



Katharina Seiser

## IMMER SCHON VEGAN

Traditionelle Rezepte aus aller Welt

Brandstätter 2015 • 175 Seiten • 25,00 • 978 3 85033 856 1

★★★★★

Katharina Seiser ist Kochbuchautorin, Food-Journalistin, Bloggerin und ausgebildete Köchin. Sie versteht also etwas von gutem Essen. Die Österreicherin ist von einer Frauenzeitschrift (Maxima) beauftragt worden, sich dem Thema vegane Ernährung von der kulinarischen Seite anzunähern. „Wie schmeckt vegan?“ – Die Frage ist so natürlich nicht zu

beantworten, es müsste eher heißen, „wie gut *kann* vegan schmecken“, denn allein das Weglassen von tierlichen Produkten macht noch keine gute Küche.

Katharina Seiser ist die Sache mit einem dreiwöchigen Selbstversuch angegangen. Sie hat sich mit veganen Kochbüchern ausgestattet und war entsetzt, dass die alle nicht ohne Ersatzprodukte ausgekommen sind. Es stimmt, dass in der veganen Szene viele Ersatzprodukte kursieren, viele Fertigprodukte und Imitate. Und es stimmt auch, dass viele (Noch)-Nicht-Veganer davon abgestoßen sind und keinen anderen Weg sehen. Den es aber gibt! Auch in schon existierenden Kochbüchern.

Nun hatte Seiser eine Kochbuchidee, die gleichermaßen genial wie naheliegend ist, so naheliegend, dass es erstaunt, dass noch niemand anderes vor ihr auf diese Idee gekommen ist. Sie hat sich auf die Suche gemacht, Rezepte aus aller Welt zu finden, die „immer schon vegan“ waren, also rein pflanzlich ohne den Hintergrund der veganen Ideologie.

Und sie ist fündig geworden! Leider kaum in Deutschland... Ein einziges Rezept, nämlich weißer Spargel mit Kerbelvinaigrette, das auch noch gleichzeitig Österreich und Frankreich zugeschrieben wird, ist deutsch. Aus ihrer Heimat sind es ein paar Rezepte mehr: Krautfleckerl, Kärferbohnsalat und Marillenröster mit Estragon. Anteilmäßig die meisten Rezepte kommen aus dem Libanon (dass es ein hervorragendes Kochbuch *Vegane Köstlichkeiten – libanesisch* gibt, das zudem gänzlich ohne Ersatzprodukte auskommt, ist Katharina Seiser offensichtlich entgangen!), einige aus Syrien, aus der Türkei, aus Marokko und Ägypten. Auch Japan und China sind vertreten. Skandinavien und England hatten offenbar nichts zu bieten und aus Osteuropa sind wenigstens Polen und Georgien vertreten. Insgesamt sind es 70 Rezepte aus 28 Ländern.

Das garantiert eine Vielfalt und – da es traditionelle Rezepte sind – Originalgetreue. An den Rezepten ist also nicht herumgepfuscht, nichts „verfeinert“ worden. Demnach wird die Ursprungspizza Marinara ohne Käse hergestellt – und italienische Nudeln enthalten auch keine Eier.



Manche dieser Gerichte sind eigentlich Fastenrezepte, andere sozusagen „armer-Leute-Süppchen“; für uns sind sie also gleichermaßen alltagstauglich als auch geeignet für die Gästebewirtung, denn sie sind relativ einfach (manchmal freilich zeitaufwändig), aber für unsere Zungen exotisch. Diese Vielfalt hat nur einen kleinen Haken. Es werden sehr viele verschiedene Gewürze, Öle und Essige gebraucht (Katharina Seiser verwendet schon allein drei verschiedene Olivenöle!), von denen man jede einzelne Zutat dann u.U. eher selten braucht.

Geordnet sind die Rezepte nach den 4 Jahreszeiten, denen Katharina Seiser noch eine fünfte hinzufügt: „jederzeit“. Saisonal zu essen, ist ja eine wesentliche Forderung aller guten Köche, für die rein pflanzliche trifft das erst recht zu.

Erschlossen sind die Rezepte alphabetisch geordnet nach den Grundzutaten, wobei mir die Zutat „Polpa“ kein Begriff war und ich auch keine offizielle „Übersetzung“ gefunden habe. Offenbar sind damit pürierte Tomaten gemeint. In Kochbüchern aus Österreich stößt man immer wieder auf einen anderen Sprachgebrauch, sowohl bei den Ingredienzien als auch bei den Zubereitungsarten.

Erstaunt hat mich, dass Katharina Seiser die Meinungen vertritt, „wir salzen zu wenig“ und „süß als dominierende Geschmacksrichtung eines Gerichts halte ich für überschätzt“. Die 5. Geschmacksrichtung neben süß, sauer, salzig und bitter, nämlich umami, ist mir zwar seit längerem ein Begriff, aber auch ihrer langen Beschreibung nach kann ich nicht entnehmen, was umami denn nun wirklich ausmacht. Ich fühle mich mit herzhaft und würzig sicherer. Und dass sie in einem Gericht für 2 bis 3 Personen nur insgesamt 100 g Nudeln veranschlagt, das nehme ich ihr fast übel! Davon können 3 Personen ganz gewiss nicht satt werden, vor allem, wenn es sich um so eine leckere Mahlzeit mit Linsen und karamellisierten Zwiebeln handelt!

Fazit: Es ist nicht das einzig wahre vegane Kochbuch, aber ganz gewiss eins der besten! Es hat authentische, ausgefallene Rezepte, die ohne Fertig- und Ersatzprodukte auskommen, und die Aufmachung des Buches mit dem Leineneinband und den sehr ansprechenden Fotos sowie gleich zwei Lesebändchen macht es auch zu einer edlen Augenweide.