

Weltweit Vegan

Köstliche Vollwert-Rezepte
aus 24 Kulturen der Welt



frei von Tierprodukten
umweltfreundlich
glutenfrei
einfach
lecker

Nina Deyringer

Eine kulinarische Reise um die Welt mit Rezepten aus fünf Kontinenten.

Die Rezepte in diesem Buch sind abwechslungsreich aus 24 verschiedenen Ländern und Kulturen von A bis Z, ansprechend dargestellt auf 48 Farbseiten.

Alle Rezepte sind vollwertig, glutenfrei, ei- und laktosefrei und kommen ganz ohne die Verwendung tierischer Produkte aus. Die Rezepte verzichten ebenfalls auf Tofu, Seitan, Sojaprotein und Co.

Die Zutaten sind leicht erhältlich, die Rezepte einfach und schnell zu kochen.

Ein köstlicher und vielseitiger Einstieg in die vegane Küche.

Inhalt

Vorwort - Warum vegan?

Hinweise - Portionen und Hülsenfrüchte kochen

Australien - Vegane Pancakes

Brasilien - Açaí-Beeren Bowl & Feijoada vegana

China - Yu Xiang Qie Zi – Pikante Aubergine

Deutschland - Sellerie-Schnitzel mit Rosmarin-Kartoffeln

Ecuador - Süßkartoffel mit Quinoa & Blattspinat

Frankreich - Ratatouille Gemüse & Mousse au Chocolat

Griechenland - Gigantes Fournou Bohnen mit Salat & Brot

Honduras - Anafre Bohnenpastete mit Maischips

Indien - Thali – Dreierlei: Aloo Potato Curry, Mandel-Kokos-Curry, Chana Masala Curry

Japan - Harusame-Nudeln mit Kohl

Kenia - Sukuma Wiki mit Ugali-Maisbrei

Libanon - Tabouleh-Salat & Mujaddara-Linsen

Mexiko - Chili Sin Carne Bohneneintopf & Guacamole

Niederlande - Blumenkohl-Auflauf mit Sauce
Hollandaise

Österreich - Deftige Erbsensuppe & Apfelkuchen mit
Zimt

Peru - Papa Rellena – Gefüllte Kartoffel mit Salsa Criolla

Qatar - Tharid Gemüsestew

Rumänien - Ciorbă Vegană – Suppeneintopf

Spanien - Andalusische Gazpacho & Paella Vegana

Thailand - Thai-Curry

USA - Black Bean Burger

Vietnam - Summer Rolls

Weißrussland - Veganes Pilz-Stroganoff

Zimbabwe - Bunte Hirsepfanne

Rezepte für glutenfreies Brot

Verwendete Zutaten mit Seitenindex

Bildnachweis - Literaturverzeichnis - Dokumentarfilme

Vorwort - Warum vegan?

Drei Aspekte haben mich bewegt, dieses Buch zu kreieren: Umwelt, Ethik und Gesundheit.

1. Die Produktion von Fleisch und Milchprodukten erfordert einen hohen Verbrauch natürlicher Ressourcen, weitaus mehr als pflanzliche Nahrung.

Insbesondere der Wasserverbrauch ist eklatant und inzwischen gibt es dazu auch offizielle Zahlen des Bundesministeriums für Umwelt und Naturschutz:

Der Verbrauch von kostbarem Wasser liegt für die Produktion von 1 kg Rindfleisch bei rund 15.000 Litern. 1 kg Schweinefleisch hat eine Wasserbilanz von rund 6000 Litern, 1 kg Huhn etwa 4000 Liter und für die Erzeugung von 1 kg Eiern, oder auch 1kg Käse sind jeweils gut 3000 Liter notwendig. Die Produktion von 1 kg Gemüse im Vergleich dazu liegt bei nur 200 - 400 Litern.¹ Auch der CO₂ Ausstoß ist nicht unerheblich: Studien einer Umweltbilanz zufolge belastet die Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch oder Käse das Klima so stark, wie rund 250 Kilometer Autofahrt mit einem durchschnittlichen PKW.²

Sowohl für den Fleisch-Konsum oder für die Herstellung von Milchprodukten und Eiern bekommen Tiere in vielen Fällen Behandlungen mit Antibiotika und Hormonen, die nicht selten wieder in den Umweltkreislauf gelangen.

2. Einige Dokumentarfilme, wie „Earthlings“, (2005) und „Live and Let Live“ (2013), geben Einblicke über die schockierende Missstände vielmals in der

Massentierhaltung, sowie der Wahrheit hinter Billigproduktion von Fleisch, Milchprodukten und Eiern. Die Bilder sprechen für sich und regen an, über die ethischen Konsequenzen unseres Konsums nachzudenken.

3. Oft hört man die Meinung, vegan zu leben sei ungesund. Aktuelle Studien zeigen jedoch: Das Gegenteil ist der Fall. Bücher, wie „Peace Food“ des Arztes Rüdiger Dahlke (S.64/2) und „China Study - Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise“ des Professors für Biochemie Thomas M. Campbell (S.64/1) zeigen: Vegane Ernährung schützt vor vielen Krankheiten, vorausgesetzt, man ernährt sich vollwertig vegan. Dazu gehören abwechslungsreicher Verzehr von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, gesunden naturbelassenen, möglichst ursprünglichen und glutenfreien Getreidesorten, nativen Ölen und frischen Kräutern.

Vitamin B12 (flüssiges Methylcobalamin & Adenosylcobalamin) ist laut Ärzten und Ernährungswissenschaftlern eine sinnvolle Nahrungsergänzung, da es bei einer veganen Ernährung, aber oft auch bei normaler Ernährung in zu geringem Maße vorhanden ist. (S.64/4).

Welche Auswirkungen ein übermäßiger Verzehr von Fleisch und Wurst haben kann, zeigen die Dokumentarfilme „What the Health“ (2017) und „Gabel statt Skalpell - gesünder leben ohne Fleisch“ (2015).

Ferne Länder haben mich schon immer inspiriert - künstlerisch, kulturell und auch kulinarisch. Auffallend war, dass die meisten traditionellen Rezepte aus den Ländern dieser Welt typischerweise Fleisch, Eier oder Milchprodukte enthalten. Einige Gerichte im Buch, vor allem aus dem asiatischen Raum, sind auch in der originalen Version bereits frei von jeglichen Tierprodukten. Viele der Rezepte habe ich für dieses Buch so angepasst, dass sie auch als

vegane Variante gut gelingen, dem Original ähneln und lecker schmecken.

Bei der Umsetzung der Rezepte lege ich Wert auf die Verwendung alternativer Getreidesorten wie Hirse, reinem Hafer, Buchweizen, Reis, Mais und Quinoa. Sie sind nicht nur frei von Gluten, sondern enthalten auch viele wertvolle Mineralien.

Einige Rezepte aus diesem Buch enthalten Reis. Dieser kann auch durch klein geschredderten rohen Blumenkohl ersetzt werden.

Selbstverständlich ist es wichtig, beim Kauf aller Produkte auf Bioqualität zu achten, um auch die Aufnahme von Pestiziden, genmanipulierten Nahrungsmitteln und künstlichen Geschmacksverstärkern zu minimieren.

Kurze Gemüse-Garzeiten, wie in den Speisen der asiatischen Küche üblich, sorgen für den Erhalt wertvoller Vitamine.

Bei Gerichten mit längeren Garzeiten liefern frische Salate als Beilage eine gesunde und vitaminreiche Ergänzung.

Als Proteinlieferanten dienen Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen. In weiten Teilen Asiens gehören Linsen und Kichererbsen in die alltägliche Küche. In den meisten Ländern Lateinamerikas sind Bohnen und Reis Grundnahrungsmittel. Schwarze Bohnen sowie braune Linsen enthalten sogar mehr Eisen als Rindfleisch. Hülsenfrüchte sind allgemein sättigend und stärkend. Gute Eisenlieferanten sind auch Kürbiskerne, Sesam, Pistazien, Leinsamen, Haferflocken, Hirse, Quinoa und Amaranth. Für die beste Aufnahme von Eisen sollte dazu Vitamin C haltiges Obst und Gemüse gegessen werden.

Viele Rezepte im Buch beinhalten Nüsse und Samen mit wichtigen Mineralien und Fettsäuren. Aus gemahlenden Lein-, Chia- oder Flohsamen mit etwas Wasser vermischt kann

übrigens ein toller Ersatz für Ei gezaubert werden, da diese Mischung eine ähnliche Konsistenz hat.

Salz sei nicht gesund, hört man oft, doch bezieht sich diese Information vor allem auf raffiniertes Salz. Der Konsum von naturbelassenem Steinsalz in Maßen hingegen ist ein Lieferant vieler Mineralien.

Statt weißem raffinierten Zucker können Dattelsirup, Ahornsirup, Agaven-Dicksaft, Birkenzucker, Zuckerrübensirup oder Apfeldicksaft verwendet werden.

Wichtig beim Kochen sind möglichst frische Kräuter und Gewürze. Wenn diese den Speisen das volle Aroma verleihen, dann steht die vegane Küche der herkömmlichen Küche auch geschmacklich in nichts nach.

viel Freude beim Kochen!

Nina Deyringer

Hülsenfrüchte	Einweichzeit ca.	Kochzeit normal ca.	Dampfkochtopf ca.
Rote und gelbe Linsen	-	10 Min.	4 Min.
Beluga, Puy, Berglinsen	-	20 Min.	7 Min.
Braune Tellerlinsen	-	30 Min.	10 Min.
Erbsen, geschält	-	30 Min.	10 Min.
Erbsen, ungeschält	12 Std.	60 Min.	20 Min.
Kichererbsen	12 Std.	90 Min.	30 Min.
Schwarze Bohnen	12 Std.	60 Min.	20 Min.
Kidneybohnen	12 Std.	60 Min.	20 Min.
Azukibohnen	12 Std.	30 Min.	10 Min.
Pintobohnen	12 Std.	60 Min.	20 Min.
Kleine weiße Bohnen	12 Std.	60 Min.	20 Min.
Riesenbohnen	12 Std.	120 Min.	40 Min.

¹ „Konsum und Ernährung“ vom Bundesministerium für Umwelt und Naturschutz: <https://www.bmu.de/themen/wirtschaft-produkte-ressourcen-tourismus/produkte-und-konsum/produktbereiche/konsum-und-ernaehrung/> (abgerufen am 1.12.2019)

² „Wie Steaks das Klima belasten“ <https://www.wissenschaft.de/umwelt-natur/wie-steaks-das-klima-belasten/> (abgerufen am 1.12.2019)

Hinweise fürs Kochen

Noch ein paar wichtige Hinweise vorweg:

Alle Rezept-Angaben in diesem Buch gelten in etwa für 2 Personen.

Viele Rezepte enthalten Hülsenfrüchte, denn sie sind ein wertvoller Lieferant von Proteinen und Mineralstoffen.

Die kleineren **Linsen** und **geschälte Erbsen** müssen nicht eingeweicht werden, und haben kurze Kochzeiten (siehe Tabelle links). Noch schneller geht es mit dem Dampf-Kochtopf, womit sich die Kochzeit etwa um ein Drittel reduziert.

Bei **Kichererbsen** und **Bohnen** ist das Kochen etwas aufwändiger.

Die trockenen Hülsenfrüchte müssen zuvor ca. 12h mit der 3-fachen Menge Wasser eingeweicht werden. Das Einweichwasser sollte vor dem Kochen weggeschüttet und die Hülsenfrüchte noch einmal mit frischem Wasser gespült werden.

Danach brauchen Kichererbsen rund 60 Min., um gar zu werden, Bohnen je nach Größe zwischen 60 und 120 Min. (siehe Tabelle).

Auch hier verringert der Dampfdruck-Kochtopf die Kochzeit um etwa ein Drittel.

Noch schneller geht die Zubereitung der Gerichte mit vorgekochten Bohnen oder Kichererbsen aus dem Glas, die üblicherweise in besser sortierten Supermärkten oder Bioläden erhältlich sind. Jedoch ist der Vitamin- und Mineralstoffanteil bei den industriell gekochten Hülsenfrüchten in der Regel geringer. Hülsenfrüchte aus Dosen sollten wegen möglichen Aluminium Rückständen generell vermieden werden.

Bohnen und Erbsen sollten wegen ihrem Gehalt an Purin von Menschen die an Gicht leiden, generell nicht verzehrt werden.

Trockene Bohnen, Kichererbsen und Linsen findet man in Deutschland nicht in jedem Supermarkt, jedoch in den meisten Bioläden.

Alle Hülsenfrüchte sollten ohne Salz und Gewürze gekocht und erst nachträglich gewürzt werden. Ein guter Tipp: 1 TL Natron (Natriumbikarbonat) pro Liter in das Einweichwasser geben, dann wirken Hülsenfrüchte nach dem Kochen weniger blähend.

100g getrocknete Bohnen entsprechen etwa 250g gekochten Bohnen, da sie viel Wasser beim Kochen aufsaugen.

Die Mengenangaben im Rezeptbuch beziehen sich jeweils auf die bereits gekochten Bohnen / Kichererbsen.