

FOOD-STYLING
Johannes Schalk

FOOD-FOTOS
Simon Vollmeyer

PORTRÄTS
Sandra Czerny

VEGAN FOR FUN

JUNGE VEGETARISCHE KÜCHE
VON **ATTILA HILDMANN**





VORWORT

Kein Machtwort

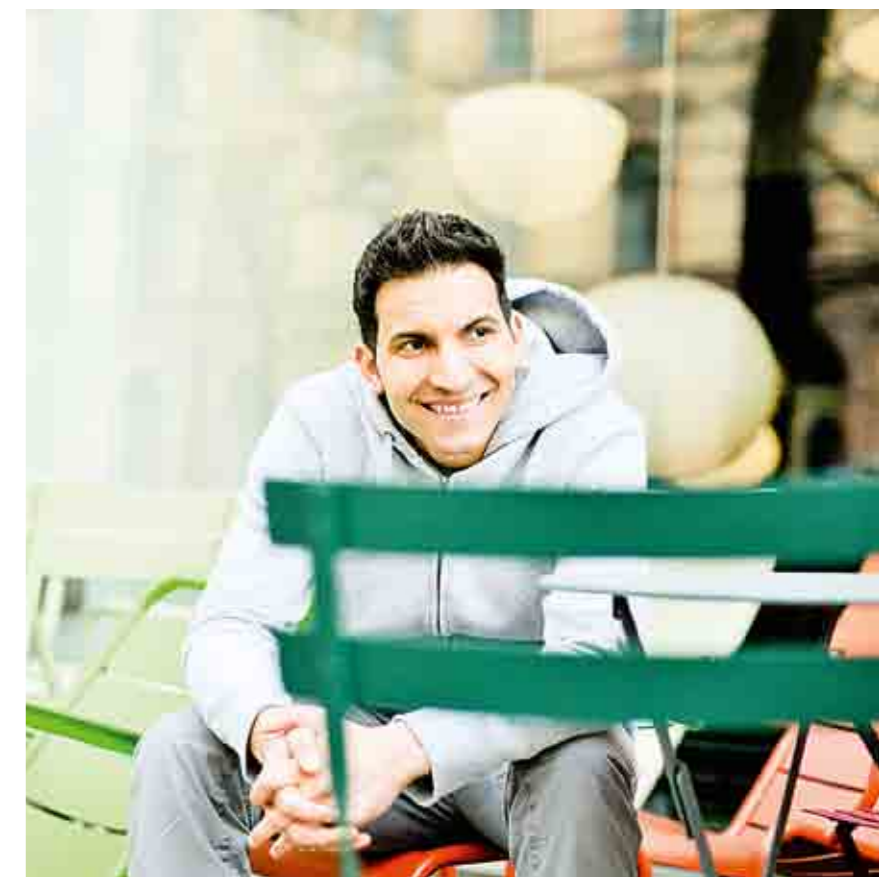
Wenn dieses Buch fertig ist, habe ich eine lange Reise hinter mir. Alles begann neben meinem Physikstudium. Aus meiner Leidenschaft, vegan zu kochen, wurde immer mehr eine Profession. Wenige Jahre später entstand mein erstes Kochbuch im Selbstverlag. Dazu recherchierte ich nächtelang im Internet, wie man Food-Fotos macht, kaufte mir von meinem Gesparten eine Spiegelreflexkamera, Blitze und Fototisch und begann, mich mit Printdesign zu beschäftigen. Der Erfolg von Vol. 1 war so überwältigend wie unerwartet. Es folgte Vol. 2, im Jahr 2010 vollendete ich die Trilogie mit Vol. 3, das vom Vegetarierbund als Kochbuch des Jahres ausgezeichnet wurde.

Wenn ich aber „Vegan for Fun“ nach Fertigstellung in den Händen halten werde, wird es für mich noch mal ein Meilenstein in meinem Leben sein, der mich berühren wird. Es ist mein erstes Buch, das mit jeder denkbaren professionellen Unterstützung gefertigt wurde, die man sich als Autor und Koch wünschen kann. Es ist das finale Produkt, für das ich stehe, die Quintessenz meines Schaffens: leichte vegane Rezepte, kurze Zutatenlisten und Genuss pur – modernes veganes Kochen ohne moralischen Zeigefinger.

Veganismus hat längst die Ecke vermeintlich kauziger Exoten verlassen und ist gerade im gesundheitsbewussten Amerika unaufhaltsam auf dem Vormarsch: Oscar-Preisträgerin Natalie Portman, Bill Clinton, Mike Tyson und auch Pamela Anderson – sie und viele andere bekannte Persönlichkeiten schwören mittlerweile auf vegane Ernährung. Aus der Ernährungsform einiger weniger ist eine Bewegung der Hollywood-Stars, Politiker und Athleten geworden, die sicher auch hier bald prominente Freunde gewinnen wird. Und die Wissenschaft legt die seriöse Grundlage mit den neuesten Studien über den Zusammenhang zwischen Zivilisationskrankheiten und tierischen Fetten sowie Regenwaldabholzung, Klimawandel und den ungezügelt wachsenden Tierfarmen.

Am Anfang des 21. Jahrhunderts stehen wir Menschen vor großen Herausforderungen: Die Bevölkerung wächst weiter, die Ressourcen werden knapper. Die grüne Lunge des Planeten schrumpft immer weiter – genau wie die Polkappen und die Käfige der Tiere in der Massentierhaltung. Viele von uns sind keine Aktivisten; ich zähle mich selbst auch nicht dazu, aber ich leiste gern mit meinen Rezepten einen Beitrag für eine bessere Welt, die wir unseren Kindern und Enkelkindern hinterlassen.

Viele Gründe sprechen für eine vegane Ernährung, aber der gesunde Genuss ist für mich sicher einer der attraktivsten: schmecken, riechen, fühlen! Es ist einfacher, als man denkt, den veganen Kochlöffel zu schwingen, und es macht vor allem eines: Spaß! Spaß, sich selbst etwas Gutes zu tun und dabei einen positiven Beitrag für eine bessere Welt zu leisten. Und es geht nicht um ganz oder gar nicht. Jeder Schritt in die richtige Richtung zählt: Eine Mahlzeit pro Tag oder in der Woche bewirkt – hochgerechnet auf Millionen Menschen – mehr, als man sich vorstellen kann. Ich bin mir sicher, dass dieses Buch viel bewegen kann. Denn es ist immer eine Frage des Wissens und des Angebots. Wenn man weiß, wie man sich lecker und cholesterinfrei ernähren kann, dann werden es auch viel mehr Menschen tun. Dieses Buch, das ihr in den Händen haltet, enthält mehr als zehn Jahre komprimierte Erfahrung und Know-how in Sachen vegane Ernährung und Rezeptentwicklung. Enjoy!





INHALT

VEGAN FOR FUN: UNDOGMATISCH GENIESSEN

- Viele gute Gründe **11**
- Vegan ist cholesterinfrei **12**
- Einfach zu ergänzen **14**
- Start vegan **16**

MEIN VEGANES LEBEN

- Wie alles anfang **20**
- Doktrinen sind out **24**
- Mein Fitnesskonzept **26**
- Vegan 2.0: Facebook & Communitys **29**

REZEPTTEIL

- Kitchen backstage **32**
- Richtig satt **34**
- Veggie-Party **80**
- Vegan to go **96**
- Leicht und lecker **108**
- Süße Belohnungen **130**

TIPPS

- Beim Einkaufen **170**
- Vegan unterwegs **178**
- Was man im Haus haben sollte **180**
- Webadressen zum Einkaufen und Weiterlesen **184**

INDEX 186

DANK 190

IMPRESSUM 192



Viele gute GRÜNDE

Vegane Küche hat gewichtige Vorteile – für uns alle. Neben der Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten sind es vor allem Aspekte wie Ressourcenschonung und Stoppen der Massentierhaltung, der Regenwaldabholzung sowie des Klimawandels – alles Dinge, die direkt mit unserer Ernährungsweise verbunden sind.

Man kann sich das kaum vorstellen, aber der Klimawandel und damit das Schmelzen der Polkappen wird primär durch Viehhaltung verursacht. Die UN sagen, es seien 18 Prozent am Gesamtanteil des Kohlenstoffdioxids, das Worldwatch Institute geht sogar von 51 Prozent aus. Selbst wenn man von 18 Prozent ausgeht, ist das mehr als der komplette Schiffs-, Auto- und Luftverkehr zusammengenommen. Das liegt an den Ausscheidungen der Kühe, die neben Kohlenstoffdioxid (CO₂) auch Methan (CH₄) enthalten – beides sind stark klimaschädliche Gase. Wir könnten morgen alle unsere Autos, Flugzeuge und Schiffe stehen lassen und dennoch wäre die Viehhaltung weiterhin der größte Klimakiller. Wenn die Eisbären könnten, würden sie sicher gegen die Viehhaltung auf die Straße gehen. Und auch der Regenwald, die grüne Lunge unseres Planeten, leidet massiv unter unserem hohen Fleischverzehr: Für Sojaplantagen werden große Flächen des Urwalds gerodet. Wir importieren Soja und verfüttern sie an unsere Nutztiere. Etwa 90 Prozent der europäischen Sojaimporte sind für die Tierhaltung bestimmt. Übrigens: Wer seine Sojaprodukte im Bioladen kauft, kann sicher sein, dass er damit die Regenwaldrodung nicht unterstützt, denn diese werden überwiegend in Europa angebaut. Veganes Essen ist auch sehr ressourcenschonend: Für 1 Kilogramm Fleisch werden in der Produktion 25.000 Liter Wasser verbraucht. Der Umweg über das Tier kostet eben – Geld, Wasser, Zeit und Ressourcen! Und sind wir doch mal ehrlich: Keiner von uns findet doch die Zustände in der Massentierhaltung – ob Qualzuchtungen, enge Ställe, Tiertransporte oder Seuchen – unterstützenswert. Veganes Kochen setzt Zeichen, und bereits mit einem veganen Tag in der Woche schaut man über den Tellerrand – im wahrsten Sinne des Wortes!

VEGAN

ist cholesterinfrei

Wir leben in einem Land, das Millionen in die Behandlung von Herz-Kreislauf-Krankheiten investiert, da viele von uns unter den Langzeitschäden eines zu hohen Cholesterinspiegels leiden. Es ist tragisch, wie viele Menschen unter diesen Erkrankungen leiden müssen, und ich meine nicht nur die Patienten, sondern auch die Angehörigen. Eine, wenn nicht sogar die Hauptursache davon ist der übermäßige Genuss tierischer Lebensmittel, da sie reich an Cholesterin sind, das über einen längeren Zeitraum dafür sorgt, dass unsere Adern sich zusetzen. Der Herzinfarkt ist die Konsequenz. Ein wichtiger Grund, warum ich angefangen habe, mich vegan zu ernähren, war der Tod meines Vaters. Ich habe ihn sterben sehen, als wir den ersten Tag unseres Skiurlaubs in der Schweiz genießen wollten, und es war der dunkelste Tag meines ganzen Lebens. Mein Vater sagte immer, dass er das Leben und gutes Essen genießen wolle. Damals war ich auch noch kein Veggie und irgendwie ratlos. Verzweifelte Versuche, ihm das Frühstücksei am Sonntag verbieten zu wollen, hatten leider keinen nachhaltigen Erfolg.

Auch meine Cholesterinwerte waren schon in jungen Jahren zu hoch. Selbst als ich noch Vegetarier war und noch nicht Veganer, blieben sie konstant sehr hoch. Der Grund: Ich „verfeinerte“ jedes Gericht mit Unmengen Käse – Parmesan über die Pasta, französischer Ziegenkäse im Tomatensalat, Greyerzer über das Kräuter-Tomaten-Baguette im Ofen. Man sagt, Obelix sei als Kind in den Zaubertrank gefallen. Ich muss als Kind sicher ins Käsefondue gefallen sein, anders kann ich mir die leidenschaftliche Liebe zu gutem Käse nicht erklären. Erst als ich dann den Käse und andere Milchprodukte wegließ – übrigens der schwierigste Schritt zum Veganer – und anfang, vegan zu leben, stabilisierten sich meine Cholesterinwerte auf einem unbedenklichen Niveau.

Cholesterin ist wichtig für unsere Gesundheit, aber es wird in ausreichendem Maß von unserem Körper selbst hergestellt. Und wer zu viel cholesterinhaltige Nahrung zu sich nimmt, erhöht sofort massiv sein Risiko, die üblichen Zivilisationskrankheiten zu bekommen. Reich an Cholesterin sind zum Beispiel Krabben, Fleisch, Wurst, Sahne, Käse und Innereien. Meine vegane Küche ist dagegen komplett cholesterinfrei. Heute sage ich: Es ist zu spät für meinen Vater, aber nicht für die Millionen, gar Milliarden Menschen auf der Welt, die ein Herzinfarkttrisiko haben oder schon operiert wurden und nun Medikamente wie Betablocker einnehmen müssen. Es gibt einen Ausweg – er spart uns Kosten, Trauer und schmeckt sogar ganz vorzüglich: die vegane Küche!



EINFACH

zu ergänzen

Eine ausgewogene vegane Ernährung mit wenig Industriezucker, vielen knackigen Salaten, Gemüse, Obst und Nüssen – ich bin übrigens ein Nussmus-Junkie – deckt nahezu alle Nährstoffe ab, die der Mensch braucht. Kritisch für den Veganer wird es beim Vitamin B12, das von Mikroorganismen gebildet wird und nicht in Pflanzen vorkommt. Auch eine ausreichende Menge an Vitamin D sollte jeder besonders in den Wintermonaten zu sich nehmen, da es von der Haut nur durch Sonneneinstrahlung gebildet wird. Die Eisenversorgung kann ebenfalls zu kurz kommen: Als ich am Anfang meiner veganen Reise noch „Puddingveganer“ war, mich also überwiegend von weißer Pasta, Limo und Sojaeis ernährte, wurden meine Haare zunächst dünner. Ich suchte nach einer Problemlösung, denn eine Glatze mit 25 fand ich nicht vorteilhaft.

Die Lösung war einfach die Zufuhr von mehr Eisen, das ein Schlüsselmineral für kräftige Haare ist. Linsen, Sesamsaat, Nüsse und Petersilie enthalten sehr viel davon – und in Kombination mit Vitamin C wird das Eisen noch besser vom Körper aufgenommen. Aus einfacher Pasta wurde bei mir Pasta mit Linsenbolognese, dazu ein Topping aus Petersilienpesto und ein Glas Orangensaft – eine solche Mahlzeit ist eine wirksame Eisenration.

Einige Nahrungsbestandteile sollte man also im Auge behalten, wenn man sich ausschließlich vegan ernähren möchte. Das gilt natürlich auch für Fleischesser, die sich nicht vollwertig ernähren.

Vieles kann man sehr einfach über angereicherte Produkte wie Cornflakes, Sojamilch oder Nahrungsergänzungsmittel zuführen. Selbstverständlich ist es nicht natürlich, auf Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen, obwohl das die Mehrheit der Deutschen sowieso schon tut – sehr häufig, ohne es zu bemerken. Das fängt schon bei jodiertem Speisesalz an. Aber was ist heutzutage noch natürlich? Wir leben in einer hoch industrialisierten Welt mit mannigfaltigen

Belastungen: Abgase, Feinstaub, eine höhere UV-Strahlen-Belastung durch das schwindende Ozonloch und Convenience-Food, das arm an Vitaminen und Mineralstoffen ist.

Selbst unseren Fensterpflanzen gönnen wir ja mal eine „Multivitamin-tablette“ in Form von Dünger. Das Gleiche ist im stressigen Alltag auch für mich ab und zu ratsam. Ich bin der Meinung, dass ich lieber jetzt mal eine Vitamintablette ergänze, als später auf Mittel gegen die Folgen der typischen Krankheiten unserer zivilisierten Welt wie etwa Schlaganfall und Herzinfarkt angewiesen zu sein, die in direktem Zusammenhang mit tierischen Fetten stehen.

Darüber hinaus leistet eine vegane Ernährung eine wertvolle Hilfe dabei, das Krebsrisiko zu senken. Wissenschaftlich anerkannte Antikrebs-Lebensmittel wie Kohlgemüse, Tomaten, grüner Tee, Sojaprodukte, Kurkuma und Beeren sind inzwischen Teil meines wöchentlichen Speiseplans.

Ich beschäftige mich gern und viel mit wissenschaftlicher Literatur zum Thema Ernährung, und der Tenor ist immer wieder: mehr Gemüse und Obst, da sie reich an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen sind, weniger Fleisch und tierische Fette. Ob nun aus Gründen des Anti-Agings, der Krebsprävention oder der Stärkung des Immun- und Herz-Kreislauf-Systems bleibt jedem selbst überlassen. Die jeweils neuesten Erkenntnisse über Lebensmittel sind dabei allerdings durchaus etwas wechselhaft. Ich befürchte aber nicht, dass mein Arzt mir irgendwann sagt: „Attila, die neuesten Studien weisen darauf hin, dass man mehr Fleisch und tierische Fette essen soll. Ich schreib’ dir jetzt mal eine Currywurst täglich auf, damit du schnell gesund wirst.“



MEIN VEGANES LEBEN

TOM TAYLOR DENIM
KAMMELSTR. 100A
40101 KÖLN

Wie alles ANFANG



Als Fleischesser wog ich 105 Kilo:
antriebsarm und zu dick.

Heute – als Veganer – wiege ich 70 Kilo:
austriert und voller Tatendrang.

Jede Erfolgsgeschichte beginnt irgendwann ganz klein. Dass ich jemals als veganer Koch bekannt werden würde, hätte ich sicher nie gedacht. Ich komme aus einer Familie, die gutes Essen sehr geschätzt hat. Meine Mutter war Au-pair in Frankreich und zog meinen Bruder und mich mit guter französischer Küche auf. Mein Vater war Ingenieur und mied die Küche wie die Hölle. Er war es, der mir schon als Kind ans Herz legte, Koch zu werden. Für mich kam das aber erst mal gar nicht infrage, ich schwelgte lieber in Astronauten- oder Pilotenträumen.

Vegetarismus oder gar Veganismus spielte für mich in den ersten 19 Jahren meines Lebens keine Rolle. Ich wusste, dass es Vegetarier gab, hatte aber nicht viele kennengelernt, geschweige denn mich für das Thema interessiert. Warum auch – es schmeckte mir gut und der lila Kuh auf der Alp ging es ja schließlich prächtig.

Zu Abiturzeiten traf ich unverhofft einen alten Freund wieder. Wir verabredeten uns für einen Filmabend – und er drückte mir nach fünf Minuten ein kleines Heft über Vegetarismus in die Hand und fing an, darüber zu erzählen, wie gut vegetarische Ernährung für ihn, den Planeten und die Tiere sei. Überrascht nahm ich seine Verwandlung wahr. Es interessierte mich sehr, und er erzählte alles ohne erhobenen Zeigefinger und zog mich damit in den Bann der vegetarischen Ernährung. Manchmal spielt das Leben so: Es sind Begegnungen, kurze Gespräche, die den Lauf unseres Lebens in Richtungen umlenken, die wir niemals erahnt hätten. Wir stiegen am Bahnhof Zoo aus, um uns im Zoopalast einen Film anzuschauen, und ich sagte, als wir aus dem Auto ausstiegen: „Ey, Ahmed, ich hab Hunger. Lass mal ‘nen Döner essen!“ Ouch! Er guckte mich an und sagte: „Hey, Attila, jetzt hab’ ich dir so viel über die negativen Folgen von Fleischkonsum erzählt und du willst dir einen Döner reinziehen?“ Wir tauschten nachdenkliche Blicke – und ich sagte darauf: „Gut, ich mach’s, ich bin ab heute Vegetarier!“ Für diesen ersten Tag hieß es: keinen Döner, dafür Falafel – auch gut!

Erst am nächsten Tag ahnte ich, was ich mir da aufgebürdet hatte. Kein Döner mehr, kein Brathähnchen, Big Mac oder Steak – unvorstellbar! Und egal, von welcher Seite ich mich diesem Gedanken näherte, er blieb unvorstellbar.

Die einsetzende Panik beruhigte sich, als ich mich im Reformhaus mit Brotaufstrichen eindeckte. Das Angebot schien ja doch ganz passabel zu sein. Wir haben in der Nähe des Hauses meiner Familie ein Reformhaus, in dem ich schon mit meiner Mutter als kleiner Bengel einkaufen ging und mich immer über diese kostenlosen Hautcreme-Proben gefreut hatte, den aromatischen Duft von Rosinen-Vollkornbrötchen oder die freundlichen Mitarbeiter, die meine Mutter immer in einen stundenlangen (so kam es mir jedenfalls vor) Plausch verwickelten. Es war eine andere Welt.

Nach 19 Jahren französischer Küche und ganz ungeniertem Junkfood-Genuss sollte ich wohl wieder zu einer gesunden Ernährung und dem Bioladen meiner Kindheit zurückfinden. Und „Junkfood-Erfahrungen“ war eher eine Untertreibung: Ich liebte die Burgerketten. Meine ersten eigenen Kocherfahrungen machte ich dann auch konsequenterweise mit Tütensuppen und Fertigsoßen für Pasta.

Meine Mutter machte sich natürlich viele Sorgen, ob ich mit der neuen veganen Ernährung denn wirklich gesund bleiben würde und wie man meinen Speiseplan verbessern und ergänzen könnte. Sie hielt das aber dann doch für eine kurze Phase, die bald vorbeigeht. Aber ich hielt durch, und es wurde Tag für Tag angenehmer. Auch spürte ich, dass ich plötzlich leichter und energiegeladener war – es fühlte sich echt gut an!

Nach einigen Monaten wusste ich viel mehr über vegane Ernährung. Für Kuhmilchprodukte nimmt man einfach pflanzliche Alternativprodukte: Soja-, Hafer- oder Reismilch, Sojajoghurt und italienisches Reismilcheis. Damals war die Auswahl zwar noch nicht groß und es gab keine

Sojamilch in Supermärkten, aber ich bekam die Sachen dann im Bioladen. Und heute ist es einfacher denn je.

Am Anfang stand für mich vor allem der Tierschutz im Mittelpunkt: Die Käfighaltung fand ich unerträglich, dass für die Milchproduktion Kühe geschwängert werden müssen und deren Kälber als ein Überschussprodukt angesehen werden, fand ich makaber.

Aber im Laufe der Jahre kamen weitaus mehr wichtige Aspekte ins Spiel: Gesundheit, Klima, Umwelt, Armut in der dritten Welt und mein Cholesterinspiegel, der sich auf einem schlechten Niveau einpendelte, weil ich zu viele Milchprodukte und Eier aß.

Nach dem Abitur ging es an die Uni, und als Ausgleich zur anstrengenden Kopfarbeit fand ich mich immer häufiger in der Küche wieder. Es machte Fun, ich hatte immer Gutes zu essen, obwohl das Budget knapp war und ich unter dem Hartz-IV-Satz lag. Dennoch war sogar Geld drin, um vegane Schokotorten zu backen und damit auf Partys Ahs! und Ohs! zu ernten.

Irgendwann kam für mich der Punkt, an dem ich mein Wissen teilen wollte. Ich wollte mitteilen, dass es Klischees sind, die man über Vegetarier und Veganer im Kopf hat – war ich doch selbst mit massiven Vorurteilen gegen vegane Ernährung belastet, die sich erst nach meinen veganen Kochversuchen in Luft auflösten. Auf eine allererste eigene Rezeptseite folgten sieben Jahre später meine Kochbücher. Und auf deren Veröffentlichung folgten Bühnenshows, Sponsorenverträge, Interviews und TV-Auftritte. Jetzt ist mein viertes Kochbuch – „Vegan for Fun“ – fertig, und ich habe ein gutes Gefühl, dass es noch mal viel in Gang setzen kann: für den Planeten und für meine Karriere! Ich bin gespannt, wie es weitergeht!





Doktrinen sind OUT

Ich war schon lange Zeit Vegetarier. Bei meinen ersten Recherchen zum Thema „Veganismus“ stolperte ich dann regelmäßig über erschreckende Veganer-Websites. Dort wurden Fleischesser und erstaunlicherweise auch Vegetarier wild als „Mörder“ beschimpft, und durch viele prominent platzierte Sätze klang militante Aggression.

Mein Reflex war sozusagen vorprogrammiert: Ich bekam massiv Lust, bei meinem Lieblings-italiener vorbeizuschauen, um Pizza Hawaii mit extra Käse oder Tagliatelle mit viel Sahneseife zu bestellen. Wenn ich als Vegetarier nach der Meinung dieser „Nahrungs-Extremisten“ nichts verbesserte, warum sollte ich mich dann weiter zurückhalten? So meine damalige Denke! Dennoch hielt es mich nicht davon ab, das Thema weiter spannend zu finden. Die Argumente lagen auf dem Tisch: gut fürs Klima, gut für die Tiere und die Gesundheit. Meinen eigenen Veganismus beschränkte ich zunächst erst mal nur auf die Ernährung.

Ich kaufe manchmal auch heute Schuhe mit Lederanteilen, wenn ich im Sneakers-Store bin, da die Auswahl veganer Schuhe noch sehr begrenzt ist. Wenn ich solche Aussagen im Radio oder TV mache, empören sich regelmäßig einige besonders kampflustige Veganer. Ein Teilerfolg scheint ihnen

noch gefährlicher als der Totalausfall. Ich finde, man kann einen Menschen nicht auf Lederschuhe oder seine Essgewohnheiten reduzieren, und einige extreme Veganer tun das nun mal. Ich war auch nie der Typ, der sich von kunstblutverschmierten und mit Megafon bewaffneten Tierschutzaktivisten in der Fußgängerzone überzeugt gefühlt hat. Wenn ich erwachsene Menschen in Kuhkostümen sehe, die „Fleisch ist Mord“-Plakate hochhalten, schmunzle ich auch heute manchmal innerlich und frage mich, was man damit bezwecken möchte. Die paar Hate-Mails in meinem Postfach kamen bisher auch nur von Veganern. Bis dato hat sich kein Fleischesser darüber beschwert, dass ich versuche, leichte und leckere cholesterinfreie Alternativen anzubieten.

Besonders unglücklich bin ich über dieses „Ich bin ein besserer Veganer als du“-Phänomen. Da wird man fast wie bei einer Sekte bei einem Überzeugungstest genau unter die Lupe genommen, wo noch unvegane Dinge im Haushalt stehen oder ob noch Daunendecken, Schafwollpullover oder Lederschuhe im persönlichen Besitz sind. Wer hier noch Zugeständnisse machen muss, ist eines Veganers nicht wert. Das wäre so, als wenn man von Atomkraftgegnern als Erstes verlangen würde, gleich morgen alle vorhandenen Energiefresser samt Glühbirnen, Autos und Kühlschränke wegzuschmeißen.

Im Sinne des Erfolgs sage ich: Es geht viel besser ungezwungen und mit Spaß an der Sache. Man sagt zu Recht, dass jede noch so lange Reise mit einem kleinen Schritt beginnt. Welches Ziel man verfolgt und ob man Pausen beim Reisen einlegt, sollte jedem selbst überlassen sein! Ob ich jemals wieder Fleisch und andere tierische Produkte essen werde – ich weiß es nicht und möchte mich darauf nicht festlegen. Mir geht es wunderbar mit der veganen Küche, und ich fühle mich rundum wohl. Und ich tue es für mich, für eine bessere Welt und lasse mich nicht vor irgendeinen Karren spannen.

Aber um das ganz klar zu sagen: Grundsätzlich ist mir jeder Veganer und Vegetarier mit seiner Lebensweise erst mal sehr sympathisch und verdient viel Respekt dafür, dass er verantwortungsvoll mit unseren Ressourcen umgeht.

Rote BRATKARTOFFELN

ZUTATEN für 2 Portionen

800 g gekochte Kartoffeln (vom Vortag)
 2 weiße Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 8 getrocknete Tomaten ohne Öl
 6 EL Olivenöl
 60 g Pinienkerne
 4 TL Tomatenmark (60 g)
 2 TL Agavendicksaft (Bioladen)
 Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 ½ Bund frisches Basilikum

ZUBEREITUNG 20 Minuten

Die kalten **Kartoffeln** in 3–5 mm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und in Scheiben schneiden. **Getrocknete Tomaten** in feine Streifen schneiden. **Olivenöl** in einer großen Pfanne erhitzen und Kartoffeln bei starker Hitze 4 Minuten braten, wenden und weitere 4 Minuten braten. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und **Pinienkerne** zugeben und 2 Minuten mitbraten. **Tomatenmark** und **Agavendicksaft** hinzufügen und 1 Minute braten, salzen und pfeffern. Sehr gut durchmischen, bis sich das Tomatenmark verteilt hat. Inzwischen **Basilikum** waschen, trocken schütteln, fein hacken. Die Bratkartoffeln damit bestreuen und servieren.

AH! „Wenn ich Kartoffeln vom Vorabend nehme, stelle ich sie über Nacht ungerührt in den Kühlschrank und lasse sie lieber draußen stehen, weil sie sonst einen komischen Beigeschmack annehmen. Mit frisch gekochten Kartoffeln geht das Rezept natürlich auch, aber man muss die Abkühlzeit mitrechnen, denn heiße Kartoffeln zu pellen macht nicht viel Spaß.“





BIRNENSTRUDEL

mit Pistazienpesto

ZUTATEN für 1 Strudel

190 g Mehl (Type 550)
 6 EL Pflanzenöl
 1 Prise Meersalz
 4 Birnen
 5 EL Semmelbrösel
 120 g geschmolzene Pflanzenmargarine (Bioladen)
 5 EL Rohrzucker
 100 g getrocknete Cranberrys (alternativ Rosinen)
 80 g Pistazienkerne
 70 g Mandelsplitter
 70 g Agavendicksaft (Bioladen)
 Puderzucker
 Sojaschlagsahne (z. B. Soyatool, Bioladen)

AH! „Strudel am besten frisch nach dem Backen genießen und mit gekühlter Sojaschlagsahne oder veganem Vanilleeis servieren – die Kombination aus warmem Strudel und kalter Sahne oder Eis ist einfach unschlagbar. Geschälte Bio-Pistazien in größeren Verpackungen gibt es günstig im Internet. Ich habe immer einen Kilo-Vorrat zu Hause: für Pistazieneis, Pistazienbutter – oder wie hier Pesto ...“

ZUBEREITUNG

30 Minuten plus 10 Minuten Geh-, 25 Minuten Back- und 20 Minuten Kühlzeit
 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Pflanzenöl, Meersalz und 75 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. 10 Minuten ruhen lassen. Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Semmelbrösel in 50 g geschmolzener Margarine goldgelb braten. Inzwischen Birnen, Semmelbrösel, Rohrzucker, Cranberrys, 30 g Pistazien und Mandelsplitter mischen. Teig hauchdünn zu einem großen Rechteck (ca. 55 x 45 cm) ausrollen und auf Backpapier legen. Füllung auf der Längsseite des Teigs ca. 5 cm breit verteilen. An den Seiten 3 cm freilassen. Teigstellen ohne Füllung großzügig mit der übrigen geschmolzenen Margarine bestreichen. Die Teigseiten nach innen einklappen und das Ganze vorsichtig zu einem Strudel aufrollen. Eventuell den Teig noch mal mit Margarine bestreichen. Im heißen Backofen 25 Minuten backen. Inzwischen für das Pesto 50 g Pistazien im Mixer grob zerhacken und mit Agavendicksaft mischen. Birnenstrudel abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und längs mit Pesto bestreichen. Mit Sojaschlagsahne servieren.

Was man IM HAUS haben sollte

In meiner Küche gibt es vor allem frisches Obst und Gemüse, Nussmuse, Pasta in allen erdenklichen Formen und Farben, Hülsenfrüchte (wahlweise trocken oder auch vorgekocht aus der Dose für den Last-Minute-Hummus), Antipasti-Variationen wie getrocknete Tomaten, eingelegte Artischockenherzen und Oliven, gute Öle wie mildes Rapsöl, Oliven-, Walnuss- und Kürbiskernöl und Grundprodukte wie Polenta (Maisgrieß), Reis und natürlich ganz viel von dem „Fleisch der Tofu-Tiere“.

Was gutes Equipment betrifft, empfehle ich, nicht zu viele verschiedene Geräte zu kaufen, sondern auf wenige und hochwertige Küchengeräte zu setzen. Ich habe jahrelang gekauft, ausprobiert und vieles weggeschmissen, weil die Sachen einfach nichts taugen. Wichtig ist ein gutes, scharfes Messer, das nicht zu groß ist. Ich habe einen Allrounder in meiner Küche, mit dem ich gleichzeitig größere Dinge schneiden, Zwiebeln schälen und auch Kräuter hacken kann. Und das Messer nehme ich sogar zu meinen TV-Auftritten mit – man weiß ja nie, was einen dort an schlechtem Equipment erwartet ...

MIXER

Ich habe schlechte Erfahrungen mit Billigmixern gemacht – sie sind mir regelmäßig durchgebrannt, als ich versucht habe, festere Sachen wie Nüsse zu pürieren. Da die vegane Küche oft aus Nusspasten und Pestos einen Nutzen zieht, empfehle ich euch, von Anfang an in einen Profimixer zu investieren. Wer zum Beispiel richtig leckeres Eis herstellen möchte, für das man nur Eiswürfel und Cashewnüsse benötigt (Rezept S. 166), der sollte sich unbedingt einen Hochleistungsmixer wie den Vitamix anschaffen. Der kostet zwar ein kleines Vermögen, aber man kann damit nicht nur Erdnussbutter, Sorbets und Cremeeis selbst herstellen, sondern auch Suppen und Shakes – ein echtes Powerhorse mit satten 2 Pferdestärken. Frei nach dem Motto: Mein Haus, mein Auto, mein Boot, mein 2-PS-Mixer!



SCHNELLKOCHTOPF

Neben viel frischem Obst und Gemüse sind Hülsenfrüchte eine wichtige Säule der veganen Ernährung. Für die Zubereitung empfehle ich einen kleinen Schnellkochtopf mit ca. 2,5 Litern Fassungsvermögen. So verkürzt sich mal eben die Kochzeit von Kichererbsen von 3 Stunden im normalen Topf auf 25 Minuten im Schnellkochtopf – und das Ergebnis ist weitaus zarter.

SCHÄLER

Gerade beim veganen Kochen hat man viel mit Obst und Gemüse zu tun. Deshalb muss ein guter Schäler her, bevor man frustriert beim Möhrenschälen aufgibt und stattdessen lieber ein Steak in die Pfanne schmeißt. Ich habe viele Schäler ausprobiert, mein Favorit ist der „WMF Gemüseschäler Gourmet“.

FRITTEUSE

Ich bin bekennender Fastfood-Junkie – und mein zweiter Name ist „Big Mac“. Nach jahrelanger Suche nach einer gesünderen Form des Frittierens bin ich auf ein Gerät namens Tefal ActiFry gestoßen. Das ist eine Fritteuse, die mir mit 1 Esslöffel gutem Öl und 500 Gramm Kartoffeln knusprige Pommes zaubern kann. Die schmecken, ohne sich gleich auf den Hüften niederzuschlagen.

SONSTIGES

Ich brate gern in Teflonpfannen, da dort nichts anbackt. Und natürlich sollte man eine Waage, ein Holzbrett zum Schneiden, einen funktionierenden Herd und Ofen haben – und einen schön geschmückten Altar, um „Vegan for Fun“ darauf auszubreiten, mit Kerzen, Blumenkette und dem ganzen Drumherum. Ach ja, Liebe zu gutem Essen, Kreativität und Genuss sind auch wichtige Dinge, die in einer Küche nie fehlen sollten!





Vegan-vegetarische Ernährung ist ein Megatrend, dem immer mehr Menschen weltweit begeistert folgen – darunter viele Stars, Schauspieler und Sportler von Hollywood bis Sydney. Die Ernährung ist gesund, vielfältig, fettarm und cholesterinfrei und setzt auf leckere Gerichte ohne tierische Produkte. Das erfordert vor allem ein Umdenken beim Einkaufen der Zutaten. Und schon sind Eiscremes und Schokoriegel nicht nur sensationell lecker, sondern viel gesünder und fettärmer, als man es je für möglich gehalten hätte. Zusätzlich zu Gesundheit und einzigartiger Vitalität gibt es als Belohnung ein rundum reines Gewissen gegenüber Tieren und Umwelt.

Attila Hildmann, in Deutschland aufgewachsener Shootingstar der veganen Küche, hat dieser Ernährungsform eine völlig neue Ausrichtung gegeben. Sein Credo: Vegane Ernährung schon an einem oder zwei Tagen pro Woche oder eine vegane Mahlzeit am Tag hilft der Gesundheit und Fitness erheblich. Der angehende Physiker hat mit einer konsequenten Ernährungsumstellung ohne Diät selbst mehr als 30 Kilo abgenommen und ist ein wahrer Meister trickreicher Rezeptideen, die auch den verwöhntesten Gaumen begeistern. Selbst deftige Geschmacksrichtungen, wie man sie eigentlich nur von Fleisch kennt, zaubert er mühelos auf den Teller. Die Rezepte sind dabei verblüffend einfach. Vieles kann auch mal eben zwischendurch als Snack oder fürs Büro zubereitet werden und bringt gesunde Abwechslung in die Ernährung.

Seit Attila Hildmanns letztes Kochbuch als vegetarisches Kochbuch des Jahres ausgezeichnet wurde, stürzen sich TV- und Radiostationen auf den sympathischen Koch, der selbst seit vielen Jahren vegan lebt. In diesem Kochbuch verrät er nicht nur die 50 besten Rezepte, sondern auch viel über die Grundlagen und vorteilhaften Effekte einer veganen Ernährung.

ISBN 978-3-938100-71-4

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**