

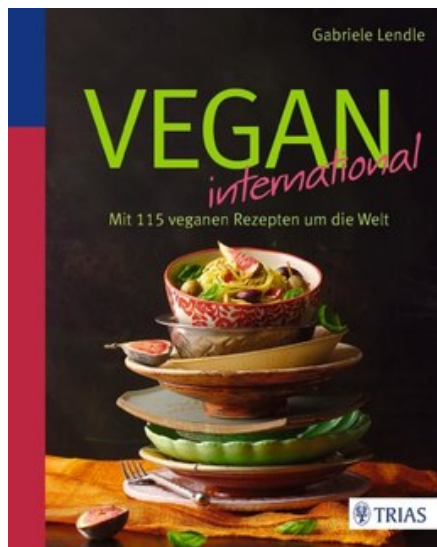
Gabriele Lendle Vegan international

Leseprobe

[Vegan international](#)

von [Gabriele Lendle](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b16953>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Liebe Leserinnen und Leser,

Reisen war für mich schon immer etwas ganz Besonderes: neue Länder, Kulturen, Bräuche – und auf jeder Reise erwarten mich auch jedes Mal ein paar ganz besondere kulinarische Entdeckungen, die ich quasi als Reisesouvenir mit nach Hause nehme. Einige davon möchte ich gerne mit Ihnen teilen und lade Sie mit diesem Buch ein, sich mit mir auf eine kleine vegane Weltreise zu begeben. Wir reisen durch unsere Nachbarländer und treffen dort auf beliebte Küchen-Klassiker (freuen Sie sich auf ein sämiges Zürcher Geschnetzeltes völlig »ohne Tier«) und machen uns auf in ferne Gefilde, zaubern tolle Gerichte aus verführerischen orientalischen Gewürzen und holen uns einen Hauch Karibik in die heimische Küche. Ganz vegan natürlich.

Meine Inspiration für die vielseitigen internationalen Rezepte entstand in erster Linie aus meinen bisherigen Reisen innerhalb Europa, Asien und Amerika, und meiner Faszination für die unterschiedlichen Mentalitäten und Esskulturen. Seit meiner letzten Amerikareise sind inzwischen 15 Jahre vergangen und es hat sich einiges getan auf der anderen Seite des Atlantiks. Vegane Restaurants in US-Städten sind – ähnlich wie auch bei uns – nicht selten Szene-Treffs und viele »normale« Cafés halten inzwischen vegane Kuchen und Kekse bereit – und dass es den skinny cappuccino to go auch mit Sojamilch gibt, ist ohnehin längst Standard (inzwischen haben sämtliche Kaffeegetränke jedoch einen leckeren und gesunden Konkurrenten erhalten: den veganen grünen Smoothie, der buchstäblich in aller Munde ist).

Vielleicht ist dies unter anderem dem ehemaligen Präsidenten Bill Clinton zu verdanken, der neben vielen anderen prominenten Persönlichkeiten die vegane Ernährung als die Gesundeste in der Öffentlichkeit propagiert. Selbst Nobelpreisträger und ehemaliger US-Vizepräsident Al Gore ernährt sich zwischenzeitlich vegan. Seine Motivation ist in erster Linie dem fortschreitenden Klimawandel geschuldet, da die Nutztierhaltung der Hauptverursacher des Klimawandels ist. Auch viele

Hollywood-Stars schwärmen von ihrer veganen Ernährung und haben sicher schon so manchen inspiriert, es ihnen gleich zu tun.

Was ich hier für Amerika beschreibe, gilt in ähnlicher Form für viele andere Regionen dieser Welt. Überlegen Sie mal selbst, wo Ihnen in Ihrer Umgebung inzwischen vegane Restaurants begegnen, wie sehr sich das vegane Angebot in Bioläden und Supermärkten in letzter Zeit vervielfältigt hat – und das ist kein regionales Phänomen. Der vegane Lebensstil ist inzwischen rund um den Globus verbreitet, wird gelebt und geliebt.

Zugegeben: als »Allesesser« ist es nach wie vor mit weniger Aufwand verbunden, sich durch die Küchen dieser Welt zu essen. Andererseits bleibt einem auf diese Art aber auch einiges verborgen, und auf viele Lebensmittel wird man gar nicht erst aufmerksam, wenn man routinemäßig das nächstbeste Steakhouse aufsucht. Ich kann immer recht wenig Verständnis aufbringen, wenn Leute aus ihren Urlauben zurückkehren und gefragt nach dem Essen antworten »Es gab Gott sei Dank ein Buffet mit Wiener Schnitzel und Pommes«...! Wie langweilig – da bekommt man Gelegenheit, neue Geschmackserlebnisse und Aromen kennenzulernen und bleibt dann doch beim Altbekannten? Bei mir steht im Urlaub eher die Lust am Neuen im Vordergrund. Nicht zuletzt ist es ja gerade auch den Reisenden zu verdanken, dass sich sowohl pflanzliche als auch tierliche Nahrungsmittel sowie eine große Vielfalt an Gewürzen über Jahrhunderte und Jahrtausende in vielen Ländern und Kontinenten verbreitet und vermischt haben. Machen wir es Ihnen also nach und lassen uns von der Esskultur anderer Länder inspirieren. Wenn ich da nur an Asien denke, das Paradies für alle, die auf Fleisch & Co. verzichten: zauberhafte Märkte mit ihren hunderten Arten von Gewürzen und Gewürzmischungen, Farben und Düften..., und die vielen bunten Gemüse- und Obstsorten – alles per se vegan, bedienen Sie sich also! Erkundigen Sie sich lediglich wenn Sie in Restaurants essen gehen, ob in Ihrem gewünschten Gericht Fischsauce, Austernsauce oder Currypaste verarbeitet wurde. Currypasten enthalten in der Regel getrocknete Shrimps und sind somit nicht vegan. In Indien beispielsweise wird fast jedes Essen mit Ghee (Butterschmalz) zubereitet und viele Speisen werden mit Milch oder Sahne cremiger gemacht. Auch Paneer (weißer Käse aus tierlicher Milch) findet sich in sehr vielen Speisen, auch ohne dass es auf der Speisekarte erwähnt ist. Aber auch hier gilt: einfach kurz nachfragen oder darum bitten, die entsprechende Zutat weg zu lassen. Auch wenn man der Landessprache nicht mächtig ist, mit Händen und Füßen hat es bisher noch immer geklappt.

Was mich angeht, so miete ich mich in Urlauben gerne in Ferienwohnungen ein, in denen ich selbst kochen kann. Inzwischen findet sich in den meisten Urlaubsorten ein toller Wochenmarkt oder sogar ein Bioladen – zumindest jedoch ein größerer Supermarkt, der mir eine Auswahl an veganen Produkten bietet. Diese Form des Urlaubens liegt mir vielleicht auch ein bisschen »in den Genen«, denn mit meiner Familie reiste ich als Kind oft mit befreundeten Familien an den Gardasee zum Campen. Wir alle hatten Wohnwägen und es gab eine Familie darunter, die ihre sämtlichen Kellervorräte an Marmeladen und selbst konservierten Speisen mitgenommen hatte. Meiner Mutter hingegen machte es große Freude sich an den örtlichen Märkten inspirieren zu lassen und italienische Gerichte zu zaubern, während mein Vater uns Kinder auch in Restaurants führte, wo wir leckere italienische Pasta und Pizzen genießen durften. Die Höhepunkte waren auch Tagesausflüge mit dem Boot, um in sämtlichen Boots-Häfen anzulegen, um die beste Eisdiele mit dem allerbesten Eis ausfindig zu machen.

So und anders haben auch Sie ganz sicher Ihre eigenen Erfahrungen mit dem fremden Essen und den anderen Sitten in verschiedenen Ländern. Mein Anliegen ist es, Ihnen mit diesem Kochbuch einen Einblick in die Vielfalt der kulinarischen Genüsse, Geschmäcker und auch Traditionen verschiedener Kontinente und Länder auf vegane Art zu zeigen, und ich hoffe, auch Sie für diese Vielfalt zu begeistern. Meine internationalen Rezepte enthalten ausschließlich pflanzliche Zutaten aus Respekt und Achtung vor den Tieren und ebenso aus gesundheitlichen Gründen. Alle Rezepte sind garantiert ohne tote Tiere und sogar ohne Produkte von lebenden Tieren. Aus meiner Sicht ist die vegane Ernährung nicht nur aus ethischen, sondern insbesondere auch aus gesundheitlichen Gründen ein zwingend globales Thema und kein temporärer Lifestyle.

Übrigens: wenn Sie nach der Lektüre das Reisefieber gepackt hat, finden Sie tolle Hoteltipps und Reiseanregungen auf www.veggie-hotels.de!

Ein besonderes Anliegen beim Schreiben dieses Kochbuches war mir, dass Sie die länderspezifischen Zutaten im Bio- und Supermarkt, sowie beim Fachhändler um die Ecke möglichst mühelos besorgen können. Ein weiteres Anliegen war, dass die Mehrzahl der Rezepte alltagstauglich sind und selbst etwas schwierigere Rezepte, wie z.B. japanische Sushi, im Zubereitungstext so konkret Schritt für Schritt beschrieben sind, dass auch ungeübte Köche diese mühelos nachkochen können.

Hier noch einige Hinweise zu Zutaten und zwei Grundrezepte, die Sie in vielen meiner internationalen Gerichte finden werden:

Fett Möglicherweise wundern Sie sich, dass in meinen Rezepten als Butterersatz keine Pflanzenmargarine zum Einsatz kommt. Ich verwende zum Backen und Kochen anstelle von Pflanzenmargarine inzwischen nur noch Cashewcreme oder kaltgepresstes Sonnenblumenöl.

Für die übrigens ganz einfache Zubereitung von Cashewcreme auf Basis von Cashewkernen benötigen Sie allerdings einen Hochleistungsmixer. Darin vermischen Sie Cashewkerne mit Wasser im Verhältnis von etwa 1:1. Für den Fall, dass Sie keinen Hochleistungsmixer besitzen, nehmen Sie handelsübliches Cashewmus und verrühren dieses mit Wasser im Verhältnis von etwa 1:0,8. Übrig gebliebene Cashewcreme ist mehrere Tage in einem verschlossenen sterilen Glas im Kühlschrank haltbar. Sie kann sehr vielseitig verwendet werden: entweder als Öl- oder Sahneersatz in Salatdressings oder mit Wasser zu einer milchigen Konsistenz verlängert als Milchersatz im Müsli.

Grundrezept für Cashewcreme (aus dem Hochleistungsmixer)

Für 200 g

🕒 5 Min.

100 g Cashewkerne oder Cashew-Bruch (ist günstiger) • ca. 100 ml Wasser

- Cashews mit Wasser im Hochleistungsmixer bei zunächst kleinster Stufe und anschließend größter Stufe sehr fein pürieren.

Hinweis Mit dem Zauberstab ist das Ergebnis nach meiner Erfahrung auch bei vorherigem Einweichen der Cashewkerne nicht zufriedenstellend, weil dann feste Bestandteile der Kerne in der Creme verbleiben. Manchmal wird empfohlen, Cashewkerne vor dem Mixen 2 Stunden einzuweichen, damit die Enzyminhibitoren (Enzymhemmung) ausgeschaltet werden. Im Vergleich zu fettreichen Nüssen wie z.B. Paranüssen, Macadamias, Walnüssen, etc. haben Cashewkerne jedoch nur sehr geringe Mengen an Enzyminhibitoren. Wenn Sie nicht übermäßig viel davon verzehren, ist ein vorheriges Einweichen nicht erforderlich

Grundrezept für Cashewcreme (aus handelsüblichem Cashewmus)

Für 200 g

🕒 5 Min.

120 g Cashewmus • ca. 80 ml Wasser

- Cashewmus mit Wasser etwa 1–2 Min. mit einem Löffel zu einer homogenen dickflüssigen (nicht zähflüssigen) Konsistenz anrühren.

Pflanzenmargarine besteht meistens aus Palm- oder Sojaöl und enthält gesättigte Fette. Bei der Herstellung wird die Struktur chemisch verändert. Das alles ist von gesundheitlichem Nachteil. Deshalb verzichte ich auf Pflanzenmargarine, auch auf solche mit überwiegendem Olivenölanteil. Hinzu kommen auch ethische Motive: Unzählig viele Orang-Utans werden wegen der Erschließung neuer Palmölplantagen durch die Abholzung von Regenwäldern täglich und seit Jahrzehnten gequält und getötet. Auch für die Erschließung immer weiterer Sojabohnenplantagen werden täglich große Teile des Regenwaldes zerstört. Allerdings gibt es hier durchaus zahlreiche Sojaalternativen aus europäischen Anbaugebieten, die in jedem Fall – falls erwünscht – zu bevorzugen sind. Cashewkerne hingegen enthalten gesunde Fette (etwa 42%), sind reich an wichtigen Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen und sind geschmacklich neutral. Die sogenannte Cashewnuss ist im botanischen Sinne übrigens keine Nuss. Sie ist der Samen des Kaschubaums, der ursprünglich nur in Süd- und Zentralamerika beheimatet war. Der Baum bildet »Cashewäpfel«, an deren Ende eine einzige Cashewnuss sitzt. Somit sind Cashews auch für Nussallergiker geeignet. Heutzutage werden Cashewbäume weltweit in den Tropen kultiviert, vor allem fern ihrer Heimat in Afrika und Asien. Sie sind anspruchslos und wachsen auch auf schlechten Böden.

Mehl Vielleicht vermissen Sie in den Rezepten konkrete Angaben, welche Mehltypen (z.B. Vollkornmehl oder Auszugsmehl bei Weizen Type 405 oder Dinkel Type 630) Verwendung finden soll. Ich gebe in den Rezepten die Getreidesorte an und überlasse es Ihnen, ob Sie mit frisch gemahlenem Getreide, handelsüblichem Vollkornmehl oder mit leider wertlosem Auszugsmehl – sogenanntes Weißmehl – kochen und backen wollen. Ich benutze inzwischen nur noch frisch gemahlenes Ge-

treide, und die Rezepte gelingen damit alle optimal. Es kann allerdings sein, dass die Wassermenge etwas abweicht. Deshalb empfehle ich im Rezepttext immer, das Wasser nach und nach zuzugeben. Am besten Sie kneten sämtliche Teige, insbesondere Vollkornteige, 10–12 Minuten mit den Händen durch. So erzielen Sie eindeutig bessere Backergebnisse. Bei Verwendung von Dinkel genügen aufgrund der Klebereigenschaften auch 7–8 Minuten.

Öl- und Gewürze Wie in jedem Kochbuch sind die Mengenangaben von Fett und Gewürzen relativ. Die Fettmenge ist mitunter abhängig vom Material des Kochgeschirrs. So brauchen Sie in einer beschichteten Pfanne wesentlich weniger Fett als z.B. in einer gusseisernen unbeschichteten Pfanne. Edelstahlpfannen sind für die vegane Küche nach meiner Erfahrung ungeeignet. Bitte nehmen Sie meine Mengenangaben von Fett daher als Richtwert und variieren Sie, je nach verwendetem Kochgeschirr und persönlichem Geschmack. Das gleiche gilt natürlich auch für die Mengenangaben von Gewürzen. Bei getrockneten Kräutern ist die Qualität äußerst entscheidend, ob Sie mehr oder weniger benötigen. Bitte betrachten Sie daher meine Angaben als allgemeinen Richtwert.

Süßen Zum Süßen verwende ich wegen der Vollwertigkeit und der Vermeidung von ungesunden Fabrikzuckerarten nur noch selbst gemachten Dattelsirup, den es leider (noch) nicht zu kaufen gibt. Das ist aber kein Problem, denn er ist im Nu selbst hergestellt. Falls Ihnen das zu umständlich ist, habe ich in den Rezepten als Alternative immer noch Vollrohrzucker und in amerikanischen Rezepten den dort typischen Ahornsirup angegeben. Die Herstellung von Dattelsirup ist wirklich ganz einfach:

Grundrezept für Dattelsirup

🕒 5 Min. + mindestens 3 Stunden Einweichzeit

frische oder getrocknete Datteln • Wasser

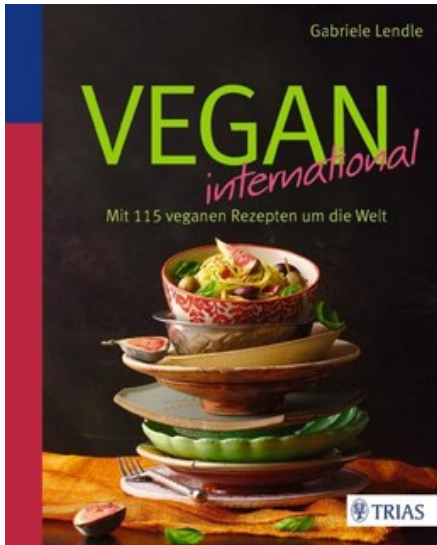
- Frische oder getrocknete Datteln ohne Stein in Wasser mindestens 3 Stunden einweichen. Die Datteln müssen knapp, aber vollständig mit Wasser bedeckt sein. Anschließend im Mixer oder mit dem Zauberstab sehr fein pürieren.
- Die Konsistenz kann mit Wasser verlängert werden. Allerdings ist die Süßkraft am stärksten, je geringer die Wassermenge ist.

Hinweis Eine konkrete Gramm- und Wassermengen-Angabe ist nicht möglich, da Datteln einen sehr unterschiedlichen Feuchtigkeitsgehalt und somit ein unterschiedliches Gewicht bei gleicher Größe haben können.

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch das sogenannte »Mise en place« ans Herz legen. Das bedeutet: Bitte lesen Sie sich das Rezept einmal ganz durch und stellen Sie sich sämtliche Zutaten, Gewürze und Arbeitsutensilien bereit, bevor Sie mit der Zubereitung beginnen. Das vereinfacht den reibungslosen Arbeitsablauf erheblich und spart Zeit.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung der Rezepte, viel Genuss und tolle neue Geschmackserlebnisse beim Essen. Mit diesen Rezepten möchte ich Ihnen nicht nur die verschiedenen Geschmackserlebnisse dieser Welt vorstellen, sondern auch gesundes und nachhaltiges Essen, wie es den Empfehlungen der namhaftesten veganen Ernährungsexperten entspricht.

Ihre Gabriele Lendle
www.gabriele-lendle.com



Gabriele Lendle

[Vegan international](#)

Mit 115 veganen Rezepten um die Welt

168 Seiten, geb.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de