Rose Marie Donhauser
Start vegan!

Reading excerpt

Start vegan!
of Rose Marie Donhauser
Publisher: BLV-VVA

http://www.narayana-verlag.com/b16091

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Vorwort 6

Vegan
That's the way it is 11

Getting started: ausgewogene vegane Ernährung 12
Getting ready: Küchenausstattung und Einkauf 22
Getting smarter: vegane Zutaten von A–Z 28

Vegan
How it's done 47

Smoothies und Frühstück 57
Snacks, Löffeleien & kleine Mahlzeiten 81
Frische Salate 117
Rohkost – »living food« 151
Hauptgerichte 173
Süße Veganereien 213

Rezeptverzeichnis 236
Hilfreiche Adressen 238
Über die Autorin 239

Vegane Kochschule für Einsteiger

Laut einer aktuellen repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag des VEBU (Vegetarierbund Deutschland) und der Firma Tofutown leben in Deutschland aktuell 42 Millionen sogenannte »Teilzeitvegetarier« bzw. »Flexitarier«. Knapp zwei Drittel aller Frauen und 38 Prozent der Männer sind laut eigenen Angaben bereits »Teilzeitvegetarier«. Um noch präziser zu werden, in Deutschland leben mittlerweile sieben Millionen Vegetarier, das sind etwa acht bis neun Prozent der Bevölkerung. Mindestens 800.000 Menschen davon ernähren sich vegan, Tendenz steigend. Nach einer Untersuchung der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) in Nürnberg hat sich die Zahl der vegetarisch lebenden Menschen seit 1983 mehr als verfünfzehnfacht. Damals ernährten sich nur etwa 0,6 Prozent der Bevölkerung vegetarisch.

Kochen ohne Tier

Kochen mit 100%iger Pflanzenkost ist das Thema in dieser veganen Kochschule. Es bedeutet eine Ernährung mit ausschließlich pflanzlichen Lebensmitteln. Viele Menschen entscheiden sich erst in einem bestimmten Lebensabschnitt für diese Ernährungsweise – und gerade für Anfänger, die sich im »Einkaufs-Dschungel ohne Tier« noch nicht zurechtfinden, eine Hilfestellung in der Umstellung benötigen oder im Küchenbereich etwas »holprig und einseitig« kochen, weil einfach die Rezepte fehlen, für die ist diese »vegane Kochschule« konzipiert. Natürlich aber auch für alle vegan lebenden Menschen, die nach »neuen« Rezepten suchen.

Die Gründe, warum sich immer mehr Menschen für eine »Ernährung ohne Tier« entscheiden, sind vielfältig. Die einen möchten sich gesünder ernähren oder abnehmen, denn vegan macht bekanntlich jung, schlank und schön. Aber auch Tierliebe und Kritik an der Massentierhaltung, der Wunsch nach aktivem

Ausgewogene vegane Ernährungsweise

Fette, Eiweiß, Calcium, Vitamine – alles ist in der Natur, im Pflanzenreich vorhanden. Doch auch in der veganen Ernährung ist es wichtig, sich möglichst vielfältig zu ernähren. Wie sagte Frau Dr. Barbara Miller auf die Frage eines Start-Veganers, ob er nun jeden Tag Tofu essen sollte, um ausreichend Eiweiß zu bekommen: »Jede Woche nach den Regenbogenfarben essen.« Was so viel bedeutet, dass auch die pflanzliche Ernährung viel Abwechslung braucht. Machen Sie sich Ihren eigenen (gedanklichen) wöchentlichen Essensplan, beruhend auf den Grundnahrungsmitteln. Das könnte beispielsweise so aussehen: Montag Reis, Dienstag Nudeln, Mittwoch Kartoffeln, Donnerstag Suppe, Freitag mit Teig, Samstag Tofu, Sonntag Lupine – und dazwischen vielleicht Restaurantausflüge einplanen. Die Grundnahrungsmittel-Tage mit Regenbogenfarben bestücken, wie Paprikaschoten, Zucchini, vielfältige Salatsorten und/oder Saisongemüse. Ein guter Ansatz könnte auch das Bestellen einer wöchentlich gelieferten »Bio-Kiste« sein. Diese sind sehr bunt bestückt und haben meist einen Beipackzettel mit Informationen zu den Saisongemüsen, meist auch noch mit Rezepten versehen.

Eine kleine Erkundungsreise durch die Welt der Inhaltsstoffe von Gemüse und Obst

Allicin: Vor allem in Zwiebelgewächsen vorhanden. Es wirkt antibakteriell (Knoblauch, Chili) und hemmt die Blutgerinnung.
Ascorbinsäure: Als Vitamin C bekannt. Ist reichlich in roten Paprikaschoten, Zitrus- und Kiwifrüchten vorhanden. Es stärkt die Immunabwehr, verhindert dadurch Zellschädigungen und wirkt antioxidativ.
Ballaststoffe sind ausreichend in Früchten und Vollkornprodukten vorhanden.

Gebackene Kartoffel-Bulgurbällchen

FÜR 20 BÄLLCHEN
400 g festkochende Kartoffeln | Salz | 200 g Bulgur (fein geschroteter Hartweizengrieß) oder Couscous | 1 kleine Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 4 entkernte Datteln | 1 kleines Bund Koriander | 1 EL Pflanzenöl | Schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 1 l Pflanzenöl zum Frittieren

ZUBEREITUNGSZEIT: etwa 40 Minuten

Nach Belieben die doppelte Menge vom Rezept herstellen. Ein beliebter Snack für zwischendurch.

1 Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser in etwa 20 Minuten gar kochen. In der Zwischenzeit den Bulgur in eine Schüssel rieseln lassen, mit knapp 250 ml kochend heißem Salzwasser begießen und 6 bis 8 Minuten quellen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

2 Die Kartoffeln abgießen, kurz auskühlen lassen, schälen und auf einer Reibe grob raspeln. Die Datteln fein hacken. Den Koriander waschen, trocken schwenken, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie die Datteln unter Rühren 2 bis 3 Minuten braten; die Pfanne beiseite stellen.

3 Kartoffelraspeln, Koriander und Bulgur kräftig miteinander verkneten und dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Mit befeuchteten Händen aus dem Teig 20 Bällchen formen. Jedes Bällchen in der Handfläche platt drücken, mit etwas Dattelmasse belegen und mit dem Teig rundherum verschließen. Das Pflanzenöl auf 180 °C siedend heiß erhitzen und die Bällchen darin portionsweise knusprig und goldbraun backen. Auf Küchenpapier entfetten.

Das schmeckt dazu: Chili-Sauce zum Dippen, gemischte Antipasti wie Oliven, Zwiebelchen, eingelegte Paprikaschoten und getrocknete, in Olivenöl eingelegte Tomaten

Tipp Wird das Öl in einem Kochtopf erhitzt, einfach den Stiel eines Holzlöffels in das Öl tauchen. Bilden sich Bläschen, ist das Öl heiß.

Das besondere Rezept vom Chefkoch

Avocado-Vanillesahne

FÜR 4 PORTIONEN
250 g Sojasahne | 2 reife Avocados | 2 EL Puderzucker | Saft von 1 Zitrone | Mark von 1 Vanilleschote | 1 EL gehackte Pinienkerne

ZUBEREITUNGSZEIT: etwa 15 Minuten plus 15 Minuten Kühlzeit

Ein feines, cremiges Dessert, das schnell zubereitet ist.

1 Die Sojasahne steif schlagen. Die Avocados schälen, entsteinen und das Fruchtfleisch in den Küchenmixer geben. Zusammen mit Puderzucker, Zitronensaft und dem Vanillemark cremig pürieren.

2 Die Hälfte der geschlagenen Sojasahne unter das Avocadopüree rühren. Den Boden von 4 Dessertgläsern mit Avocado-Sojasahne füllen. Darauf jeweils einen Teil geschlagene Sojasahne geben, wieder etwas Avocado-Sojasahne füllen und mit geschlagener Sojasahne abschließen. Für mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Mit Pinienkernen garnieren.

La Mano Verde Tipp Das Dessert mit Puderzucker oder mit einer Mischung aus Puderzucker und reinem Kakaopulver bestäuben. Zusätzlich frische Früchte dazu servieren oder Apfel- oder Birnenstäbe in das cremige Mus stecken.

Rose Marie Donhauser

Start vegan!

Die Kochschule

240 pages, hb
publication 2014

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com