



Áine Carlin

## LUST AUF VEGAN

Edition Michael Fischer 2014 • 175 Seiten • 19,99 • 978-3-86355-262-6

★★★★★

Bei all den guten, eher uneigennütigen Gründen, die für eine vegane Ernährungsweise sprechen, ist es gut, nicht die Lust und die Freude am Essen und am Kochen zu vergessen! Denn was auf der einen Seite Verzicht bedeutet, ist auf der

anderen Seite ein Zu-gewinn und eröffnet ganz neue Perspektiven. Kochen und Backen werden sozusagen noch einmal erfunden, Lebensmittel mit anderen Augen gesehen, anders kombiniert und gewürzt.

Die Rezepte der Irin mit dem aparten Namen sind ein Beweis dafür, bzw. viele Beweise. In hundert internationalen Rezepten, angefangen bei Frühstück und Brunch bis zu süßen Leckereien als Nachtisch oder für zwischendurch, berücksichtigt sie Mahlzeiten für alle Eventualitäten, also warme Mittagessen, Familienmahlzeiten, Gästebewirtung und Verwöhnrezepte für zwei. Fast alle Rezeptideen sind fotografisch abgebildet und alle sehen appetitlich aus, manche ein wenig fremdartig, aber keineswegs befremdend.

Einige – natürlich vegan abgewandelte – Rezepte hat sie aus ihrer Heimat mitgebracht. Lemon Curd wird normalerweise mit unsinnig vielen Eiern gemacht, sie nimmt dafür Kokosmilch. Crumble und Sommerpudding sind ebenfalls typisch britisch, wie auch Brownies. Die Schäferinnenpastete ist herzhaft und unter der Süßkartoffelkruste steckt viel Gemüse und nicht etwa Lammfleisch. Darüber hinaus hat sie sich wohl in der ganzen Welt umgesehen und indisch gewürzte Tacos, Sushis ohne toten Fisch – dafür mit Spinat und Avocado –, mexikanische Lasagne, schwedische Gemüsebällchen, marokkanischen Kichererbseneintopf, italienische Gnocchi und griechische Moussaka mitgebracht bzw. adaptiert.

Natürlich ist bei fast allen Rezepten Gemüse Trumpf. Besonders aufgefallen ist mir bei ihr der neue Umgang mit Grünkohl, der hierzulande gerne in reichlich Fett totgekocht wird. In der neuen veganen Küche aber kommt er roh ins grüne Smoothie, wird kross gebraten zu Makkaroni serviert (mit Kürbissoße!) und kommt auch zu Bratnudeln in die Pfanne.

Es gibt zwar inzwischen schon viele vegane Kochbücher, aber ich glaube, das Thema ist noch längst nicht ausgereizt. Ein Trend ist ja auch (eigentlich) keine kurzlebige Modeerscheinung, sondern eine Entwicklungstendenz, und bis sich herumgesprochen hat, dass es nicht nur geht, sondern ausgesprochen lecker und gesund sein kann, sich vegan zu ernähren, wird wohl noch viel Milch und Honig fließen und es werden viele Eier verbraucht werden. Deswegen sind solche vielseitigen, attraktiven und anregenden Kochbücher wichtig und willkommen.