verwenden

Agar Agar ist ein pflanzliches Geliermittel/Verdickungsmittel aus Meeresalgen.

Agavendicksaft besteht fast ausschließlich aus Fruchtzucker und kann daher für beinahe alles als hervorragendes Süßungsmittel verwendet werden.

Ahornsirup, der eingedickte Saft des kanadischen Felsahorns und gutes Süßungsmittel, ist im Handel in verschiedenen Qualitäten erhältlich, die sich durch Färbung und Geschmack unterscheiden.

Algen Das mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen angereicherte Meeress Gemüse gibt es in vielen Sorten: etwa Wakame, Seetang, Nori, Yaki-Nori, Kombu oder Mekabu. Algen sind unterschiedlich im Geschmack und in ihrer Verwendungsmöglichkeit, z. B. in Gemüsegerichten, Aufläufen, Bratlingen oder Pfannkuchen.

Amaranth Diese Körnerfrucht gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Ihre Samen haben hochwertige und reichhaltige Inhaltsstoffe. Sie werden mit Wasser im Verhältnis 1:3 gekocht und als Beilage serviert oder weiterverarbeitet.

Apfelpektin Das aus Äpfeln hergestellte pflanzliche Geliermittel eignet sich zum Andicken von Fruchtaufstrichen und Desserts.

Backpulver Möglichst zu Weinstein-Backpulver greifen, da hier keine synthetischen Verbindungen, sondern Weinstein als Säureträger benutzt wird.

Buchweizen ist kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs (glutenfrei), kann jedoch wie Getreide verwendet werden. Es ist reich an unentbehrlichen Aminosäuren, B-Vitaminen, Vitamin E, Kalium, Eisen, Phosphor, Magnesium und Kieselsäure und eignet sich zum Backen von Fladen und Pfannkuchen.

Carob Das Mehl aus den Schoten des Johannisbrotbaumes dient als Ersatzstoff für Kakao und Schokolade, da es keine stimulierenden Wirkstoffe enthält.

Dinkel, die Urform des Weizens, ist reich an Magnesium, Eisen, Zink und Mangan, ausgezeichnet verträglich und hat einen herzhaft

nussigen Geschmack. Er wird für Bratlinge, Klöße, Getreidesalate, Aufläufe oder Suppe verwendet, aber auch für Brot, Backwaren und Nudeln.

Gerste enthält viele Ballaststoffe und Kieselsäure, Eisen und Zink und eignet sich für Müslimischungen und Breie. Gerstengraupen schmecken super in Suppen.

Getreidekaffee Eine Mischung aus geröstetem Getreide, Samen, Früchten und Zichorienwurzel als Bitterstoff. Reiner Malzkaffee schmeckt leicht süßlich. Getreidekaffee ist koffeinfrei und eignet sich gleichermaßen für Kinder und Erwachsene. Auch für die gesunde und bekömmliche Küche eine aromatische Zutat.

Grünkern ist unreif geernteter Dinkel, der im Buchholzfeuer einige Stunden gedarrt wird. Daher stammt sein würzig rauchiger Geschmack. Für Bratlinge und Grünkernsuppe geeignet.

Guarkernmehl wird aus dem Samen der Guarpflanze gewonnen und, in Wasser aufgelöst, als Verdickungsmittel verwendet.

Hafer ist heute unser wertvollstes Getreide und eine wahre Kraftnahrung. Er ist reich an wertvollen Fettsäuren, B-Vitaminen, Magnesium, Kupfer, Zink und Calcium, wirkt wegen seines hohen Gehalts an Dopaminen anregend und tut dem Magen wohl.

Harissa Die scharfe Chilipaste mit Knoblauch und Gewürzen gibt es im Naturkostladen.

Hefeflocken Eine Hefewürze mit intensiv würzigem Geschmack. Die Flocken sind reich an Eiweiß und Kohlenhydraten und enthalten einige wichtige Vitamine. Sie eignen sich zum Würzen von Suppen, Soßen und überbackenen Speisen und werden erst nach dem Kochen in die Speisen gegeben.

Hirse Ein an Ballaststoffen und Mineralstoffen reiches Grundnahrungsmittel (glutenfrei), das mit Wasser im Verhältnis 1:2½ gegart wird. Hirse enthält viel Kieselsäure und Eisen. Durch die einfache und leichte Zubereitung eignet sie sich hervorragend als Beilage zu Gemüsegerichten und Soßen und ist auch ideal zur Weiterverarbeitung für Bratlinge, Suppen, Aufläufe und Desserts.

Johannisbrotkernmehl, ein pflanzliches Binde- und Verdickungsmittel, ist ideal zum Andicken und Binden von Soßen, Aufläufen