Das Experiment:

1 Monat Vegan

Unsere Lieblingsrezepte

Brennnessel-Pesto

Sommersalat

Sesam-krokant

Möhrencurry

Schoko-kekse

Ernährung
Schwerpunkt 2012

BUND Jugend

Impressum

BUNDjugend Baden-Württemberg
Rotebühlstraße 86/1
70178 Stuttgart
fon 0711/619 70-20
fax 0711/619 70-13
info@bundjugend-bw.de
www.bundjugend-bw.de
www.facebook.com/BUNDjugend.BW

V.i.S.d.P.: Reiner Baur
Layout: Katharina Ebinger
Redaktion: Andreas Pfrengle, Katharina Ebinger, Simon Wiem
Rezepte: Andreas Pfrengle, Anika Osbelt, Anka Lautenbacher, Anna-Lena Edelhoff, Annegret Bezler, Carolin Anselment, Juliane Sattler, Katharina Ebinger, Nadine Büscher, Ronja Bober, Simon Wiem
Bei Rezepten, die wir aus Kochbüchern entnommen haben, findet ihr die Literaturangaben beim jeweiligen Rezept!
Bildnachweis:
Flickr.com (alle Creative Commons): Belinda (S.10 oben); christaface (S.10 unten); smiteme (S.11)
Reinhold Lautenbacher: S.19, S. 20, S. 35
Sonstige: BUNDjugend-Archiv und privat.
Druck: 1. Auflage Oktober 2012; überarbeitete PDF-Version: April 2013

❤ **Vielen Dank an:** Dave Tijok für das Korrekturlesen, Reinhold Lautenbacher für einige Fotos, Tim Strouken für die Tipps und natürlich die fantastische Projekt-Gruppe

Hinweis zum Copyright: Alle Inhalte, die von uns stammen, sind unter Creative Commons (Quellennennung, nicht-kommerzieller Gebrauch) verfügbar. Bitte sendet uns dann ein Belegexemplar. Danke!

Infos zu CC: www.de.creativecommons.org

Inhaltsverzeichnis

Infos

Vorwort **4**
Wer wir sind **5**
Erfahrungsberichte **6**
Warum vegan? **9**
Vegane Zutaten **10**
Veganisieren **12**
Nachhaltig essen **14**
Saisonkalender **16**
Literatur & Links **18**

Ihr könnt euch an den Farben der Titelhinterlegung orientieren, um schneller zu finden, was ihr sucht!

Herzhaftes

Auberginengratin **19**
Chili **20**
Möhrencurry **21**
Nudelsalat **22**
Brennnesselpesto **23**
Veggiepfanne **24**
Tomatengebäck **25**
Burger **26**
Sommersalat **28**
Kichererbsensalat **30**
Marinierter Tofu **31**

Die Uhr warnt euch, wenn ihr für die Zubereitung plus Back- und Kochzeit länger als 45 Minuten braucht.

Süßes

Banana-Shake und Schoko-Aufstrich **32**
Schoko-Cookies **33**
Sesamkrokant **34**
Tiramisu **35**
Donauwelle **36**
Mousse au chocolat **38**
Schoko-Kuchen **39**

Vorwort

Wir haben im Mai 2012 ein Experiment gewagt und haben einen Monat lang vegan gelebt! Kein Fleisch, kein Ei und keine Milch... Dafür viel leckeres Gemüse, Obst und Tofu! Wir wagten uns ideologiefrei in das Morallabyrinth der Ernährung und wollten dort unsere eigenen Erfahrungen sammeln.

Die Motivationen an diesem Monat teilzunehmen waren daher so vielfältig wie wir TeilnehmerInnen: Ethische Fragen wie: „Will ich in Kauf nehmen, dass Tiere durch meine Ernährung gequält und getötet werden?" und „Kann ich es vertreten, dass durch meinen Lebensstil andere hungern?" beschäftigten uns. Fleischkonsum ist zudem der Umwelt- und Klimakiller schlechthin. Wie kann mein Lebensstil nachhaltig und lecker sein? Aber auch die Neugier etwas auszuprobieren und sich selbst zu beweisen „Ja, ich kann das! Ich kann in dieser total verfleischten Welt einen Monat lang vegan leben!" haben uns angetrieben.

Anfang des Jahres begannen wir, uns als Gruppe regelmäßig zu treffen. Konzept und Termine wurden festgelegt. UnterstützerInnen wurden gesucht und mit der Tierrechtsinitiative der Region Stuttgart gefunden. Die ersten zarten Schritte Richtung vegane Küche unternommen. Wir hatten uns viel vorgenommen, und der Mai nahte in schnellen Schritten. Dann war er da, und es gab kein Zurück mehr. Es wurde ein wundervoller und spannender Monat mit vielen bunten Erfahrungen, leckerem Essen, vielen neugierigen Blicken und interessanten Gesprächen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn du Lust bekommst, selbst mal vegan zu kochen. Dafür ist dieses Rezepteheftchen prima geeignet. Ob ihr nur mal ein veganes Gericht ausprobieren, einen veganen Monat einlegen oder eure Ernährung (und Lebensweise) auf Dauer umstellen wollt, ist ganz euch selbst überlassen.
Wir wünschen allseits guten Appetit und viele (kulinarische) Abenteuer!

Eure „Das Experiment: 1 Monat vegan"-Gruppe

Wer wir sind

Wir sind die Jugendorganisation des Bund für Umwelt- und Naturschutz (BUND), Landesverband Baden-Württemberg. Die BUNDjugend setzt sich erfolgreich und öffentlichkeitswirksam in Kampagnen, Protestaktionen und Projekten für die Umwelt ein. Die BUNDjugend bietet Raum für Meinungen und kreative Ideen. Bei uns übernehmen junge Menschen Verantwortung und bestimmen unsere Inhalte mit. Du kannst etwas bewegen und die BUNDjugend bietet dir die ideale Umgebung, egal ob du mit deinem Engagement erst anfängst oder schon erfahren bist: Bei uns kannst du aktiv werden. In vielen lokalen und bundesweiten Projekten. Die BUNDjugend ist deine Plattform um dich informieren, dich zu vernetzten und selbst aktiv zu werden!
>>> www.bundjugend-bw.de

Die Tierrechtsinitiative Region Stuttgart (TiRS) ist ein Aktionsbündnis von Menschen, die die Rechte aller Tiere (und damit auch aller Menschen) anerkennen. Wir entstammen zwar unterschiedlichen gesellschaftlichen Strömungen, sind jedoch geeint durch unser Ziel, durch Öffentlichkeitsarbeit andere Menschen über die Konsequenzen ihres Tierkonsums aufzuklären und Denkanstöße für Veränderungen zu geben. Insbesondere die Ernährungsgewohnheiten unserer Kultur stellen eine Hauptursache der Tierausbeutung in unserer Gesellschaft dar. Deshalb unterstützen wir das „1 Monat vegan"-Projekt der BUNDjugend, um bereits jungen Menschen die vielen Vorteile einer veganen Lebensweise eröffnen und buchstäblich „schmackhaft" machen zu können.
>>> www.tirs-online.de

Erfahrungsberichte

Friede, Freude, Sojakuchen

Wir haben im Juni drei Erfahrungsberichte von uns auf fluter.de, dem Onlinemagazin für Jugendliche der Bundeszentrale für politische Bildung, veröffentlicht. Hier sind sie für euch offline:

fluter.
MAGAZIN DER BUNDESZENTRALE FÜR POLITISCHE BILDUNG

Chris, 25, Student

Als Veganer sollte man sich selbst nicht zu ernst nehmen. Während meines veganen Monats bekam ich, außer einer Menge lustiger Kommentare, auch den einen oder anderen herablassenden Spruch um die Ohren gehauen. Ich wurde auch immer wieder gewarnt, wie ungesund diese Ernährung doch sei. Als ich aber genauer nachfragte, welche Stoffe einem denn fehlten, stellte sich heraus, dass die meisten Menschen mit dem Thema so vertraut waren wie Lukas Podolski mit molekularer Thermodynamik. Während man von großen Teilen der Gesellschaft bemitleidet oder belächelt wird, erfährt man mitunter, vor allem von Anhängern der „Öko-Szene", die entgegengesetzte Resonanz. Diese Menschen schafften es, dass ich mich zeitweise fühlte wie ein Profi-Fußballer. Nur, dass die Gegner die Massentierhaltung, der Klimawandel und der Hunger in der „Dritten Welt" waren. Wie funktioniert vegane Ernährung in der Praxis? Meine ersten Kochversuche endeten mit Bauchschmerzen. Aber man kann das lernen. Mittlerweile weiß ich, wie man sich schnell ein schmackhaftes veganes Essen herbeizaubern kann. Fleisch und andere tierische Produkte vermisse ich, der immer viel Fleisch gegessen hat, kaum mehr. Schwierig sind aber Situationen, in denen man bei jemandem zum Essen eingeladen wird. Der Gastgeber gibt sich unglaublich Mühe, mir ein zauberhaftes Essen zu bereiten, und ich bediene mich am Ende nur von dem Salat, weil überall sonst tierische Produkte drin sind. Kein schönes Gefühl.

Juliane, 20, Studentin

Ich bin vor sechs Jahren aus Trotz Vegetarierin geworden. Weil ich meinen Eltern beweisen wollte, dass ich es durchziehen kann. Inzwischen ist es für mich zu einer Lebenseinstellung geworden, auf Fleisch zu verzichten, und ich mache es bewusst aus Tierrechts- und Umweltschutzgründen. Nach einem Monat kann ich ein Fazit ziehen: Sich vegan zu ernähren ist die einfachste Sache der Welt. Zumindest, wenn man alleine wohnt, keine Freunde hat und einen Job, der nichts mit Menschen zu tun hat. Die geringste Abweichung von diesen Grundregeln bringt allerdings Schwierigkeiten mit sich. Auch wird man ständig von anderen aufgezogen. Und es wird einem noch viel öfter mit Fleisch und Wurst vor der Nase rumgewedelt, als wenn man nur Vegetarier/in ist: „Guck mal! Mmhh, das schmeckt lecker! Willst du mal probieren?" Meine Mutter hat sich viel Mühe gegeben, ist aber fast daran verzweifelt, alles richtig zu machen. Wenn man sich nicht wirklich eingehend damit beschäftigt, ist es erst mal schwierig, rein vegan zu kochen. Klar, alle VeganerInnen würden jetzt sagen: „Das stimmt doch gar nicht! Man kann ganz toll vegan essen!" Aber für Neulinge ist es eine große Herausforderung. Meistens gibt es dann Spaghetti (ohne Ei) mit Tomatensoße (ohne Sahne) und Salat (mit Essig und Öl). Jetzt, nach dem Experiment, ernähre ich mich weiterhin vegetarisch. Vielleicht werde ich mal wieder eine vegane Zeit einlegen. Bis dahin will ich vor allem die Rohprodukte, wie beispielsweise Milch oder Butter, durch vegane Alternativen ersetzen. Ich weiß, dass das nicht ideal ist und dass alle Veganer/innen das höchst inkonsequent finden. Aber ich denke: Wenn jeder nur einen kleinen Schritt in die richtige Richtung macht, dann ist schon viel erreicht…!

Erfahrungsberichte

Simon, 26, Kaufmann im Einzelhandel

Vor diesem Monat bestand meine Ernährung hauptsächlich aus Fertigpizza mit extra Käse oder chinesischer Instantsuppe – all diese feinen Dinge, die in einem Junggesellenhaushalt gerne gegessen werden. Doch Junk Food ist selten vegan. Also war der vegane Monat eine ziemliche Herausforderung für eine so gechillte Person wie mich. Mich hat es sehr motiviert, dass wir den Monat zusammen in einer Gruppe gemacht haben. Wir haben gemeinsam gekocht, Rezepte ausgetauscht und uns schlechte Witze über Veganer erzählt. Es gab dank der vielfältigen neuen Erfahrungen auch ziemlichen Redebedarf. Nach ein wenig Übung machte – zu meiner eigenen Überraschung – das Kochen zu Hause kaum noch Probleme. Doch wie ist es, wenn man unterwegs ist? BUNDjugend-Veranstaltungen waren kein Problem. Auch der „Aufstand", das Jugendumweltfestival der NAJU, war easy, weil veganes Essen dort ganz selbstverständlich angeboten wurde. Auch meine Eltern unterstützten mich und kochten für die ganze Familie Spargel mit veganer Sauce Hollandaise. Unterwegs ist es aber leider schwieriger. Brot und Aufstrich wurden meine treuen Begleiter. Ich finde, vegan leben ist ein wenig wie Punk sein. Beim Punk gucken alle auf die Haare, beim Veganer auf den Teller. Man redet gezwungenermaßen sehr viel über Ernährung. Leider. Aber: Die Rückmeldungen auf meine Ernährungsumstellung waren meist positiv, interessiert und tolerant. Wirklich negative Erfahrungen habe ich kaum gemacht. Da ich mich so frisch, lecker und abwechslungsreich wie selten in meinem Leben ernährt habe, werde ich versuchen, erst mal weiter vegan zu leben. Ach ja: Bier ist auch vegan. Prost!

Mehr Erfahrungen unter
www.bundjugend-bw.de/ein-monat-vegan

Warum Vegan?

Auf dieser Seite findest du einen kleinen Überblick der häufigsten Argumente, vegan zu leben. Bitte recherchiere jedoch selbst weiter, um dir ein fundiertes Urteil bilden zu können:

• **Tierethik:** Es ist eine gängige Meinung, dass durch das Trinken von Milch und Essen von Eiern keine Tiere getötet werden müssen. Aber selbst bei Bio-Haltung oder freilaufenden Hühnern gilt: Sobald die Tiere nicht mehr genügend produzieren, werden sie geschlachtet. Die Tiere, die wir ausbeuten, fühlen und leiden wie wir und haben dieselben Bedürfnisse nach körperlicher Unversehrtheit und einem freien und selbstbestimmten Leben. Wenn wir die Rechte der Menschen auf diese Bedürfnisse anerkennen, müssen wir auch die Rechte anderer Tiere darauf anerkennen.

• **Ökologie:** Es gibt weit mehr „Nutz"tiere als Menschen auf diesem Planeten. Sie alle brauchen Nahrung, Luft und Wasser und produzieren Fäkalien. Nach den Studien der FAO und des Worldwatch-Instituts sind sie für bis zu 51% der weltweiten Treibhausgasemissionen verantwortlich. Sie schädigen Ökosysteme und reduzieren die Biodiversität.

• **Welthunger:** Über 80% der weltweiten Sojaernte und ein Großteil der Getreideernte landen in Tiermägen. Um neue Anbauflächen zu schaffen, wird Regenwald gerodet. Gleichzeitig leidet fast eine Milliarde Menschen an Hunger.

• **Gesundheit:** Das Risiko für Herzkreislauferkrankungen, Krebs, Diabetes und andere Krankheiten ist bei einer rein pflanzlichen Ernährung deutlich geringer. Auf die Vitamin B12-Versorgung sollte man jedoch achten.

„Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will."
(Albert Schweitzer)

Vegane Zutaten

In der veganen Küche begegnen dir immer wieder außergewöhnliche Produkte. Eine super Chance, Neues zu probieren. Folgende Zutaten in unserem Rezepteheft (mit *Sternchen gekennzeichnet) sind dir vielleicht neu:

- **Pflanzliche Sahne,** z.B. Hafersahne: Pflanzliche Milch gemischt mit Öl. Nicht alle Sorten sind aufschlagbar!
- **Seitan:** Seitan (Mianjin, Weizengluten) ist ein Produkt aus Weizeneiweiß mit fleischähnlicher Konsistenz.
- **Tempeh:** Tempeh ist ein traditionelles Fermentationsprodukt aus Indonesien, das durch die Beimpfung von Sojabohnen mit verschiedenen Schimmelpilzen entsteht.
- **Agar-Agar:** Ein pflanzliches Verdickungsmittel aus verschiedenen Rotalgen-Arten.
- **Pflanzliche Milch:** Für Pflanzendrinks wird das gemahlene oder geschrotete Korn gekocht, mit natürlichen Enzymen versetzt und filtriert. Zum Schluss wird etwas Öl und Meersalz zugesetzt.
- **Agavensirup:** Pflanzliches Süßungsmittel aus Agaven.
- **Johannisbrotkernmehl:** Wird aus den Kernen des Johannisbrotbaums extrahiert und als Verdickungsmittel verwendet.
- **Ei-Ersatz-Pulver:** Ei-Ersatz-Pulver besteht aus Stärkemehlen, gehärteten Pflanzenfetten, Emulgatoren und Verdickungsmitteln.
- **Hefeschmelz:** Eine Mischung aus Fett, Hefeflocken und Gewürzen, die zum Überbacken als Käse-Ersatz verwendet werden kann.
- **Seidentofu:** Ein sehr weicher Tofu, der nicht abgetropft wird.
- **Sojamehl:** Ein Stärkemehl, das als Ei-Ersatz verwendet werden kann.

Seitan

Nudeln mit Hefeschmelz

• **Pflanzlicher Käse:** Zur Herstellung wird Pflanzenfett erwärmt, mit einer vorgefertigten Trockenmischung und Wasser vermischt, erhitzt, dann wird Aromakonzentrat eingerührt.
• **Pflanzlicher Joghurt:** Wird hergestellt aus Pflanzenmilch, Joghurt-Bakterien und manchmal Süßungsmitteln wie Fructose oder Glucose.
• **Sojagranulat:** Sojabohnen werden gemahlen und bis knapp unter fünf Prozent Restfettgehalt ausgepresst. Das entfettete Sojamehl wird nun zu seiner fleischähnlichen Form und Beschaffenheit aufgepoppt. Eignet sich als Fleisch-Ersatz.

**Pizza mit veganem Käse...
auch das geht und schmeckt!**

Manche Produkte, die wir verwenden, scheinen vegan zu sein, sind es oft aber leider doch nicht, weil unvegane Zutaten als billige Füllstoffe benutzt werden:

• **Gemüsebrühenpulver:** Kann Milchzucker enthalten, Zutaten beachten!
• **Essig, Weine, Fruchtsäfte:** Werden oft mit Gelatine geklärt. Dies findet ihr nur über Produktanfragen bzw. Internetrecherche heraus.
• **Margarine:** Kann Milchzucker enthalten, Zutaten beachten! Die „Mono- und Diglyceride aus Speisefettsäuren" sind in seltenen Fällen tierlichen Ursprungs.
• **Sojasauce:** Milchsäurebakterien können in manchen Fällen tierlichen Ursprungs sein.
• **Ketchup:** Kann Milchzucker enthalten, Zutaten beachten!
• **Senf:** Kann Milchzucker oder Honig enthalten, Zutaten beachten!
• **Zartbitter-Schokolade:** Achtung, auch da ist manchmal Milch drin!

Veganisieren

Ersetzen von Eiern

- **1 Ei als Bindemittel in Backwaren bei Rezepten mit 1 Ei:** 1½ TL Ei-Ersatz* verrührt mit 2 EL warmem Wasser *oder* 2 EL Maisstärke, verrührt mit 2 EL warmen Wasser *oder* 60 g Seidentofu* *oder* 60 g Apfelmus
- **1 Ei als Triebmittel in Backwaren für Rezepte mit 2-3 Eiern:** Backpulver *oder*1½ TL Ei-Ersatz verrührt mit 2 EL warmem Wasser *oder* 250 ml Pflanzenmilch* mit 1 EL Essig (wenn Backnatron verwendet wird) *oder* 60 g pflanzlicher Joghurt* *oder* 1½ TL Johannisbrotkernmehl*
- **1 Ei für Feuchtigkeit in Backwaren:** 60 ml Kokosmilch *oder* 1 TL Öl mit 60 ml Pflanzenmilch verrührt *oder* 60 g Fruchtpüree
- **1 Eiweiß:** 1½ TL Ei-Ersatz verrührt mit 2 EL warmem Wasser *oder* 1 EL Agar-Agar* unter Rühren in 1 EL Wasser aufgelöst, abgekühlt und nochmals aufschlagen (Nur für Rezepte mit bis zu 2 Eiweiß)
- **1 Ei als Bindemittel in herzhaften Speisen:** 1½ TL Ei-Ersatz verrührt mit 2 EL warmem Wasser *oder* 60 g Seidentofu *oder* 2 EL Mehl/Stärke/ Brotkrumen *oder* 2 EL Tomatenmark
- **1 Ei als Triebmittel in herzhaften Speisen:** Backpulver, 60 g Seidentofu
- **Rührei:** Rühr-Tofu
- **Hartgekochte Eier:** Sehr fester Tofu

Feststellen der Funktion des Eis:

- Bei **luftigen und lockeren Kuchen** und Broten muss der Ei-Ersatz als Triebmittel dienen
- Bei **knuspriger oder fester Konsistenz** als Feuchtigkeitslieferant und Bindemittel
- In **herzhaften Gerichten** zumeist als Bindemittel
- Bei **Quiches und Rührei-Varianten**, in denen Eier ein wichtiger Bestandteil sind, ist Tofu die Alternative

Allgemein kannst du beim Einkaufen auf dieses Siegel achten, mit dem viele vegane Produkte, vor allem in Bioläden, gekennzeichnet sind.

Ersetzen von Milchprodukten

- **Buttermilch:** 1 EL Zitronensaft oder milden Essig mit der entsprechenden Menge Sojamilch verrühren
- **Kuh-/Ziegenmilch:** Soja-/Reis-/Hafer-/Dinkel-/Hanfmilch; entfettete Kokosmilch
- **Butter:** ungehärtete Pflanzenmargarine *oder* Kokosöl *oder* etwas weniger Pflanzenfett
- **Saure Sahne:** Sojacreme, Kokoscreme, vollfette, ungesüßte Kokosmilch
- **Eiscreme:** Pflanzliche Eiscreme
- **Schlagsahne:** Sojaschlagsahne*
- **Joghurt:** Pflanzlicher Joghurt*
- **Quark:** Seidentofu*

Mehr Tipps:
"Vegan kochen. So klappt die Umstellung." von Celine Steen im DK-Verlag.

Ersetzen von Käse

- **zum Überbacken:** Pflanzlicher Käse*, Hefeschmelz*
- **Ricotta, Feta:** aus Tofu selbst machen

Ersetzen von Fleisch und Fisch

- **Speck:** Räuchertofu
- **Hackfleisch:** Sojagranulat*, Veggie-Hack, Grünkernschrot
- **Fleischbrühe:** Gemüsebrühe
- **Geschnetzeltes:** Seitan*, Champignons
- **Filet:** Seitan, Tofu-Bratlinge
- **Thunfisch:** Tempeh*
- diverse pflanzliche Fleischersatzprodukte in Reformhäusern und Bioläden

Ersetzen von tierlichen Nebenprodukten

- **Gelatine:** Agar-Agar*, Johannisbrotkernmehl*, Pektin, Carrageen
- **Honig:** Agavensirup*, Ahorn-/Reis-/Gerstensirup, Zuckerrohrmelasse

Nachhaltig essen

In unserem Rezeptheft liegt der Fokus zwar auf veganem Essen, aber viele andere Faktoren können dein Essen noch klimafreundlicher und fairer machen:

• **Regionale Produkte:** Regionale Produkte sind klimafreundlicher, denn sie haben einen geringeren Transportweg. Weniger Weg – weniger Klimagase. Meistens, denn wenn ein Kopfsalat in einem beheizten Gewächshaus gezogen werden muss, bedeutet das immense Emission von Klimagasen. Da kann ein weiter Transportweg klimafreundlicher sein als vor Ort beheizt. Das bringt uns automatisch zum zweiten Aspekt: Saisonalität.
>>> www.klimakochbuch.de

• **Saisonale Ernährung:** Wir leben mittlerweile in der Komfortzone, fast alles ist immer verfügbar. Aber nicht alle Lebensmittel haben immer Saison und das ist auch gut so! So kommen immer wieder frische und regionale Obst- und Gemüsesorten auf den Tisch. Das ist nicht nur lecker und abwechslungsreich, sondern auch super fürs Klima und den Geldbeutel.
>>> www.klimakochbuch.de

• **Bio-Lebensmittel:** Im ökologischen Landbau wird auf energieintensiven Kunstdünger und Pestizideinsatz verzichtet. Das bedeutet, dass durch die Vermeidung von Pestiziden eine deutliche höhere Anzahl von Lebewesen auf und im Boden ein dauerhaftes Zuhause finden. Ja und das Klima? Auch prima, denn der Boden speichert mehr CO_2 und die Bewirtschaftung erfolgt weniger energieaufwändig. **>>> www.bio-siegel.de**

Bioland

demeter

BIO nach EG-Öko-Verordnung

Vorsicht, bei den Bio-Siegeln gibt es große Unterschiede!

• **Fair-Antwortung:** Fair gehandelte Produkte kommen ursprünglich aus dem Weltladen. Mittlerweile finden sich in fast allen Lebenmittelgeschäften die Basics. Fair Trade hilft bei Armutsbekämpfung und zur Herstellung von Ernährungssouveränität. Fair Trade ist ein wichtiger Teil der Entwicklungszusammenarbeit. Aber auch europäische Landwirte brauchen faire Preise!
>>> www.fairtrade.de und www.fair-plus.de

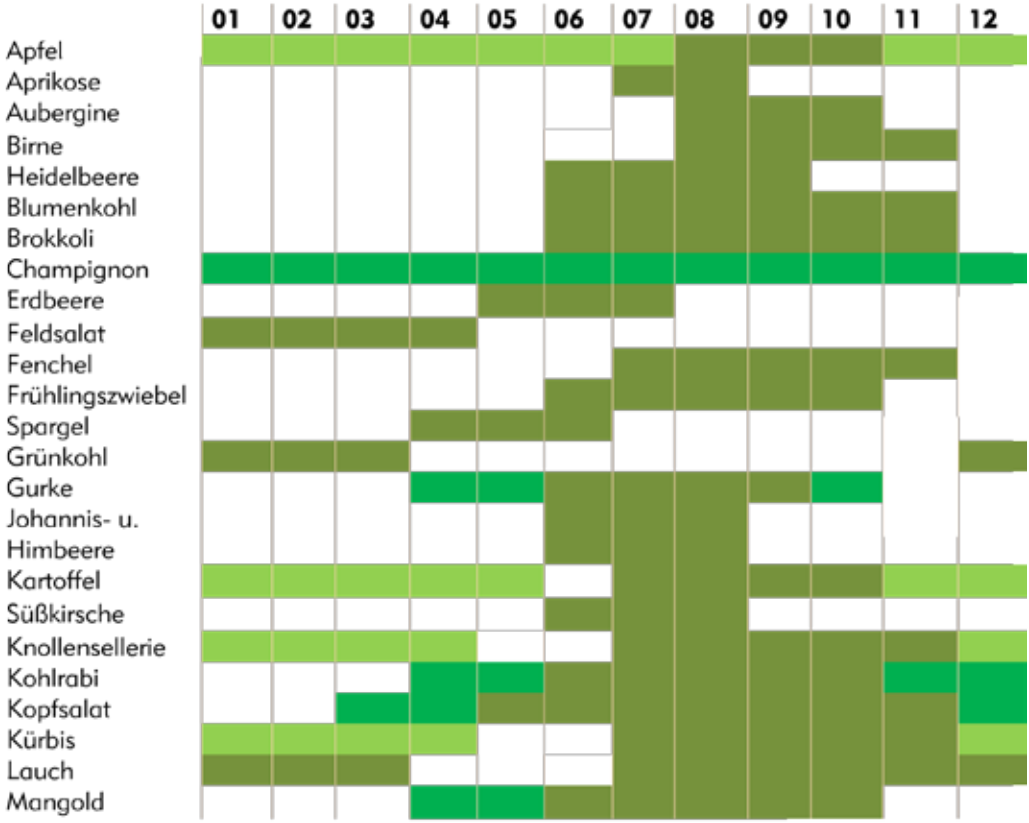
• **Frisches statt Fertiggerichte essen:** Fertiggerichte, besonders Tiefkühlprodukte, sind sehr energieaufwändig. Denn fast alle Fertiggerichte werden vorgegart, aufwändig verpackt und schockgefrostet. Hinzu kommt dann die notwendige Kühlung im LKW, im Supemarkt und in der Gefriertruhe zu Hause.

• **Nichts wegwerfen:** Deutschland ist Weltmeister im Essen wegwerfen! Kein Titel, auf den man stolz sein kann. Planvoll einkaufen und Reste verwerten helfen dir, deinem Geldbeutel und der Umwelt – nice! Wer mutig ist, kann auch containern gehen und Nahrung dort zurückholen, wo sie weggeschmissen wird. Am meisten Spaß macht es nachts und zu mehreren. Das Ganze ist aber eine rechtliche Grauzone, also sei achtsam. **>>> www.foodsharing.de und www.containern.de**

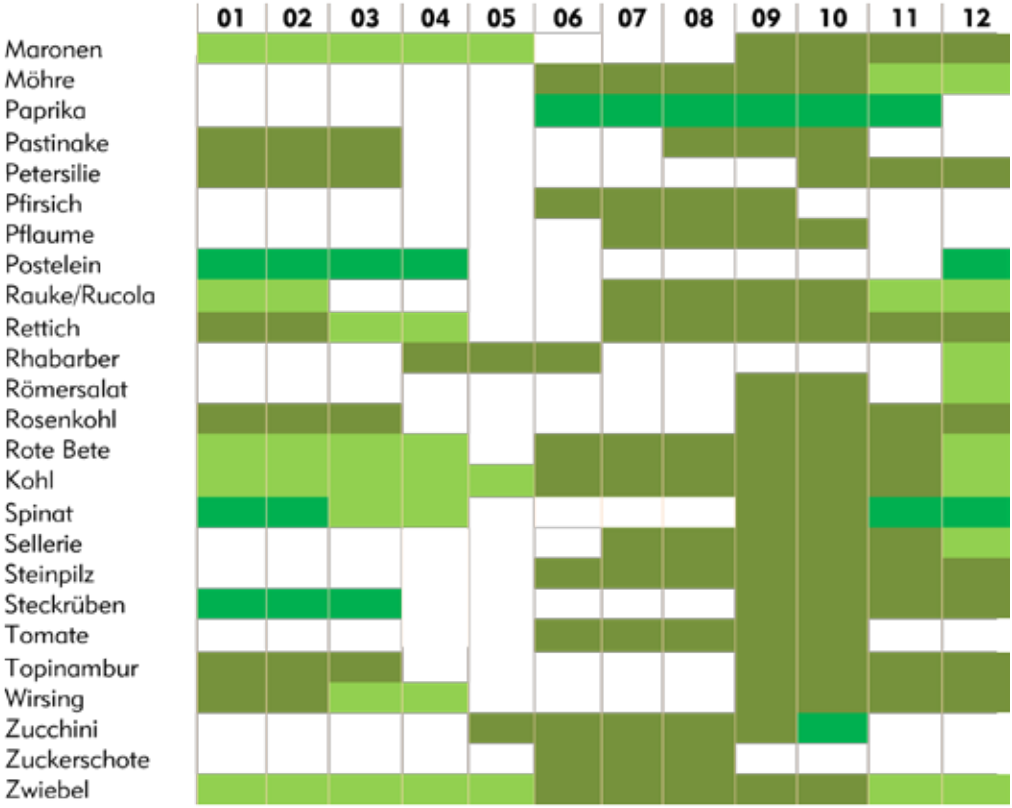
• **Verpackung** beim Einkauf vermeiden.

• **Greenwashing:** Setzt euch kritisch mit Werbung für Nahrungsmittel auseinander. Gegenwärtig sind Begriffe wie „gesund", „natürlich" oder „aus artgerechter Tierhaltung" nicht geschützt. Setzt euch ebenso für Verbraucherrechte ein. Fordert z.B. eine klare Kennzeichnung von Lebensmitteln ein.
>>> www.foodwatch.de

Saisonkalender



Dieser Saisonkalender stammt aus dem Klimakochbuch von der BUND-Jugend, erschienen im Kosmos-Verlag.


01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
Maronen
Möhre
Paprika
Pastinake
Petersilie
Pfirsich
Pflaume
Postelein
Rauke/Rucola
Rettich
Rhabarber
Römersalat
Rosenkohl
Rote Bete
Kohl
Spinat
Sellerie
Steinpilz
Steckrüben
Tomate
Topinambur
Wirsing
Zucchini
Zuckerschote
Zwiebel

Literatur & Links

Mehr Rezepte findest du hier:
>>> www.veganwelt.de (hier kannst du sogar nach Zutaten filtern)
>>> www.veganr.de (Suchmaschine für vegane Rezepte)
>>> www.rezeptefuchs.de

Es gibt unzählige Blogs mit veganen Rezepten, du findest hier eine kleine Übersicht: >>> www.bundjugend-bw.de/ein-monat-vegan-links

Kochbücher, die wir euch empfehlen können:
>>> „*Vegan lecker lecker*" von Marc Pierschel et al. bei Compassion Media: Unserer Meinung nach das deutsche Standardwerk!
>>> Im Pala-Verlag gibt es ziemlich viele vegane Kochbücher, z.B. „*Vegan unterwegs*" oder „*Vegan grillen*" (muten oldschool an, sind aber gut).
>>> In letzter Zeit gibt es immer mehr vegane „Hochglanz-Kochbücher", z.B. von Björn Moschinski, Attila Hildmann und Kim Kalkowski und Katja Kaminski.
>>> Kochbücher aus den USA/aus GB: Achtung, hier werden oft Zutaten verwendet, die man in Deutschland nur schwer und teuer bekommt. Empfehlen können wir euch dennoch die Bücher von Isa Chandra Moskowitz und „*Vegan. So klappt die Umstellung*" von Celine Steen bei DK, hier gibts ausführliche Anleitungen zum Veganisieren.

Infos über Veganismus
>>> Wir haben uns gezielt mit „*Vegan. Vegane Lebensweise für alle!*" informiert. Auch hier wieder: Deutsches Standardwerk, von Marc Pierschel, bei Compassion Media.
>>> www.soylent-network.com Hier geht es insbesondere um Tierrechtsphilosophie.
>>> www.tirs-online.de/raum-fuer-tierbefreiung Die Tierrechtsinitiative der Region Stuttgart hat eine Bibliothek aufgebaut. Vielleicht gibt es etwas Ähnliches in deiner Nähe, sonst findest du hier zumindest viele weitere Tipps.

Auberginengratin

Vegan kochen kann ganz einfach sein. Deshalb beginnen wir hier mit einem ganz einfachen Rezept. Die Mengenangaben sind so flexibel, dass gar nichts schief gehen kann – und das Ergebnis ist jedes Mal anders!

Zutaten (für 1-2 Personen):

1-2 Auberginen
etwas Zitronensaft
Paniermehl
verschiedene Gewürze
Öl zum Anbraten
ein paar Tomaten
(ggf. noch andere Gemüsesorten, z.B. Zucchini)
1-2 Zwiebeln
Gemüsebrühe
Pfeffer
Hafersahne
(ggf. veganen Käse)

von Anka

Zubereitung:

Auberginen in dünne Scheiben schneiden und sie zuerst in Zitronensaft, dann in Paniermehl (gemischt mit den Gewürzen) wenden. Die Auberginen in Öl anbraten. Danach abwechselnd mit den rohen, in Scheiben geschnittenen Tomaten und ggf. weiterem Gemüse in eine Auflaufform geben. Zwiebeln schneiden und sie in der Pfanne mit etwas Gemüsebrühe, Pfeffer, dem übrigen Paniermehl und Zitronensaft andünsten. Das Ganze mit Hafersahne ablöschen. Die Soße in die Auflaufform über die Auberginen und Tomaten geben. Wer will kann noch veganen Käse darüber streuen und dann: Ab in den Backofen (ca. 20-25 Minuten bei 180-200 °C).

Chili

Der vegane Sommer wird heiß mit unserem mexikanischen Bohnen-Mais-Chili. Selbst, wenn die Sonne mal nicht so doll scheint, nehmt ihr einfach mehr Chilipulver, und schon strahlt ihr von innen...

Zutaten (für 4 Personen):

4 Tassen Reis
8 Tassen Wasser
Salz
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 Dose gehackte Tomaten
1 Dose Mais
1 Dose Kidney-Bohnen
Tofu Bolognese
(evtl. Salsa Sauce)
Jalapenos
Chilipulver
Salz, Pfeffer
Thymian
(evtl. Kreuzkümmel)

von Anika

Zubereitung:

Den Reis in 8 Tassen gesalzenem Wasser kochen. Währenddessen die Zwiebel in Würfel schneiden und mit dem Knoblauch in Olivenöl andünsten. Gehackte Tomaten, Mais, Kidney-Bohnen, Tofu Bolognese und Sauce dazugeben und alles köcheln lassen. Mit Jalapenos und den Gewürzen abschmecken und mit dem fertigen Reis mischen!

Möhrencurry

Vegane Küche international. Von Mexiko geht's ab nach Indien zu einem nicht ganz so heißen Möhrencurry. Beim gemeinsamen Dinner haben wir jedoch festgestellt, dass „herzhaft plus Banane" nicht jedem europäischen Gaumen zusagt – alles Banane, probiert's einfach mal aus!

Zutaten (für 3 Personen):

600 g Möhren
1 Zwiebel
3 EL Öl
2 Bananen
150 g Cashewkerne
2 EL Curry Gewürzmischung
1 TL Kurkuma
1 TL geriebener Ingwer
2 EL Kokosraspeln
250 ml Orangensaft
125 ml Gemüsebrühe
250 ml Soja- oder Kokosmilch
Salz und Pfeffer

Dieses Rezept findet ihr in:
„Vegan lecker lecker" von Marc Pierschel et al.
bei Compassion Media

Zubereitung:

Die Möhren und die Zwiebel klein schneiden und in einem großen Topf in heißem Öl kurz anbraten. Die Bananen zerdrücken, mit Cashewkernen, Curry, Kurkuma, Ingwer und Kokosraspeln mischen und ebenfalls in den Topf geben. Alles mit Orangensaft und Gemüsebrühe aufgießen und 5-10 Minuten kochen lassen. Soja- oder Kokosmilch hinzufügen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudelsalat

Es gibt ja unendlich viele Variationen von Nudelsalat... auch für VeganerInnen! Hier eine mediterrane Version.

Zutaten (für 2 Personen):

1 l Wasser
Salz
200 g bunte Pasta nach Wahl
1 große Frühlingszwiebel
8 in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
120 g gegarter Gemüsemais
3 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Zitronensaft
1 TL Balsamico bianco
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Olivenöl
2 EL fein gehacktes Basilikum
1 EL fein gehackte Petersilie
Salz
weißer Pfeffer, gemahlen

Dieses Rezept findet ihr in:
„Vegan grillen" von Heike Kügler-Anger im Pala-Verlag

Zubereitung:

Das Wasser mit einem Teelöffel Meersalz zum Kochen bringen, die Pasta dazugeben und unter gelegentlichem Rühren bissfest kochen. Danach die Pasta in ein Sieb geben und zum Abkühlen mit reichlich kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen.
Die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln, Tomaten, den Gemüsemais und die Sonnenblumenkerne zusammen mit der abgetropften Pasta in eine Schüssel geben und gut vermengen.
Die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren und zum Salat geben. Alles gut vermengen und den Pastasalat herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brennnesselpesto

Ökos essen Kräuter aus dem Wald!? In diesem Fall ja! Wichtig: Beim Brennnessel ernten und waschen unbedingt Handschuhe tragen.

Zutaten (für 3 Personen):
100 g Brennnessel-Blätter
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer und Muskat

von Juliane

Zubereitung:
Brennnessel-Blätter zuerst in einer Pfanne mit etwas Olivenöl zusammenfallen lassen. Dann Brennnesselblätter, Knoblauchzehen und die Zwiebel fein zerhacken und mit Olivenöl verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, fertig ist das Pesto. Luftdicht verschlossen hält es rund 2 Monate, sonst bitte nach einer Woche aufbrauchen.

Veggiepfanne

Hier ein super abwandelbarer Klassiker der veganen Küche... Super mit Reis oder Cous-Cous!

Zutaten (für 2 Personen):

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 Karotte
2 Stangen Staudensellerie
1 Paprika
1 Aubergine
1 Zucchini
einige Röschen Blumenkohl
Champignons
Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel, Korianderkörner, Curry, Gemüsebrühenpulver
3 EL Balsamico
2 EL Sojasauce
1 EL Zitronensaft
einige Cherrytomaten
frischer Basilikum
Dill
(Hafersahne, je nach Geschmack)

von Anika

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Das restliche Gemüse (bis auf die Cherrytomaten) klein schneiden und dazugeben.
Das Pfannengemüse mit den Gewürzen abschmecken und dann mit Balsamico, Sojasauce und Zitronensaft ablöschen. Köcheln lassen, bis das Gemüse durch ist. Vom Herd nehmen und dann die geviertelten Cherrytomaten, Basilikum und Dill untermischen. Wer mag, kann alles noch mit Hafersahne verfeinern.

Tomatengebäck

Ihr wollt wissen, wie man veganen Blätterteig macht? Ihr geht in den Wald, sammelt knuspriges Herbstlaub, noch Mehl und Sojamilch dazu, umrühren, fertig… Okay, genug Veganerwitze, hier ist ein leckerer Snack, der prima als Beilage zu veganen Grillpartys passt.

Zutaten (für 2 Personen):

2 EL Hefeflocken
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
TL mildes Paprikapulver
frischer Basilikum
ca. 150 g Blätterteig
12 Tomatenscheiben (½ cm dick)
Salz
schwarzer Pfeffer, gemahlen

von Kata

Zubereitung:

Die Hefeflocken mit dem Olivenöl, Tomatenmark und Paprikapulver verrühren. Die Basilikumblätter fein hacken und unterrühren.
Den Blätterteig zu einem Rechteck ausrollen und mit der Mischung bestreichen. Dann den Teig in zwölf Stücke schneiden und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
Jedes Stück mit einer Tomatenscheibe belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten-Blätterteig-Stückchen im Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) etwa 18 Minuten knusprig backen.

Burger

Ja, Burger gehen auch vegan – durch Abwandlungsmöglichkeiten beim Bratling sogar vielseitiger als konventionell!

Zutaten (für 2 Personen):
100 g geschroteter Grünkern
25 g Sonnenblumenkerne
50 g Haferflocken, Kleinblatt
1 Knoblauchzehe
2 TL Gemüsebrühenpulver
Wasser
(ggf. in Öl angebratene Auberginen mit Salz und Pfeffer)
1 Zwiebel
1 TL Salz
1 TL Curry
1 TL Basilikum
1 EL Tomatenmark
6 EL Sonnenblumenöl
4-6 Brötchen
Salatblätter
1-2 Tomaten
Pfeffer
Ketchup oder Sojanaise

Zubereitung:
Den Grünkern zusammen mit den Sonnenblumenkernen, den Haferflocken, der kleingeschnittenen Knoblauchzehe und dem Gemüsebrühen pulver in einen Topf geben. Mit so viel Wasser auffüllen, dass die Mischung gerade bedeckt ist.

Alles kurz aufkochen, vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen. Wenn ihr Aubergine dazu wollt, diese schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Öl ca. 15 Minuten leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Danach die Zwiebel klein schneiden und zusammen mit den Gewürzen und dem Tomatenmark zur Grünkernmischung geben. Diese sollte jetzt eine klebrige Konsistenz haben. Wenn noch zu viel Wasser vorhanden ist, nochmals kurz aufkochen oder etwas Mehl hinzugeben.
In einer Pfanne das Öl erhitzen. Dann etwa Esslöffel große Portionen in die Pfanne geben und zu Burgern flachdrücken. Etwa 5-10 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten.

Nun die Brötchen mit Salat und Tomaten belegen, etwas Pfeffer dazu und nach Belieben mit Ketchup oder Sojanaise und den Burgern servieren.

Abwandlungsmöglichkeiten für die Bratlinge:
Als Grundmasse lassen sich auch Kichererbsenmehl, Reis, Linsen, getrocknete Erbsen und Haferflocken verwenden! Es schmeckt auch sehr lecker, etwas geraspelte Zucchini oder Karotte hineinzumischen - macht das Ganze feuchter! Geheimtipp: Erdnüsse in die Bratlingmasse geben!

Dieses Rezept findet ihr in:
„Vegan lecker lecker" von Marc Pierschel et al.
bei Compassion Media

Sommersalat

Jetzt wird's roh und köstlich. In Farbe, mit einem Sommersalat wahlweise mit Orangensauce oder Balsamico-Vinaigrette. Für Gemüsenaschkatzen gibt es dazu Dips mit veganen Pendants zu „Honig" und „Joghurt". Eine selbstgemachte Sojanaise rundet unsere Sommerkollektion ab.

Zutaten (Bunter Sommersalat, für 6 Personen als Beilage):
1 Salatkopf (z.B. Lollo Rosso)
5 Tomaten
8 Karotten
1 Gurke
(ggf. etwas Rucola)
100 g Champignons

Zutaten (Balsamico-Vinaigrette):
8 EL Balsamico
16 EL Pflanzenöl
4 EL Wasser
2-4 Knoblauchzehen, gepresst
Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker

Zutaten (Orangensauce):
100 ml Orangensaft ohne Zuckerzusatz
6 EL Senf
5 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
1-2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Gewürze und Kräuter nach Belieben
(Hefeflocken nach Geschmack)

Zutaten („Honig"-Senf Dip):
½ Tube oder ½ Glas Senf, mittelscharf
3 EL Zitronensaft
2 TL Zucker
1 EL Öl
Agavensirup, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zutaten (Knoblauch-"Joghurt" Dip):
1 Becher ungesüßter Sojajoghurt natur (z.B. Sojade)
1-2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Salz und Pfeffer
Gewürze und Kräuter nach Belieben
(Hefeflocken nach Geschmack)

Zutaten (Sojanaise):
75 ml Sojamilch
3 EL Zitronensaft
Johannisbrotkernmehl
¼ TL Senf
1 Prise Salz
1 Prise süßes Paprikapulver
6 EL Pflanzenöl

Zubereitung für Vinaigrette, Orangensauce und Dips:
Alle Zutaten in eine Schale geben und gut durchmischen. Salz und Pfeffer der Orangensauce erst am Ende über den Salat geben.

Zubereitung (Sojanaise):
Alle Zutaten bis auf das Öl in einen Mixer geben. Auf niedrigster Stufe durchmischen. Das Öl sehr langsam, am besten Tropfen für Tropfen dazugeben, bis die Mischung dickflüssig wird. Weitermixen, bis die Masse dick und geschmeidig wird. Falls die Konsistenz zu flüssig ist, vorsichtig etwas Johannisbrotkernmehl hinzufügen und weiterrühren. Im verschlossenen Behälter im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.

Kichererbsensalat

Veganer haben nichts zu lachen, die unvegane Welt ist schließlich ernst genug. Aber zum Kichern reicht's noch…

Zutaten (für 2 Personen):

1 große Dose Kichererbsen
1 große Zwiebel
2 Tomaten
1 Paprika
ein Stück Gurke
Zitronensaft
Chili
Salz, Pfeffer
Korianderkörner, zerkleinert
Schwarzkümmel oder Kreuzkümmel
Currypulver
Olivenöl
ein Bund frische Petersilie

von Anika

Zubereitung:

Zwiebel, Tomaten, Paprika und Gurke in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit den Kichererbsen mischen.
Mit dem Zitronensaft, den Gewürzen und dem Olivenöl abschmecken und zum Schluss noch die kleingeschnittene Petersilie dazugeben.

Marinierter Tofu

Marinierter Tofu ist eine günstige Alternative zu fertigen Sojaprodukten, wenns ans Grillen geht! Aber Achtung: Am besten über Nacht einziehen lassen.

Zutaten (für 2 Personen):
250 g Tofu in 1 cm dicken Scheiben
3 EL Tomatenmark
1 EL Olivenöl
4 EL Sojasauce
2-3 EL salzhaltiges Gemüsebrühenpulver
1-2 Knoblauchzehen in groben Stücken
Italienische Kräutermischung
viel Pfeffer
Wasser

Panade:
Weizenmehl
½ EL Speisestärke
Paniermehl
Öl zum Anbraten

von Anne

Zubereitung:
Zutaten der Marinade mischen und Tofu einlegen. Die Wassermenge so wählen, dass die Tofuscheiben gerade noch mit Marinade bedeckt sind. 24 Stunden marinieren und anschließend direkt verzehren, oder panieren. Dazu die übrige Marinade mit Weizenmehl und Speisestärke in einem tiefen Teller mischen, bis ein dünner Teig entsteht. Den Tofu erst darin und anschließend in einem zweiten Teller mit Paniermehl wälzen. In Öl anbraten.
In der übrigen Panade könnt ihr auch noch Gemüse panieren, die Panade in die nächste Gemüsepfanne kippen, oder zum Eindicken von Soßen verwenden.

Schoko-Aufstrich

Es soll Leute geben, die den Veganismus meiden, weil es dann kein Nutella mehr für sie gibt. Stimmt nicht, gibt's wohl, einfach selber machen! Einen leckeren veganen Milchshake präsentieren wie gleich dazu.

Zutaten (für 1 Glas):
250 g Margarine
250 g gehackte Haselnüsse
125 g Kakaopulver
Agavensirup

Zubereitung:
Margarine erwärmen, bis sie flüssig wird. Nüsse und Kakaopulver einrühren. Mit Agavensirup nach Belieben süßen. Abkühlen lassen. Fertig.

Banana-Shake

Zutaten (für 2 Gläser):
2-3 reife Bananen
½ bis ¾ l Soja- oder Reismilch
Apfelmangosaft
Agavensirup nach Bedarf

beides von Simon

Zubereitung:
Alles in den Mixer und Knopf drücken. Der Apfelmangosaft setzt sich nach einiger Zeit wieder unten ab. Das gibt ein elegantes Schichtgetränk, oder, wenn ihr das nicht wollt, einfach nochmal umrühren.

Schoko-Cookies

Es geht ja oft das Gerücht, Veganismus sei eine Form der Mangelernährung. Wenn ihr das Gefühl habt, ihr leidet unter akutem Schokomangel, solltet ihr euch sofort mit diesen Cookies therapieren.

Zutaten (für 2 Bleche):
230 g Magarine
150 g weißer Zucker
160 g brauner Zucker
2 EL Sojamehl (Eiersatz)
5 EL Wasser
2 TL Vanilleextrakt
420 g Mehl
1 TL Backpulver
250 g Zartbitter-Schokolade
(ggf. gehackte Nüsse)
(ggf. Kakaopulver)

von Carolin

Zubereitung:
Die Margarine mit dem Zucker schaumig rühren. Das Sojamehl mit dem Wasser zu einer cremigen Maße vermischen und unter den Teig rühren, außerdem den Vanilleextrakt unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und löffelweise zur übrigen Masse einrühren, bis ein gleichmäßig zäher Teig entstanden ist. Die Schokolade in kleine Stücke schneiden und unter den Teig heben.
Zusätzlich könnt ihr noch mit gehackten Nüssen und/oder Kakaopulver (dann werden die Kekse schön braun) variieren.
Den Teig mindestens eine Stunde kalt stellen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und auf ein Backblech setzen. Die Kekse ca. 12 Minuten bei 180 °C backen.

Sesam-Krokant

Ihr kennt die kleinen Krümeldinger von Alnatura, diesen lecker knusprig süßen teuren Sesam-Krokant? Hier habt ihr das Duplikat zum selber machen! Das ist nicht nur lecker, sondern auch gesund, denn Sesam enthält super viel Calcium!

Zutaten (für 1 Blech):

500 g Sesam
25 g Speisestärke
125 g Kokosflocken
125 g Zucker
125 g Agavensirup, Ahornsirup o.ä.
250 g Wasser

von Andreas

Zubereitung:

Sesam, Speisestärke, Kokosflocken und Zucker in eine Schüssel geben und gut vermengen. Sirup und Wasser dazugeben und nochmals gut vermengen, bis der Zucker gelöst und die Feuchtigkeit bestmöglich aufgenommen ist. Die Masse auf einem Blech auf Backpapier verstreichen. Je nach Ofen 90 bis 120 Minuten bei 120 bis 130 °C (Heißluft oder Umluft) backen. Den Krokant nach dem Backen im warmen Zustand anritzen, bei Abkühlen auf Raumtemperatur brechen. So reduziert ihr das Krümelaufkommen am wirksamsten.

Tiramisu

Eines der besten Beispiele, wie flexibel die vegane Küche ist! Frischkäse, Eigelb, Eischnee, das alles findet ihr in einem „normalen" Tiramisu. Es geht auch komplett ohne. Juhu!

Zutaten (für 8 Personen):
350 g Pflanzenmargarine
800 g Seidentofu
5 EL Vollrohr-Zucker
70 ml Orangensaft
50 ml Amaretto-Sirup
350 g Zwieback
350 ml Kaffee oder Espresso, kalt
4 EL Kakaopulver

von Nadine

Zubereitung:
Die Margarine in einem Topf erwärmen, bis sie schmilzt. Den Seidentofu, Vollrohr-Zucker, Orangensaft und Amaretto-Sirup derweil im Mixer kräftig pürieren. Die leicht abgekühlte Margarine in den Mixer zugeben, bis eine homogene Creme entsteht.
Den Zwieback in den Kaffee tauchen, in eine Back- oder Auflaufform legen und mit der Creme bedecken. Zwei weitere Schichten aus Biskuit und Creme aufbauen; mit Creme abschließen. Zuletzt mit Kakaopulver bestreuen und mindestens drei Stunden, am besten über Nacht, kühlen.

Donauwelle

Keine Sorge, ihr müsst nicht surfen können, um diese Welle zu meistern – wenn ihr die perfekte Welle wollt, müsst ihr euch aber schon für eine gute Stunde ins Zeug legen.

Zutaten (für 1 Blech):

Teig:

500 g Weizenvollkornmehl
1 Päckchen Backpulver
230 g Margarine (z.B. Sojola)
200 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Msp. Salz
200 g Sojamilch
100 g Sojacuisine, Hafersahne o.ä.
2 EL Rum

Belag:

2 große Gläser Sauerkirschen

Pudding:

1 Päckchen Vanillepudding
15 g / 3 TL Speisestärke
50 g Zucker
geriebene Schale von ½ Zitrone oder:
½ Fläschchen Zitronenaroma
50 g Sojamilch, und nochmal
450 g Sojamilch
150 g Margarine (z.B. Sojola)
100 g Sojacuisine, Hafersahne o.ä.

Schokocreme:

200 g Zartbitterkuvertüre
120 g Margarine (z.B. Sojola)

von Andreas

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver in einer Schüssel gut vermischen. In einer zweiten Schüssel Margarine, Zucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren, dann Milch, Sahne und Rum einrühren. Danach das Mehl mit dem Backpulver dazugeben. Der Teig sollte eine streichbare Konsistenz haben. Falls nicht, gebt ihr noch Mehl oder Milch dazu.
Nun den Teig auf dem Blech (auf Backpapier) verstreichen und darauf die Kirschen mit ordentlich Kirschsaft verteilen. Backen (bei ca. 160 °C für 35-40 Minuten unter Heißluft oder Umluft auf mittlerer Schiene), bis der Teig durch ist. Während der Teig im Ofen ist, macht ihr Schokocreme und Pudding.

In einer weiteren Glas- oder Porzellanschüssel Kuvertüre und Margarine gemeinsam im heißen Wasserbad schmelzen (das dauert laaange), oder in der Mikrowelle. Nicht im Kochtopf, die Schokolade kann leicht anbrennen. Puddingpulver, Speisestärke, Zucker, Aroma und 50 g Sojamilch in einer Tasse anrühren. Parallel die 450 g Sojamilch im Kochtopf erhitzen. Wenn die Milch kocht, vom Herd nehmen und die Puddingmasse mit einem Schneebesen einrühren. Nach einigen Minuten Wartezeit die Margarine und die Sahne einrühren. Die Masse auf dem gebackenen Teig und den Kirschen verteilen.

Nun die Schokocreme aus dem Wasserbad nehmen und so lange rühren, bis die Mischung homogen ist (auch wenn es anfangs nicht so aussieht, das klappt schon!). Dann die Schokocreme über die Puddingschicht gießen und zügig zu einer Schokoschicht verstreichen, bevor sie fest wird. Wenn ihr mit der Schichtarbeit fertig seid, lasst ihr alles auf Raumtemperatur abkühlen, danach in Kühlschrank damit. Gekühlt servieren.

Mousse au chocolat

Hier nochmal ein Rezept gegen Schokoladenmangelsymptome. Passt prima zu den Schoko-Cookies. Damit ihr euch aber nicht zu einseitig von dunkler Schokolade ernährt, könnt ihr stattdessen hier auch mit weißer Schokolade (dann ohne Kakaopulver) experimentieren. So schokoladisiert ihr euch viel ausgewogener...

Zutaten (für 2 Personen):
350 g Seidentofu
80 g Zartbitterschokolade
4 EL Kakaopulver
70 g Puderzucker
1 TL Vanillearoma

Dieses Rezept findet ihr in:
„Vegan lecker lecker" von
Marc Pierschel et al.
bei Compassion Media

Zubereitung:
Den Seidentofu aus der Packung nehmen und etwas ausdrücken. Dann in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab cremig rühren.
Die Zartbitterschokolade in kleine Stückchen schneiden und im Wasserbad schmelzen. Das Kakaopulver und den Puderzucker hinzufügen und verrühren. Die Schoko-Mischung und das Vanillearoma zum Seidentofu gießen und nochmals pürieren.
PS: Weiße Schokolade (z.B. von Naturata, Bonvita) gibt es bei vielen Vegan-Versänden.

Schoko-Kuchen

Wir beenden unseren Rezepte-Exkurs mit einem weiteren bewährten Heilmittel aus dem Fachgebiet der Schokoladentherapie. Diesmal ein wirklich schweres Geschütz voller Schoko und Zucker und für die harten Fälle. Die Äpfel könnt ihr auch weglassen, die belasten doch nur euren Organismus mit den vielen Vitaminen…

Zutaten (für 1 Kastenform):

300 g Mehl
250 g Vollrohr-Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver
4 EL Kakaopulver
100 ml Öl
250 ml Sojamilch
100 g Zartbitterschokolade
(3-4 Äpfel nach Belieben)
200 g Blockschokolade

von Ronja

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Kakaopulver in einer Rührschüssel mischen. Das Öl und die Sojamilch dazugeben und zu einem Teig rühren. Die Zartbitterschokolade zerkleinern, die Äpfel klein schneiden und alles unter den Teig heben.
Eine Kastenform mit Backpapier auslegen (oder mehlen und fetten) und den Teig hineingeben. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 175 °C ca. 45-60 Minuten backen. Abschließend die Blockschokolade in einem Wasserbad erhitzen und über den Kuchen geben, dann abkühlen lassen.

Wir haben ein Experiment gewagt und haben einen Monat lang vegan gelebt! Kein Fleisch, kein Ei und keine Milchprodukte... Dafür viel leckeres Gemüse, Obst und Tofu! Wir wagten uns ideologiefrei in das Morallabyrinth der Ernährung und wollten dort unsere eigenen Erfahrungen sammeln. **In diesem Heft haben** wir allgemeine Infos zur veganen und klimafreundlichen Ernährung und natürlich einige unserer Lieblingsrezepte gesammelt.