



Roswitha Gobbo

Inhaltsverzeichnis

WARUM VEGAN?

WIE LÄSST SICH EINE SOS-FREIE ERNÄHRUNG IN DER KÜCHE UMSETZEN?

KÜCHENPRAXIS

VEGAN FÜR ANFÄNGER

DIE SÜDAMERIKANISCHE KÜCHE

REZEPTE

SAUCEN

SALATE

WARME VORSPEISEN & SNACKS

SUPPEN

HAUPTMAHLZEITEN

FAST FOOD

FRÜHSTÜCK

SÜSSES & BROTE

GETRÄNKE

NACHWORT

DANK

INDEX

VEGANE VORRÄTE

Warum vegan?

Die Entstehung dieses Buches ist eng mit meiner Geschichte verbunden. Deshalb schildere ich kurz diese Episode, obwohl ich ansonsten eher das Persönliche vom Öffentlichen trenne.

Ich bin 21 Monate durch 12 der 13 südamerikanischen Länder gereist und hatte schon vor Beginn meiner Reise die Idee im Hinterkopf, einen Reiseführer für vegetarische und vegane Menschen zu schreiben, gerade weil die südamerikanischen Küchen bekannt für ihre Fleischlastigkeit sind. Ich bin als Vegetarier losgezogen und als Veganer nach Hause gekommen. Schon als Vegetarier habe ich wenig Milchprodukte und Eier gegessen. Das Bild des perfekten Veganers, das so viele Leute pflegen, hat mich aber abgeschreckt. Auf der Reise habe ich dieses Klischee hinterfragt. Anstoß gab die Aussage eines Musikers, der in Interviews öfters mitteilte, dass er ab und zu Käse isst.

Bereits nach wenigen Wochen in Argentinien, dem ersten Land auf der Reise, habe ich festgestellt, dass es sehr einfach ist, vegetarisch zu reisen, denn im Notfall findet man immer eine Pizza. In Argentinien bin ich vielen Menschen begegnet, die sehr stolz auf ihre fleisch-behaftete Diät waren und dieser Stolz hatte grundsätzlich eine nationalistische Note: „Das argentinische Fleisch ist das beste!“. Ständig diesem nationalen Carnismus¹ ausgesetzt zu sein, hat mich dazu gebracht, alles in Frage zu stellen. In Patagonien sagte jemand, der im Bus hinter mir saß, auf weidende Tiere deutend: „Acá está la ternera“. Was ich als „Hier ist das Kalbfleisch“ verstanden habe. Zusammen mit der Tatsache, dass ich in Südamerika ständig Eier und Milch

in allen möglichen Formen und in Massen serviert bekam, hat dieses Erlebnis dazu geführt, dass ich beschlossen habe, bei meiner Rückkehr vegan zu werden. Es ist aber anders gekommen.

In Coyhaique habe ich bei einer ethischen Vegetarierin übernachtet, die eigentlich gerne vegan geworden wäre, es aber nicht geschafft hat. Bei unserer vorhergehenden Korrespondenz hatte ich angegeben, dass ich in derselben Phase sei. Nun war ich Ende Januar in Coyhaique und fragte mich: „Auf was warte ich eigentlich? Bis ich wieder zu Hause bin, vergehen 1.5 Jahre. Wer weiß, ob ich dann immer noch denselben Elan spüre. Was man nie anpackt, dauert am längsten.“

Daraufhin habe ich spontan beschlossen im Februar vegan zu leben. Wenn es nicht klappen würde, müsste ich nur 28 Tage durchhalten. Dementsprechend unvorbereitet habe ich mich in das neue Abenteuer gestürzt und bin mit wenig Proviant in Puyuhuapi angekommen. Aber ich war viel zu stolz, diesen Schritt gewagt zu haben, als dass es mich gestört hätte, in den wenigen Minimarkets kaum etwas Veganes zu finden. Die Diät der ersten drei Tage bestand aus Haferflocken, Äpfeln, Erdnüssen, Avocados, Fruchtsaft und Crackern. Mit dieser Verpflegung ging ich wandern. Ich fühlte mich energiegeladener denn je. Nach drei Tagen habe ich Chaitén erreicht. Dort gibt es eine Fruteria. Ich war im Paradies angekommen. Diese Intensität der ersten Woche kann mir keiner mehr nehmen und es fällt mir schwer nachzuvollziehen, dass es Leute gibt, die behaupten, es sei schwierig, in Europa vegan zu sein.

Es war ein wichtiger Schritt für das gesamte Projekt, denn nur so wurde mir bewusst, dass meine bisherige Recherche viel zu oberflächlich war. Außerdem hat sich die Form des Buches nach wiederholtem Hinterfragen zu dem gewandelt, wie es jetzt erscheint: ein Kochbuch für all diejenigen, die

sich für die südamerikanische Küche interessieren. Es bietet Einblick in die verschiedenen Gerichte Südamerikas aus einem vegetarischen Blickwinkel.

Lieber Leser, es ist nicht notwendig, dass Sie vegetarisch oder vegan sind. Sie dürfen die Rezepte so verwenden, wie Sie möchten. Es gibt keine Diktatur. Ich hatte von Anfang an das Ziel, ein Buch zu schaffen, das sich für alle Ernährungsweisen eignet und diese respektiert.² Das Hauptanliegen dieses Buches besteht darin, das Klischee der Fleischküche Südamerikas zu beseitigen, Mut und Lust zu machen, diese Länder als Vegetarier zu bereisen.

In den folgenden Rezepten begegnen wir der südamerikanischen Küche hautnah. Um eine bunte und vielfältige Mischung der Rezepte zu erhalten, wurden die Rezepte nach verschiedenen Kriterien in das Buch aufgenommen. Die Rezepte mussten nach Möglichkeit traditionell sein oder die Küche des jeweiligen Landes widerspiegeln. Des Weiteren wurden bereits veganen und vegetarischen Gerichten Vorrang gelassen. Es gibt aber auch Gerichte, die ursprünglich mit Fleisch oder Fisch zubereitet wurden. Vegetarische und mischköstliche Gerichte habe ich veganisiert. Das heißt, ich habe durch Experimentieren eine vegane Version erschaffen, die dem Ursprünglichen sehr nahekommt. Rezepte, die einfach in Mitteleuropa umsetzbar sind, bekamen bei der Auswahl ebenfalls Vorzug. Dabei ging es mir nicht darum, dass man sie in einer Großstadt wie Berlin oder Hamburg umsetzen kann, sondern auch in der Provinz. Und wie immer gibt es Ausnahmen, die die Regel bestätigen. Das Tapioca lässt grüßen!

Die südamerikanische Küche ist nicht gesund, weil sehr viel in Öl gebraten oder frittiert wird. Ich rate als Ernährungsberaterin davon ab, täglich so zu kochen. Trotz allem habe ich versucht, die Rezepte so gesund wie möglich

zu gestalten. Wo es möglich war, habe ich Salz, Zucker, Weißmehl und Fett reduziert oder durch vollwertigere Alternativen ersetzt. Im Folgenden befinden sich nähere Erklärungen zu diesem Thema, damit man dieses Basiswissen auch in den Alltag übernehmen kann.

Die Rezepte haben jeweils einen kurzen Text zum Hintergrund und sind für die schnelle Übersicht gelabelt. Das heißt, sie haben kleine Icons, die auf einen Blick verraten, ob das Rezept glutenfrei, SOS-frei, ursprünglich vegan oder veganisiert wurde. Eine kleine Karte zeigt zudem an, woher das Rezept stammt. Damit die Rezepte lesbar bleiben, habe ich gängige Küchen-Anwendungen in das Kapitel "Küchenpraxis" am Anfang des Buches verlegt. Sie haben einen entsprechenden Verweis, damit man sie wenn nötig - schnell nachschauen kann.

Definitionen der verschiedenen Ernährungsformen

Vegane Ernährung

Der Begriff kam erstmals auf, als die „Vegan-Society“ 1944 gegründet wurde. Dies war eine Abspaltung von der 1847 gegründeten „Vegetarian-Society“, da es Unstimmigkeiten bei der Definition von Tierleid gab. Um sich von den Vegetariern klar abzugrenzen, wurde das Wort zu Veg(etari)an zusammengezogen. Vegan hat sich seither als Lebensstil etabliert, bei dem folgende Definition als Leitsatz dient:

„Veganismus ist eine Philosophie und Lebensart, die - so weit wie möglich und praktisch durchführbar - alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeiten an Tieren für Essen, Kleidung oder andere Zwecke zu vermeiden sucht und darüber hinaus die Entwicklung tierfreier Alternativen zum Vorteil von Tieren, Menschen und Umwelt fördert. In der Ernährung bedeutet dies den Verzicht auf alle ganz oder zu Teilen vom Tier gewonnenen Produkte.“³

Kurz gesagt ein veganer Mensch ernährt sich von Pflanzen und führt einen Lebensstil, der den Tieren, Mitmenschen und der Umwelt zugutekommt.

Vollwertig pflanzliche Ernährung

Dies ist eine vegane Ernährungsform, die auf den Grundsätzen der Vollwerternährung basiert. Dabei wird der Fokus auf möglichst unverarbeitete, pflanzliche Lebensmittel gelegt, die ökologisch, regional und saisonal produziert wurden oder im Falle von Lebensmitteln aus Entwicklungsländern aus dem fairen Handel stammen. Die vollwertig pflanzliche Ernährung soll eine hohe Lebensqualität (Gesundheit und Bekömmlichkeit), tierleidfreie Lebensmittelindustrie, Schonung der Umwelt, faire Wirtschaftsbeziehungen und soziale Gerechtigkeit weltweit fördern. Ein Rohkostanteil von mindestens 1/3 bis maximal 2/3 wird angestrebt. Hier geht es nur um die Ernährungsform. Der Lebensstil wird nicht definiert, ist aber meistens ebenfalls vegan.

SOS-freie Ernährung

Die SOS-freie Ernährung ist eine vollwertig pflanzliche Ernährung, die Salz, Öl und Zucker einschließlich raffinierter Kohlenhydrate vermeidet, um weitere gesundheitliche Vorteile zu erlangen. Dadurch wird die „Genuss-Falle“ aus der Ernährung eliminiert und somit die unkontrollierte Aufnahme überflüssiger Kalorien.

„Es gibt kein Zweifel, dass Ernährungsformen mit viel Natrium, Zucker und Fett - besonders in Kombination - zu chronisch degenerativen Erkrankungen führen. Es wurde gezeigt, dass hoher Salzkonsum zu Bluthochdruck, wie auch einer verminderten arteriellen Funktion und antioxidativen Aktivität führt. Zusätzlich hat kürzlich eine Studie gezeigt, dass hoher Salzkonsum die Darmflora und die Immunzellen negativ beeinflusst und die Autoimmunität verstärkt. Hoher Fettkonsum wird mit einem erhöhten Risiko für mehrere Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs, assoziiert. Ernährungsformen mit hohem Anteil an verarbeiteten Zuckern verstärken

Entzündungen und wurden mit einem erhöhten Risiko für nicht-alkoholische Fettleberkrankheiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes in Verbindung gebracht.“⁴

Vegetarische Ernährung

Umgangssprachlich verstehen wir unter einer vegetarischen Kost eine fleischlose Kost. Beziehungsweise eine Kost, bei der keine Tiere gestorben sind. Allerdings war das nicht immer so. Früher – und daher stammt auch der Begriff – bezeichnete man einen Vegetarier als Person, die sich von Pflanzen ernährt (vgl. im Tierreich: Pflanzenfresser). Deshalb gibt es auch die weiterentwickelten Begriffe Ovo-Lacto-Vegetarier, Ovo-Vegetarier und Lacto-Vegetarier, die zusätzlich noch bezeichnen, ob man Eier (Ovo) oder Milchprodukte (Lacto) isst. Außerdem essen vegetarische Menschen zusätzlich Honig, ein tierisches Produkt.

Flexetarische Ernährung

Ein flexetarischer Mensch isst selten Fleisch und Fisch (max. einmal pro Woche) und ernährt sich hauptsächlich vegetarisch.

Pescetarische Ernährung

Ein pescetarischer Mensch ist ein Vegetarier, der zusätzlich Fisch isst.

Mischköstliche Ernährung

Ein mischköstlicher Mensch isst Pflanzen, Honig, Eier, Milchprodukte, Fisch und Fleisch.

Glutenfreie Ernährung

Die glutenfreie Ernährung richtet sich an Personen mit Zölliakie oder einer Glutenunverträglichkeit. Dabei werden glutenhaltige Getreidearten aus dem Ernährungsplan gestrichen. Zu den glutenhaltigen Getreidearten gehören: Roggen, Weizen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Emmer, Einkorn,

Kamut und Triticale. Hafer enthält Gluten, das Eiweiß unterscheidet sich aber in der Aminosäuresequenz und scheint nicht in gleicher Masse schädigend zu sein. Allerdings wird Hafer oft in der Verarbeitung von anderen Getreidearten verunreinigt. Auf verarbeitete Produkte ist ein besonderes Augenmerk zu legen, da diverse Zusatzstoffe Gluten enthalten können.⁵

Wie man an diesem Überblick zu Ernährungsweisen sieht, ist die Basis aller Ernährungsformen eine Pflanzliche, der kleinste gemeinsame Nenner sozusagen. Zu den fünf pflanzlichen Lebensmittelgruppen gehören Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse und Samen. Diese sollten wir alle täglich essen.

	vegan	ovo-vegetarisch	lacto-vegetarisch	vegetarisch	flexe-tarisch	pesce-tarisch	misch-köstlich
Gemüse	●	●	●	●	●	●	●
Obst	●	●	●	●	●	●	●
Getreide	●	●	●	●	●	●	●
Hülsenfrüchte	●	●	●	●	●	●	●
Nüsse & Samen	●	●	●	●	●	●	●
Honig		●	●	●	●	●	●
Eier		●		●	●	●	●
Milchprodukte			●	●	●	●	●
Fisch					manchmal	●	●
Fleisch					manchmal		●

Tabelle 1: Übersicht über die verschiedenen Ernährungsformen.

-
- 1** Melanie Joy definiert Carnismus als: „Carnismus ist das unsichtbare Glaubenssystem oder die Ideologie, die Menschen dazu bringt, bestimmte Tiere zu essen. Carnismus ist im Wesentlichen das Gegenteil von Veganismus, da "carn" "Fleisch" oder "des Fleisches" bedeutet und "ismus" sich auf ein Glaubenssystem bezieht.“ Quelle: www.carnism.org/carnism 5.6.20
 - 2** Auch wenn ich als Veganer die anderen (auch die Ovo-Lacto-Vegetarische) Ernährungsweisen für ethisch verwerflich halte, respektiere ich meine Mitmenschen. Für mich geht es im Veganismus um den Respekt gegenüber anderen Lebewesen, dazu zählen auch Menschen.
 - 3** <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
26.5.2020

4 <https://nutritionstudies.org/an-introduction-to-the-whole-food-plant-based-sos-free-diet> 26.5.2020

5 <http://www.glutenfreiheit.org/wissen/glutenhaltiges-getreide> 26.5.20

Wie lässt sich eine SOS-freie Ernährung in der Küche umsetzen?

Alternative Süßungsmittel

Kohlenhydrate empfinden wir als süß, wenn sie als einfache Kohlenhydrate (umgangssprachlich Zucker) vorkommen. Obst ist unsere wichtigste Quelle für Zucker, da wir damit zusätzlich Vitamine und andere gesunde Nährstoffe aufnehmen. Haushaltszucker ist ein hochverarbeitetes Produkt, das keine Nährstoffe enthält. Er wird schneller verdaut und lässt deshalb den Blutzuckerspiegel nach dem Essen schnell ansteigen. Studien bringen Haushaltszucker in Verbindung mit der Entstehung von Fettleibigkeit, Diabetes Mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Deshalb sollte man den Konsum vermeiden. Idealerweise sollten wir nebst den einfachen Kohlenhydraten in Früchten vorrangig komplexe Kohlenhydrate zu uns nehmen. Diese sind vor allem in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und stärkehaltigem Gemüse wie Kartoffeln zu finden. Wenn man in der Küche süßen will, kann man alternativ je nach Situation folgende Produkte verwenden.

Wie können wir möglichst gesund süßen?

Trockenobst stellt eine nährstoffreiche Alternative dar, da es im Optimalfall Obst ist, dem Wasser entzogen wurde. Dabei spielt die Art und Weise der Verarbeitung eine entscheidende Rolle. Gefriergetrocknete, sonnengereifte

und getrocknete Produkte sind kandierten und geschwefelten vorzuziehen. Trockenobst lässt sich besser dosieren, wenn man es in Wasser einweicht und dann zu einer Paste püriert. Diese Paste sollte man nachher im Kühlschrank aufbewahren. Nebst den teuren Datteln eignen sich die preiswerteren Rosinen. Wer eine Fruktosemalabsorption hat, sollte auf Trockenobst verzichten und besser auf Reissirup zurückgreifen, der vor allem Glucose enthält.

Beim **Sirup** ist ein ausgeglichenes Fructose-Glucose-Verhältnis anzustreben. Denn zu viel Fructose kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Daher fällt der preiswerte Agavendicksaft aus Mexiko weg. Sirups, die ein günstiges Verhältnis haben sind: **Ahornsirup**, Melasse, Kokosblütensirup sowie einheimische Dicksäfte bspw. **Birnendicksaft**. Letztere haben den Vorteil, keinen langen Transportweg hinter sich zu haben und sind somit ökologischer. Manioksirup enthält ähnlich wie Reissirup keine Fructose und ist somit für Personen mit Fruktosemalabsorption geeignet.

Süßstoffe und **Zuckeraustauschstoffe** haben zwar den Vorteil, dass sie kalorienarm sind und eine hohe Süßkraft haben, sie sind jedoch hochgradig verarbeitet oder synthetisch hergestellt und es zeigt sich in Studien sogar eine Gewichtszunahme. Beide haben eine Toleranzschwelle bzw. eine maximale Tagesdosis, was schon von selbst dafür spricht, diese Stoffe zu vermeiden. Zu den Süßstoffen zählen beispielsweise Acesulfam K, Aspartam, Cyclamat, Saccharin, Sucralose, Thaumatin und Stevioglykoside. Mannit, Sorbit, Isomalt, Maltit, Xylit, Lactit und Erythrit sind Zuckeraustauschstoffe.⁶

Fette und Öle

Es gibt verschiedene Arten von Fettsäuren. Transfettsäuren und gesättigte Fettsäuren sollten gemieden werden. Ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind **gesunde Fettsäuren**. Sie kommen vorrangig in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Besonders die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind essenziell und sollten in einem möglichst günstigen Verhältnis (1:4) zu den mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren stehen, welche entzündungsfördernd sein können. Im Gegensatz dazu hemmen Omega-3-Fettsäuren Entzündungen.

Im Sinne einer Vollwert-Ernährung sind die gesündesten Fettquellen **Nüsse, Ölsaaten** und **Ölfrüchte**, denn sie enthalten nebst Fettsäuren eine Fülle an essenziellen Nährstoffen. Dabei sind insbesondere Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen und Walnüsse zu erwähnen, weil sie besonders viel an Omega-3-Fettsäuren enthalten und so zur Bedarfsdeckung beitragen.

Beim Essen geht es nicht nur um Nährstoffe, sondern auch um Genuss und Bekömmlichkeit. Deshalb dürfen Öle bei Menschen ohne Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht in Massen in die Ernährung eingebaut werden. Kaltgepresste Öle mit einem besonders hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren werden als gesünder angesehen. Das sind unter anderem **kaltgepresstes Leinöl, Walnussöl** und **Hanföl**. Dabei gibt es nur ein kleines Problem. Sie sind nicht erhitzbar und daher nicht zum Kochen geeignet.

Kaltgepresste Öle, die erhitzbar sind, sind **Rapsöl** und **Olivenöl**. Dabei sollte aber der tiefe Rauchpunkt dieser Öle beachtet werden. Sie eignen sich deshalb nur für schonendes Anbraten. Für scharfes Anbraten muss man ein raffiniertes Öl verwenden. Zum Frittieren eignet sich also beispielsweise **raffiniertes Rapsöl**, welches den Rauchpunkt bei 240 °C hat. Um eine Bildung von Acrylamid (giftig) zu verhindern, sollte die Temperatur beim Frittieren

175 °C nicht übersteigen. Raffinierte Öle werden im Kochbuch als Bratöl bezeichnet.

Beim Backen eignen sich ebenfalls **Pflanzenöle**, wobei der Anteil im Vergleich zur Butter um ca. 1/3 reduziert werden kann. **Kokosfett** eignet sich, da es eine ähnliche Konsistenz wie Butter aufweist und keinen dominanten Eigengeschmack hat. Die Konsistenz ist besonders für den Mürbeteig ein wichtiger Punkt. Allerdings besteht Kokosfett als einer der wenigen Pflanzenfette fast ausschließlich aus gesättigten Fettsäuren und ist somit gesundheitlich nicht unbedenklich. Trotzdem steht es im Vergleich zu tierischer Butter besser da.

Vegane Margarine und vegane Butter sind beides hoch verarbeitete Produkte, die gesättigte Fettsäuren und gehärtetes Fett, sogenannte Transfettsäuren enthalten. Sie haben zwar einen deutlich besseren ökologischen Fußabdruck als Butter aus tierischen Quellen, erweisen sich aber aus gesundheitlicher Sicht als ebenfalls kaum empfehlenswert. Transfettsäuren können zu koronaren Herzerkrankungen führen und erhöhen das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.⁷

Wie können wir möglichst gesund anbraten?

Dampfbraten

Der Öl-Konsum sollte auf ein Minimum reduziert werden. Daher eignet sich für das Anbraten von Gemüse besonders die Methode des Dampfbratens. Diese beschreibt Dr. Neal Barnard in seinem Buch wie folgt:

„Setzen Sie eine schwere, beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd und geben Sie die Zutaten hinein, die gekocht werden sollen (z.B. klein gehackte Zwiebeln oder anderes Gemüse). Geben Sie dann 1 bis 2 Esslöffel Flüssigkeit dazu (Wasser, natriumarme Gemüsebrühe oder Wein) - eine

ausreichende Menge, um ein Anbrennen zu verhindern. Geben Sie nicht zu viel Flüssigkeit in die Pfanne, damit das Gemüse nicht gekocht wird. Erhöhen Sie die Hitzezufuhr und braten Sie das Gemüse, bis die Flüssigkeit zu verdampfen beginnt, rühren Sie dabei mit einem Pfannenwender oder Kochlöffel aus Holz um, bis das Gemüse in dem Zustand ist, in dem Sie es haben möchten.“⁸

Mit wenig Öl anbraten

Aus meiner Erfahrung lässt sich Tofu auch in beschichteten Pfannen nur mit Öl zufriedenstellend anbraten. Da Tofu Wasser enthält, klebt er sonst schnell an. Damit man möglichst wenig Öl verbraucht, kann man es mit einem Löffel abmessen. Je nach Größe ist das 1-2 TL respektive ½ -1 EL. Wenn man Öl nicht abmisst, kommt schnell zuviel aus der Flasche. Das Öl lässt sich dann mit einem Pinsel ganz einfach verstreichen, damit es gleichmäßig verteilt ist. Danach kann man die Pfanne erhitzen.

Salz

Die aktuelle Studienlage zeigt, dass sich ein moderater bis verringerter Konsum von Salz positiv auf die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems auswirkt. Oder anders gesagt, ein hoher Salzkonsum führt früher oder später zu Bluthochdruck und belastet die Arterien. Als Salz-Alternativen können **Misopaste, natriumarme Sojasauce, natriumarme Gemüsebrühe** sowie **Blutdrucksalz** genannt werden. Die beiden Sojaprodukte stechen dadurch hervor, dass sie Soja enthalten, welches den Effekten von Natrium entgegenwirkt. Das Blutdrucksalz enthält zu 50% NaCl und KCl. Kalium ist ein natürlicher Gegenspieler zu Natrium und gleicht somit die Wirkung von Natrium aus.

⁶ <https://ecodemy.de/magazin/zuckerersatz-gesund-suessen> 26.5.20

⁷ <https://ecodemy.de/magazin/gesunde-fette-liste> 26.5.20

8 Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes. Diabetes heilen ohne Medikamente - wissenschaftlich bewiesen. Dr. Neal D. Barnard. Unimedica im Narayana Verlag GmbH. Kandern. 2. deutsche Auflage 2017. S.211

Küchenpraxis

Das vegane Ei

Eier ersetzen

Eier in Rezepten zu ersetzen ist einfacher als man im ersten Moment denkt. Dabei muss man lediglich wissen, welche Funktion ein Ei im Rezept erfüllt. Wird es zum Binden, Treiben, Feuchtigkeit Spenden oder Geschmack Verstärken eingesetzt.

Bindemittel		
3-4 EL	Haferflocken	
1 EL	Lein- oder Chiasamen	+ 3 EL Wasser
1 EL	Soja- oder Johannisbrotkernmehl	+ 1-2 EL Wasser
1 EL	Flohsamenschalen	+ 1-2 EL Wasser
1-2 EL	Tomatenmark	
1 EL	Mais-, Kartoffel- oder Tapiokastärke	+ 1 TL Wasser
4 EL	Apfelmus	
1	reife zerdrückte Banane	
3 TL	Nussmus	+ 60 ml Pflanzenmilch
Feuchtigkeitsspender		
60 ml	Kokosmilch	
60 g	veganes Jogurt oder Seidentofu	
Backtriebmittel		
1 TL	Backpulver	
1 TL	Natron	+ 1 EL Apfelessig
3 EL	Kichererbsenmehl	+ 3 EL Wasser

Tabelle 2: Verschiedene Optionen für Eiersatz (pro Ei).

„Gekochtes Ei“ aus Tofu

Ein gekochtes Ei oder ein Spiegelei kann man ganz leicht durch gebratenen Tofu ersetzen, der mit Kala Namak Salz und Pfeffer gewürzt wird. Dabei kann man die Form des „Eies“ frei wählen, in dem man den Tofu in Scheiben, Würfel oder Streifen schneidet oder ihn zerbröckelt und eine Art Rührei herstellt. Mit etwas Kurkuma bekommt er zudem eine gelbe Farbe. Das **Kala Namak Salz** stammt aus Indien und verleiht den Gerichten einen schwefeligen Geschmack, wie er in Eiern anzutreffen ist. Man kann es in veganen Läden oder Online-Shops kaufen.

„Eischnee“ aus Aquafaba

Eischnee lässt sich prima mit dem Kochwasser von Kichererbsen imitieren. Dieses Wasser wird auch **Aquafaba** genannt und man kann es ebenso wie Eier zu Schnee schlagen. Dabei ersetzen 3 EL Aquafaba ein ganzes Ei, 2 EL ein Eiweiss und 1 EL ein Eigelb.

Hülsenfrüchte kochen

Zu den Hülsenfrüchten zählen Bohnen, Erbsen und Linsen. Sie sollten vor dem Kochen gründlich eingeweicht werden, am besten über Nacht, damit sich die verdauungshemmende Phytinsäure abbauen kann. Danach kann man das Einweichwasser ableeren, die Hülsenfrüchte abspülen und in einen Topf geben. Diesen füllt man mit Wasser, bis die Hülsenfrüchte grosszügig bedeckt sind. Dann kocht man das Wasser auf. Wenn das Wasser kocht, kann man die Herdplatte auf eine niedrige Stufe schalten, den Timer auf 60-70 Minuten (außer bei Linsen u.Ä.) setzen und sich mit etwas anderem beschäftigen. Man sollte beim Kochen auf **gar keinen Fall** Salz dazugeben, weil die Hülsenfrüchte sonst "nie" weich werden. Das kann man sich

zunutze machen, wenn man einen Eintopf macht. Die bereits gekochten Hülsenfrüchte lassen sich mit dem Reis im Salzwasser "kochen", ohne noch weicher zu werden.

Mango schneiden

Zuerst gilt es herauszufinden, wie der flache Mangokern in der Frucht liegt. Die Form der Frucht gibt Hinweise, da sie ebenfalls flache Seiten haben. Dann schneidet man vom Stielansatz an in einer leicht runden Bewegung auf beiden Seiten des Kerns entlang. Wer noch nicht so gut darin geübt ist, kann das Messer 1 cm rechts des Stiels ansetzen und gerade herunterschneiden. Das übriggebliebene Stück mit Kern schälen und das restliche Fruchtfleisch dem Kern entlang abschneiden. Die beiden Mango Hälften kann man entweder mit einem Löffel aus der Schale lösen oder kreuzweise einschneiden, umstülpen und die Würfel von der Schale schneiden.

Zitrusfrüchte filetieren

Bei filetierten Zitrusfrüchten wurden die Trennhäute entfernt und sie lassen sich viel angenehmer essen. Das ist besonders nützlich, wenn man sie für Salate oder andere Speisen verwenden will. Dazu schneidet man die Ober- und Unterseite der Frucht so ab, dass ein gutes Stück des Fruchtfleisches zu sehen ist und man sie problemlos hinstellen kann. Nun schneidet man die Schale mit einem großen Messer in Streifen ab, dass der weiße Teil komplett weg ist. Am besten macht man dabei eine runde Bewegung, entsprechend der Form der Frucht. Ist sie geschält, folgt das Filetieren. Dazu schneidet man die einzelnen Stücke vorsichtig zwischen den Trennhäuten heraus.

Tomaten schälen

Um Tomaten zu schälen, ritzt man sie zuerst ein (ein kleines Kreuz) und gibt sie dann für max. 2 Minuten ins siedende aber nicht kochende Wasser. Man muss sie nicht abschrecken, sondern kann die Haut direkt mit einem Messer abziehen.

Gemüse-/Kochbananen schälen

Die Kochbananen an beiden Enden abschneiden, den Kerben entlang je einen Schnitt durch die Schale machen, diese abheben und schälen. Wenn die Schale sich nicht löst, kann man den Vorgang unter fließendem Wasser durchführen. Das hilft.

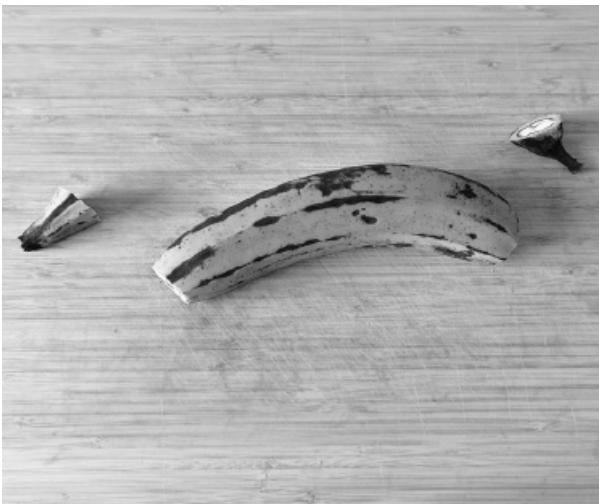


Bild 1-4: Wie man eine Gemüsebanane schält.

Zwiebeln und Knoblauch

Zwiebeln und Knoblauch zählen zum sogenannten Zwiebelgemüse. Dieses ist, neben den Kreuzblütlern, eine sehr gesunde Gemüseart. Die Inhaltsstoffe von Knoblauch sind antioxidativ, cholesterinsenkend, blutdrucksenkend, blutzuckersenkend und antimikrobiell. Er stärkt das Immunsystem und wirkt der Entstehung einiger Krebsarten entgegen.⁹ Der Wirkstoff, der dafür verantwortlich ist, heißt Allicin. Er entsteht erst, wenn die Zellen beschädigt werden, indem das Enzym Alliinase aus Alliin Allicin herstellt. Da das Enzym hitzeempfindlich ist, wird dieser Prozess unterbrochen, wenn man den Knoblauch nach dem Schneiden direkt erhitzt. Um diese Umwandlung durch das Enzym zu ermöglichen, lohnt es sich, nach dem Zerkleinern des Knoblauchs 10 Minuten zu warten, bevor man ihn erhitzt. Oder man führt die Enzyme nach dem Kochen erneut zu, indem man das fertige Gericht zum Beispiel mit Schnittlauch bestreut. Es ist ebenfalls ein Zwiebelgewächs, das dementsprechend dieses Enzym enthält. Leute, denen Knoblauch nicht bekömmlich ist, können sich dieses Wissen zunutze machen, da es sich in den meisten Fällen um das Allicin handelt, auf das sie allergisch reagieren. Daher ist es für solche Menschen sinnvoll, den Knoblauch nicht roh zu verzehren, sondern zu garen. Schwarzer Knoblauch bekommt seine Farbe durch einen Fermentationsprozess. Sein Aroma ist leicht süsslich.

Die Inhaltsstoffe der Zwiebel sind jenen von Knoblauch ähnlich, haben jedoch eine andere Struktur. Auch Schalotten gehören zu den Zwiebelgewächsen. Sie haben ein feineres, eher süßliches und würziges Aroma als Küchenzwiebeln. Ihre Zwiebel ist länglich und besteht meist aus zwei Zehen. Bei Zwiebeln gilt, wie bei vielen anderen Früchte- und Gemüsearten, je dunkler die Farbe, desto mehr Nährstoffe, insbesondere sekundäre Pflanzenstoffe, sind enthalten. Also

ist es empfehlenswert die rote der weißen Zwiebel vorzuziehen.

Die Hefe und der Hefeteig

Hefe ist ein Pilz. Damit die Hefe arbeitet und der Teig aufgeht, muss man dafür sorgen, dass es dem Pilz gut geht. Er mag es weder zu kalt noch zu warm. Deshalb sollte man darauf achten, dass die Flüssigkeit, die man dem Teig zugibt, lauwarm ist. Am besten fühlt man das mit dem Finger kurz nach, die Temperaturdifferenz sollte nicht zu groß sein. Wenn man den Teig geknetet hat, stellt man die Schüssel mit dem Teig an einen vor Durchzug geschützten Ort. Sofern man keinen Gasbackofen hat, kann dies der Backofen sein, andernfalls eignet sich auch ein Küchenschrank. Damit der Teig beim Aufgehen nicht austrocknet, kann man ein feucht besprühtes Tuch über die Schüssel legen. Je länger der Teig gärt, desto besser das Resultat. Man sollte mindestens 2 Stunden einkalkulieren, es ist jedoch besser, wenn er sogar über Nacht ruhen kann.

Der Messer-/Stäbchentest

Um herauszufinden ob der Kuchen fertig gebacken ist, kann man ein Stäbchen oder Messer von oben durch den Kuchen stechen. Wenn beim Herausziehen kein Teig mehr haften bleibt, ist der Kuchen fertig.

Mise en Place

Mise en Place bezeichnet die Bereitstellung aller benötigten Zutaten, im weiteren Sinne auch das Rüsten von Gemüse vor dem eigentlichen Kochvorgang. Es erleichtert das Arbeiten und führt zu weniger Stress in der Küche. Das hilft besonders Kochanfängern, die noch etwas länger mit Schnippeln brauchen oder chronisch langsamen Leuten wie

mir. Diese Methode wird insbesondere von Profiköchen umgesetzt und verleiht dem Hobbykoch Professionalität. Deswegen sind die ersten Schritte in den Rezepten meistens mit dem Bereiten der Zutaten belegt.

9 Das sind unter anderem Brustkrebs, Hirntumore, Lungenkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Prostatakrebs, Magenkrebs und Nierenkrebs. Siehe dazu: *How not to Die*. Dr. Michael Greger. Unimedica im Narayana Verlag GmbH. Kandern. 7. deutsche Auflage 2018. S.305

Vegan für Anfänger

Wo finde ich vegane Produkte?

Generell gesagt sind die meisten Zutaten im Reformhaus oder in Biomärkten zu finden. Von der Veganen Gesellschaft deklarierte Produkte sind zu 100% vegan. Das heißt, auch im Produktionsprozess wurden keine tierischen Produkte verwendet.¹⁰ Produkte mit Eigenlabel können diese Garantie nicht geben, da sie nicht von einer unabhängigen Stelle kontrolliert wurden. Hier gilt es dem Hersteller zu vertrauen, was in den meisten Fällen aber bedenkenlos ist.

Pflanzenmilch finden sich mittlerweile in allen Supermärkten, normalerweise stehen sie bei den ungekühlten UHT Kuhmilchprodukten. Da gibt es aber je nach Land oder Markt Unterschiede. Mancherorts gibt es vegane Abteile, dann sind sie dort zu finden. Bei den Pflanzendrinks lohnt es sich die verschiedenen Marken und Sorten durchzuprobieren, bis man jene gefunden hat, welche dem persönlichen Geschmack entspricht. Es gibt ziemliche Unterschiede. Pflanzendrinks mit zugefügtem Kalzium sind so dosiert, dass sie gleichviel Kalzium enthalten wie Kuhmilch. Schütteln nicht vergessen. In meinen Rezepten schreibe ich "Pflanzenmilch", damit jeder selber entscheiden kann, was er will bzw. zur Hand hat.

Tofu sollte man in fast allen Supermärkten im Kühlregal finden. Je nachdem wird er irgendwo beim Frischkäse oder bei den veganen Fertigprodukten einsortiert. Den etwas spezielleren **Seidentofu** findet man in der Asia-Abteilung. Er ist aber nicht in allen Supermärkten erhältlich. **Tempeh**

findet man beispielsweise in der Schweiz nur noch in ganz großen Filialen von Coop oder im Reformhaus. **Misopaste** findet man im Reformhaus oder grossen Supermärkten. Alle diese asiatischen Zutaten sind natürlich auch im **Asiamarkt** zu finden.

Sojagranulat und **Sojaschnetzel** gibt es von Veganz in Märkten, die Veganz Produkte führen. In der Schweiz ist das Coop. Sie haben aber leider fast das ganze Sortiment gestrichen (ich hoffe, das ändert sich wieder). Alnatura stellt ebenfalls Sojagranulat her, das findet man in kleinen Packungen in wenigen Migros-Filialen. In Deutschland sollte man beide Produkte finden. Ansonsten muss man es im Internet bestellen. Zum Beispiel bei Mr.Vegan.

Veganes Jogurt ist ebenso verbreitet, wie Pflanzenmilch. Geschmacklich gibt es hier große Differenzen zwischen Soja-, Hafer- und Kokosjogurt, was vor allem beim Nature Jogurt auffällt. Sie sind in der Schweiz bei den laktosefreien und Diät-Jogurts zu finden.

Hefeflocken sind eine beliebte und gesunde Alternative für Streukäse. Man kann sie auch in selbstgemachten Käsesaucen und bei der Käseherstellung zu Hause verwenden. Sie sind in der Schweiz im Reformhaus, in Bioläden und Drogerien (meist von der Marke Dr.Ritter) zu finden. Coop hat die Hefeflocken von Morga aus dem Sortiment genommen.

Kala Namak Salz (Schwefelsalz) wird für die Geschmacksimitation von Ei benutzt. Mittlerweile ist es in großen Coop-Filialen erhältlich. Ansonsten muss es im Internet bestellt werden. Dasselbe gilt für Flüssigrauch (**Liquid Smoke**).

Essig, Wein und **Säfte** sind nicht von Haus aus vegan, da sie mit Gelatine geklärt werden. Deshalb sollte man in

diesen Fällen unbedingt auf das V-Label achten. Naturtrübe Produkte sind in der Regel vegan.

Für **veganes Brot** muss man in der Schweiz den Bäckereiangestellten leider Löcher in den Bauch fragen, aber normalerweise gibt es 1-2 Brote. Denn die Brote sind nicht gekennzeichnet und die Angestellten müssen auf der internen Zutatenliste nachschauen. Zudem muss man darauf vertrauen, dass die Person mit dem Begriff "vegan" etwas anfangen kann. In Städten sieht die Situation anders aus. Wenn man eine vegan-freundliche Bäckerei findet, gibt es dort auch **veganes Süßgebäck**. In Supermärkten ist das verpackte Brot mit einem veganem Label versehen. Bei den offenen Brötchen muss man das meist unwissende Personal fragen.

Veganer Käse, veganes Fleisch und **andere Fertigprodukte** sind zwar vegan, aber nicht gesund. Da die Industrie damit steigende Umsätze erzielt, erhält man sie mittlerweile auch in der Schweiz. Die Sortimente der verschiedenen Supermarktketten unterscheiden sich, weshalb es sich lohnt auf Erkundungstour zu gehen. Generell gilt, je größer die Filiale, desto größer das Angebot.

Sojasahne findet man in der Schweiz bei den Kuhmilch-Sahne-Varianten entweder im Kühlregal oder bei den UHT Produkten. In Deutschland ist Sojasahne ebenfalls erhältlich. Man kann aber auch verdünnte Kokosmilch oder veganes Joghurt verwenden. **Vegane Mayonnaise** findet man bei den sonstigen Mayonnaiseprodukten.

Vegane Süßigkeiten sind in der Schweiz, im Vergleich zu Deutschland, rar. Besonders die Schokoladenabteilung lässt zu wünschen übrig. Zartbitterschokolade ist aber in den meisten Fällen vegan. Pralinen und Schokolade mit Füllung sind sozusagen nie vegan; außer Torino Noir. Vereinzelt findet man vegane Produkte aus Deutschland ganz versteckt im Regal. Zum Beispiel die Vego Schokolade

im Coop oder Edelmarzipan von Alnatura im Migros. Das Veganz Sortiment beschränkt sich mittlerweile fast nur noch auf die Knabbersachen. Katjes Süßigkeiten sind immer vegetarisch und manchmal auch vegan.

Vegane Kosmetik gibt es in der Schweiz immer öfters. Zum Beispiel Produkte von Lavera, Hej, Dr.Bronner, LivVegan, Urtrekram, Alviana, Sante, Naturaline von Coop, Sherpa, sowie einige Weleda Produkte. Außerdem gibt es in Städten Lush Filialen.

Vitamin B12 mit einer ausreichend hohen Dosierung (>250µg), darf in der Schweiz per Gesetz nicht verkauft werden, da es den Tagesbedarf der offiziellen Empfehlung (3µg) übersteigt. Man kann es aber Online bestellen. Mehr dazu auf vovegan.ch/de/eberatung/vitamin-b12

10 Das V-Label: <https://www.v-label.eu/de-ch>

Die südamerikanische Küche

Einen ganzen Kontinent in einem Buch zusammenzufassen, ist eine große Herausforderung. Die südamerikanische Küche ist aus meinen Erfahrungen im Vergleich zur Asiatischen oder Mexikanischen grundsätzlich nicht pikant gewürzt. Ausgenommen von ein paar Salsas.

Südamerika wurde von drei verschiedenen Kulturen geprägt.

- Die indigenen Kulturen, die schon früh angefangen haben die einheimischen Pflanzen zu kultivieren.
- Die Kolonialherrschaft, die europäische Gerichte und Lebensmittel nach Südamerika brachte.
- Die afrikanische Bevölkerung, die als Sklaven ebenfalls ihre Küche nach Südamerika gebracht haben. Dieser Einfluss ist in Bahia (Brasilien), Guyana, Suriname, Französisch-Guyana und der Pazifikküste Kolumbiens besonders sichtbar.
- Am Ende des 19. Jahrhunderts mit den italienischen, walisischen und deutschsprachigen Einwanderern. Diese haben sich vor allem in Brasilien, Uruguay, Argentinien und Chile niedergelassen.

Darüber hinaus gibt es fernöstlichen Einfluss in verschiedenen Regionen, aber vor allem in Peru, Ecuador und Brasilien. Dieser rührt ebenfalls von Einwanderungswellen her. Guyana und Suriname haben einen starken indischen Einfluss, weil die niederländischen bzw. englischen Kolonialmächte einen regen Austausch zwischen den unterdrückten Gebieten hatten.

Nebst den kulturellen Einflüssen gibt es noch die Geografischen. Hier kann man grob fünf Gebiete unterscheiden:

- Patagonien, das von Grasland und rauem Klima dominiert ist.
- Die Andenregion, mit ihren fruchtbaren Tälern und den widerstandsfähigen Pflanzen.
- Das Amazonasbecken, das durch die Artenvielfalt geprägt ist.
- Die Karibikküste, die durch den Austausch mit karibischen Kulturen geprägt ist.
- Das brasilianische Bergland, das mit mildem Klima beschenkt ist.

Wo sind südamerikanische Lebensmittel erhältlich?

Ulluco wird in Südamerika oft Papa Lisa genannt und hat starke Ähnlichkeiten zur Kartoffel. Der Versuch Ulluco in Europa anzubauen ist mehrfach gescheitert, da sie zu den Kurtagespflanzen gehört. Sie werden dehydriert und können dann mehrere Jahre gelagert werden, ohne den Geschmack zu verlieren. **Papalisa** findet man in einem lateinamerikanischen bzw. peruanischen Laden oder man ersetzt sie durch Kartoffeln.

Die Knollen der **Maniok** können bis zu 5kg schwer werden und enthalten bis zu 30% Stärke (der Trockensubstanz). Wegen ihres Gehalts an Glukosid Linamarin, aus dem Blausäure entstehen kann, muss sie gekocht werden. Danach können sie püriert, gebraten oder zur Gewinnung von Mehl oder Tapiokastärke weiterverarbeitet werden. **Farinha** und **Tapioca** (Tapiokastärke) sind in südamerikanischen Spezialitäten-Läden, manchmal auch