



Niko Rittenau
Sebastian Copien

VEGAN LOW BUDGET

GROSSER GESCHMACK

ZUM KLEINEN PREIS



VEGAN
LOW
BUDGET

**GROSSER GESCHMACK
ZUM KLEINEN PREIS**

**ERNÄHRUNGSTHEORIE: NIKO RITTENAU
REZEPTE: SEBASTIAN COPIEN**

NR

NIKO RITTENAU



www.instagram.com/niko_rittenau



www.youtube.com/nikorittenau



www.facebook.com/niko.rittenau



**SEBASTIAN
COPIEN**



www.instagram.com/sebastiancopien



www.youtube.com/sebastiancopienchefkoch



www.facebook.com/sebastiancopien

Vorbemerkung

Bezüglich des Gleichstellungsgedankens mögen Personalbezeichnungen wie Veganer im weiteren Verlauf des Buches bitte im Sinne von Veganer(innen) verstanden werden, um neben dem weiblichen und männlichen Geschlecht alle Menschen zu inkludieren, die sich nicht einem der beiden Geschlechter zugehörig fühlen.



DER EINKAUFS- UND ERNÄHRUNGSASSISTENT FÜR UNSERE KOCHBÜCHER

Abschreiben oder Abfotografieren war gestern

Die Rezepte aus diesem Kochbuch lassen sich kostenlos auf www.mengenrechner.de an die Personenzahl und individuelle Portionsgrößen anpassen und als E-Mail auf das Smartphone schicken oder gleich dort aufrufen. Zutaten lassen sich streichen, neue Zutaten ergänzen.

Rezept- und Zutatenfilter

Man kann zum Beispiel nach veganen, vegetarischen, glutenfreien, laktosefreien oder nach Rezepten mit noch vorrätigen Zutaten suchen. Plus: Lieblingsrezepte und Einkaufslisten speichern.

Persönlicher Ernährungsassistent

Die Rezepte lassen sich nach Kalorien, Kohlenhydraten, Fett- oder Eiweißgehalt sortieren. Außerdem kann man den täglichen Kalorienbedarf und -verbrauch berechnen, Maximalwerte für Kalorien- oder Kohlenhydrataufnahme festlegen und Tagesprotokolle mit Nährwertbilanz führen.

INHALT

ERNÄHRUNGSTHEORIE

Vegane Ernährung muss nicht teuer sein
Muss es das teurere Biolebensmittel sein?

SPARTIPP 1

Lebensmittelverschwendung reduzieren und dabei Geld sparen

SPARTIPP 2

Preise vergleichen und Angebote nutzen

SPARTIPP 3

Keimen – die meisten Nährstoffe pro Cent

REZEPTE

Zauberwürzen

Frühstücksknaller

Mehr als Salat

Mehr als Suppe und Eintopf

Auf die Hand

Gemüse als Star

Alles aus dem Ofen

Alles aus der Pfanne

Deftige Klassiker rein pflanzlich

Proteinpower selbst gemacht



Ricottabällchen in Sugo auf Blumenkohlsteak



Kartoffelcreme mit gebratenen Zucchini, Pfirsich und Kräuterdressing



Minestrone mit Tofuspeck und Vollkorn-Croûtonsticks



Gefüllte Pancakes mit Bohnencreme, Bratgemüse und Dillsalat



Blumenkohl im Blätterteigmantel mit Kürbiskern-Senf-Sauce



Süßer Couscous-Auflauf mit Orange und Kürbis



Lauch-Hack-Eintopf auf Pellkartoffeln



Rote Bete mit Kerndreis und Gemüse-Bohnen-Püree



Tacos mit Sellerie-Linsen-Creme, Röstkohl, Pfirsich und Salsa verde



Gebratene Kartoffel-Gnocchi mit Brokkoli, Tomaten und Linsen



Quinoasalat mit rustikalen grünen Bohnen und Ponzuspinat



Gulasch mit böhmischen Knödeln



Seitan-Schaschlik mit Ofen-Letscho und Röstbrot



Feta-Melonen-Salat mit Knoblauch-Pita



Vegane Kaspressknödel mit Kartoffel-Vogerl-Salat



Vegane Tiroler Kasspatzln mit grünem Salat



Sellerie-Kartoffel-Rösti mit Spinat und Joghurt-Sellerie-Creme



Flatbreads mit Linsensalat, Blumenkohl und Tikka-Joghurt

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



eine vegane Ernährung kann entgegen weitverbreiteter Vorurteile **auch mit kleinem Budget schmackhaft** und **nährstoffbedarfsdeckend** umgesetzt werden. In diesem Buch bieten wir nicht nur zahlreiche Rezepte, die genau das unterstreichen, sondern auch die **Theorie**, wie man die vegane Ernährung **unkompliziert** und **nährstoffoptimiert** im Alltag umsetzen kann und dabei den eigenen Geldbeutel schont.

Uns ist es wichtig, mit diesem Buch zu zeigen, dass vegane Low-Budget-Gerichte nicht mit Kompromissen in Sachen Qualität und Geschmack einhergehen müssen, sondern dass es bereits genügt, wenn man etwas preissensibler einkauft, also auf pflanzliche Grundnahrungsmittel mit einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis setzt, und Lebensmittelabfälle reduziert. Unser gemeinsames Kochbuch ist dabei aber keineswegs ein Plädoyer für übertriebene Sparsamkeit oder für Billigprodukte zu Dumpingpreisen. Wir möchten stattdessen ein **gesundes Preisbewusstsein** und die Nachfrage nach preiswerten anstatt billigen Lebensmitteln fördern und zeigen, dass man weder eine Kochlehre noch ein Studium der Ernährungswissenschaften absolvieren muss, um sich **ausgewogen** und **lecker vegan** zu ernähren. Gleichzeitig wollen wir das Thema der Nahrungsmittelverschwendung hinterfragen und Wege aufzeigen, wie man zugunsten unseres Planeten und der eigenen Brieftasche diesem Problem entgegensteuern kann.

Wir verzichten in den Rezepten in diesem Buch auf kostspielige, ausgefallene und exotische Lebensmittel und erklären, wie man einige teurere Produkte wie Seitan einfach selbst machen kann. Die Lebensmittel für unsere Rezepte findet man, von wenigen Ausnahmen abgesehen, sowohl im konventionellen Supermarkt als auch beim Discounter. Man muss dafür also nicht unbedingt in den

Bioladen - auch wenn wir das natürlich gern empfehlen, wenn es das Budget zulässt. Wichtig anzumerken ist in diesem Kontext, dass das vorliegende Buch kein „Quick and easy“-Kochbuch für die vegane Blitzküche ist. **Vollwertig, lecker** und gleichzeitig **günstig** zu kochen geht nicht in 10 Minuten. Das vorweggenommen, sei aber gesagt, dass sich unter den Rezepten viele alltagstaugliche und schnellere Gerichte im Bereich von 20 bis 30 Minuten Zubereitungszeit befinden. Es gibt aber ebenso auch welche, die längere Schmor- oder Backzeiten haben. Die Portionen in den Rezepten sind dabei großzügig bemessen - denn was ist schlimmer als hungrige Esser nach einer Mahlzeit? Da lohnt es, lieber großzügiger zu kalkulieren und notfalls bei kleineren Essern die Reste am nächsten Tag zu genießen.

Im ersten Teil des Buches schreiben wir einleitend über das Vorurteil, dass vegane Ernährung nur etwas für Besserverdiener oder gar ein Luxusproblem unserer Wohlstandsgesellschaft ist. Er zeigt auf, welche versteckten Kosten sich jeweils in Lebensmitteln befinden und dass die vorherrschende Geiz-ist-geil-Mentalität in Bezug auf Nahrungsmittel unsere Gesellschaft zukünftig noch teuer zu stehen kommen wird. Darüber hinaus behandeln wir die Frage, ob der Aufpreis bei Biolebensmitteln wirklich gerechtfertigt ist oder ob man auch mit gutem Gewissen konventionell vegan essen kann. Zusätzlich gibt es unsere **Top-3-Spartipps**. Im Anschluss daran wird anhand eines beispielhaften **Tagesplans** mit Gerichten aus diesem Kochbuch veranschaulicht, dass man durchschnittlich für weniger als **5 Euro pro Tag** hochwertig und lecker vegan frühstücken, zu Mittag und zu Abend essen kann - Nahrungsergänzungsmittel für sämtliche potenziell kritischen Mikronährstoffe der veganen Ernährung bereits inklusive.

Für den zweiten Teil des Buches haben wir eine Vielzahl preiswerter und schmackhafter veganer Gerichte für jede Tageszeit kreiert. Viele der Gerichte bedienen sich einer der **Zauberwürze-Mischungen** (siehe [Seite 66](#) ff.), die auf schnelle und günstige Weise einen deftigen Geschmack ermöglichen. Egal, ob Umamipaste, Cajun-Gewürz oder käsige Cheeze-Sauce – durch solche Alleskönner gelingen die folgenden Rezepte immer. Die Rezepte orientieren sich dabei stets an der ernährungswissenschaftlichen Datenlage. So entstehen **wohlschmeckende** vegane Gerichte, die auch **gesundheitsförderlich** sind und zeigen, wie vielfältig die vegane Ernährung sein kann.

Viel Freude beim Nachkochen und herzlichste Grüße, Niko Rittenau und Sebastian Copien



The image shows two handwritten signatures in black ink. The signature on the left is 'Niko Rittenau' and the signature on the right is 'S. Copien'. Both are written in a cursive, flowing style.

VEGANE ERNÄHRUNG MUSS NICHT TEUER SEIN

Die vegane Ernährungsweise ist doch nur ein Auswuchs unserer Wohlstandsgesellschaft und ein Luxuslebensstil für Besserverdienende ohne echte Sorgen. So oder so ähnlich hat sich eine vorherrschende Meinung etabliert, die ungeprüft, aber hundertfach wiederholt immer wieder in den Medien verbreitet wird. Genährt wird dieser Eindruck einerseits durch saftige Preise bei „Ersatzprodukten“, aber eben auch von klischeebehafteten Veröffentlichungen in Zeitungen und auf Internetplattformen, die oft genug noch genau dieses Zerrbild der veganen Ernährung zeichnen. Ein Musterbeispiel dafür ist eine „Untersuchung“ aus dem Jahr 2015, betitelt mit „Vegan - die neue Marketing-Lüge“, die ohne weitere Datenerhebung zum Thema zu folgendem Fazit gelangt: „Vegan ist zu teuer: Für einen durchschnittlichen Wocheneinkauf zahlt ein Veganer bis zu 50 % mehr als ein Non-Veganer [...]. Ein veganer Lebensstil scheint nur für Großverdiener erschwinglich.“¹ Es verwundert daher nicht, dass eine Umfrage an über 1.000 Fleischessern aus England unlängst ergab, dass zwar ein Großteil der Befragten mit den ethischen und ökologischen Beweggründen des Veganismus übereinstimmt, allerdings eine vegane Ernährung für viele von ihnen aus Gründen des Geschmacks, der Unbequemlichkeit und der Kosten nicht infrage kommt.²

VEGANE KÜCHE MUSS NICHT LANGWEILIG SEIN

Die Rezepte in diesem Buch zeigen, dass man mit ein paar Grundkenntnissen zu den richtigen Kochtechniken und zur Geschmackslehre unzählige vegane Gerichte kreieren kann, die so schmackhaft wie Gerichte mit Fleisch und Käse sein können. Das angebotene vegane Ersatzproduktsortiment in den Supermärkten, das sich von Jahr zu Jahr verbessert und immer weniger Wünsche offenlässt, schafft ebenfalls mehr Abwechslung, überzeugt aber leider bisher nicht bei allen veganen Alternativen. Wie stark das Angebot an neuen veganen Produkten wächst, illustriert [Abbildung 1](#). Die Abbildung zeigt den prozentualen Anteil veganer Markt-Neueinführungen im Verhältnis zur Gesamtheit der Lebensmittel-Neueinführungen im Verlauf der vergangenen Jahre.

Anteil veganer Produkt-Neueinführungen 2012-2018 (Lebensmittel exklusive Getränken)