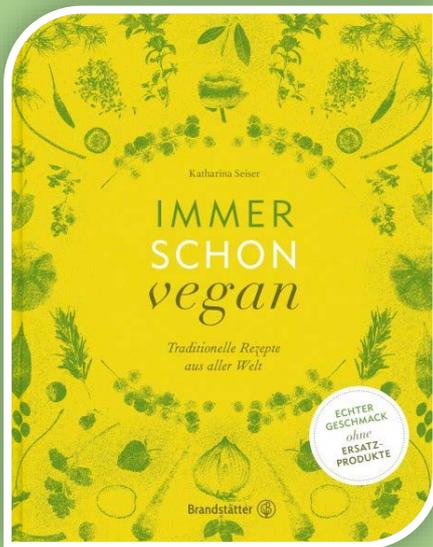


# *Vegan?*



*Wir stellen Bücher dazu vor!*

*Jutta Seehafer*



*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, Käferbohnsalat 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 verschiedenen 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.



*Anna Walz: Vegan BBQ. Das vegane Grillbuch. Fackelträger 2015 • 143 Seiten • 19,99 • 978 3 7716 4595 3*

Die Einladung zu einer ganz „normalen“ Grillparty kann für Veganer eine enorme Herausforderung sein. Denn „normal“ bedeutet hier: ganz viel Fleisch! Schließlich muss es sich lohnen den Grill anzuschmeißen und der Grillmaster muss was zu tun haben. Zum Schluss werden die letzten Würstchen und anderen Fleischstücke wie sauer Bier angeboten, denn jeder ist längst übersättigt.



Für Vegetarier gibt's Halloumi = Grillkäse und für Veganer allenfalls Sojawurstchen und Getreidebratlinge. Dabei ist viel mehr möglich, was allerdings mehr Vorbereitung und Arbeit bedeutet, als mal eben – beim Grillen unter freiem Himmel muss man einigermaßen spontan sein – ein paar einst eingeschweißte Wurstchen aufzulegen.

Nun muss man aber zugeben, dass zu jedem noch so normalen Grillfest auch mindestens ein guter Salat, Fladenbrot oder Pizzabrötchen und leckere Getränke dazu gehören. Eigentlich reicht das schon für ein Essen draußen, aber wer grillen will, der will grillen. Worin die große Faszination dabei besteht, kann ich persönlich nicht so richtig nachvollziehen, aber das muss ja auch nicht an dieser Stelle erörtert werden.

Viele der hier in diesem attraktiv aufgemachten Buch vorliegenden Rezepte sind dann auch „Beiwerk“ zum Grillen und kommen nicht selbst auf den Rost. Das sind Salate, die allerdings raffinierter daherkommen als der eher übliche griechisch angehauchte Salat, Sommerrollen, Hummus, Brote und Tortillas, tolle Saucen (!), Pesto und Getränke mit und ohne Alkohol. Das sind jeweils nicht so viele Rezepte, aber die Auswahl reicht vollkommen aus. Angenehm ist dabei auch, dass man nicht auf die Grillsaison und schönes Wetter warten muss, sondern diese Rezepte können fast jederzeit zum Einsatz kommen.

Aber was kommt nun wirklich auf den Grill; schließlich ist das der Knackpunkt bei einem Grillbuch für Veganer!

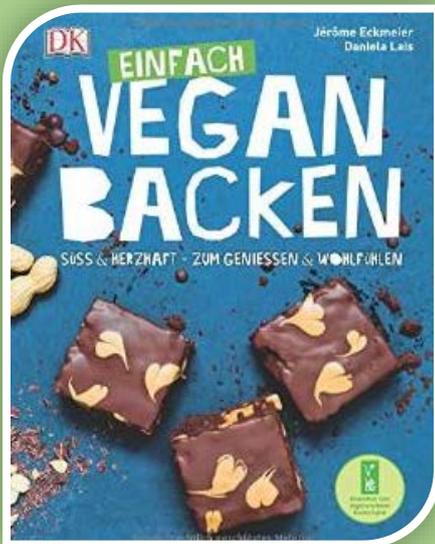
Da gibt's „gegrillte Kleinigkeiten“ wie Crostini, Gemüsetürmchen (die den eher geschmähnten Gemüsespießen durchaus ähnlich sehen!) und gegrillte Kartoffeln und Gemüse, das dann weiterverarbeitet wird und an einen Salat kommt.

Bei den sogenannten Hauptgerichten geht's dann endlich zur Sache: Blumenkohl-, „Steaks“ mit Erbsenpesto, Polentaschnitten, Pizza, gefüllte Tomaten und Pilze, aber auch die wohl unvermeidlichen Sojawurstchen, Falafel, Burger und Tofuspieße. Die haben den Vorteil, an „richtiges“ Grillen zu erinnern – und auch an Junkfood, ohne allerdings Junkfood zu sein! Oder nur gemäßigt...

Man kann sogar Süßes grillen, nämlich Früchte, die dann raffiniert veredelt werden, z.B. mit Eis und Schokoladensauce.

Mit all diesen Rezepten kann man ganz ohne Fleisch und andere Tierprodukte auf das Angenehmste satt werden (also ohne Überdross und Völlegefühl) und der Grillmaster hat immer noch bzw. erst recht gut zu tun! Dem Auge wird weit mehr geboten als üblich, man kann sich über das Essen angeregter unterhalten und es ist überhaupt alles leichter, bunter und schöner. Von gesünder und Umwelt schonender ganz zu schweigen.

Wir warten also auf die nächste Grillsaison!



*Jérôme Eckmaier & Daniela Lais: Einfach vegan backen · Süß & herzhaft – zum Genießen & Wohlfühlen · Dorling Kindersley 2015 · 191 Seiten · 19,95 · 978 3 8310 2780 4*

Vegan kochen kann man auch ohne Rezept. Man kann experimentieren, improvisieren und mit ein bisschen Glück leckere Mahlzeiten kochen mit Zutaten, die man gerade zufällig zur Hand hat. Beim Backen geht das nicht! Da braucht man genaue Rezepte, die man auch exakt befolgen sollte. Wer Backrezepte kreieren will, braucht gute Kenntnisse von den Zutaten und viel Erfahrung. Wie gut, dass es solche Leute gibt!

Jérôme Eckmeier ist ein bekannter veganer Koch, der bereits zwei vegane Kochbücher geschrieben hat, außerdem hat er eine Internet-Kochshow und einen Blog. Daniela Lais ist bislang noch nicht so hervorgetreten, vielleicht eher in Österreich, wo sie in einer veganen Backstube eines Restaurants in Graz arbeitet. Mit im Bunde ist der Vegetarierbund Deutschland, der das Buch in Auftrag gegeben hat. Bei einer Umfrage haben sich über 600 Facebook-Freunde geäußert, wie die Backrezepte beschaffen sein sollten, die sie sich wünschen. „Schnell und einfach muss es sein und am besten ohne exotische Zutaten.“ war das Fazit. Dem kann ich mich nur anschließen! Und die Rezepte sehen zwar alle wunderbar und verführerisch aus, liest man aber die Zutatenliste und die Anweisung, so hat man tatsächlich den Eindruck, dass „man“ - also vielleicht auch Mann mit zwei linken Händen – das hinkriegen könnte.

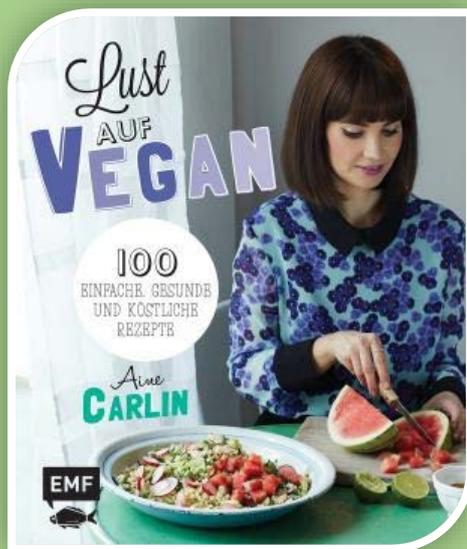
Die Rezepte sind vielfältig: es gibt süße Kleinigkeiten wie Cupcakes und Brownies, klassische Kuchen wie Butterkuchen und Donauwellen, opulente Torten wie Frankfurter Kranz und eine Mannertorte (die so hoch ist, dass man bestimmt Schwierigkeiten beim Schneiden bekommt!), herzhaftes Gebäck wie Pizza und Quiche – jeweils in mehreren Versionen, Brote und Brötchen und weihnachtliches Gebäck, wobei ich den „kalten Hund“ jederzeit essen würde.

Dazu gibt es diverse Grundrezepte und eine Liste, womit man klassische Backzutaten tierischer Herkunft durch vegane Produkte ersetzen kann. Für Eier gibt es gleich sechs verschiedene Möglichkeiten! Ich hätte aber gar nicht das Bedürfnis, „normale“ Backrezepte zu veganisieren, sondern finde die hier gegebene Auswahl vollkommen ausreichend, nicht zu verwechseln mit der Note 4, hier wäre wohl eine 1 angebracht.

Die Rezepte nehmen jeweils eine Doppelseite ein; auf der einen Seite ist das eigentliche Rezept, auf der anderen eine Fotografie, die zeigt, wie das fertige Gebäck aussehen soll. Das macht Appetit und lässt es in den Fingern jucken.

Ich fange, glaube ich, mal mit der Vollkornartete mit Obst der Saison und Streuseln an! Die Windbeutel (ohne Eier!) machen mich neugierig – und für den Wirsingkuchen könnte ich glatt eine Abendeinladung anleiern.

Ich habe bislang noch kein veganes Backbuch gesehen, das mich derart überzeugt und begeistert hat!



*Áine Carlin: Lust auf Vegan · Edition Michael Fischer 2014 · 175 Seiten · 19,99 · 978 3 86355 262 6*

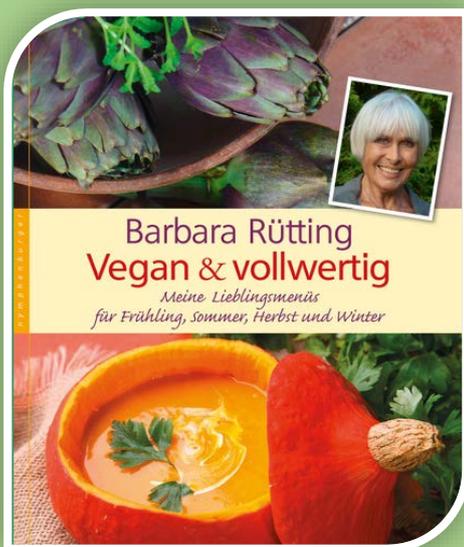
Bei all den guten, eher uneigennütigen Gründen, die für eine vegane Ernährungsweise sprechen, ist es gut, nicht die Lust und die Freude am Essen und am Kochen zu vergessen! Denn was auf der einen Seite Verzicht bedeutet, ist auf der anderen Seite ein Zu-gewinn und eröffnet ganz neue Perspektiven. Kochen 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 Lachsagne, 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 in den grünen 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.



*Barbara Rütting: Vegan & vollwertig. Meine Lieblingsmenüs für Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Nymphenburger 2013 • 161 Seiten • 19,99 • 978 3 485 01430 4*

Barbara Rütting ist ein Phänomen! Sie ist 86 Jahre alt, sieht immer noch phantastisch aus und zehrt keineswegs von ihrer Popularität, sondern entwickelt sich immer weiter, stellt sich immer wieder selbst in Frage. Ihre Schauspielkarriere hat sie bereits vor dem üblichen Rentenalter beendet und hat sich „Wichtigerem“ zugewandt, nämlich dem Landleben, gesunder

Ernährung, später auch der Politik und alternativer Gesundheit – falls man das so sagen darf. Schließlich gibt es für die Gesundheit keine Alternative, oder?

Ihr erstes Kochbuch erschien 1976 und war eine kleine Sensation. Vegetarismus und überhaupt gesunde Ernährung war damals einem kleinen Kreis sogenannter Sonderlinge vorbehalten, entsprechende Rezepte konnte man allenfalls in den Reformhäusern bekommen. Barbara Rütting hat sie einem breiten Publikum nahe- und damit eine Pioniertat vollbracht. Meines Wissens war es das erste Kochbuch dieser Art überhaupt! Ich kann mich noch erinnern, wann und wo ich es zum ersten Mal gesehen habe: in einem Schaufenster einer Buchhandlung in Worpswede. Ich habe das Buch gekauft und jahrelang fast ausschließlich danach gekocht. Meine Kinder sind mit diesen Gerichten aufgewachsen.

Schon bei ihrem zweiten Kochbuch hat sie sich korrigiert und von einigen Annahmen – z.B. dass Fruchtzucker gesünder sei als normaler Industriezucker – ausdrücklich Abstand genommen. Sie hat nämlich Nägel mit Köpfen und eine Ausbildung bei Dr. Bruker als Ernährungsberaterin gemacht.

Ihr veganes Kochbuch erinnert an ein anderes Kochbuch von ihr, in dem sie auch Menüs passend zu den Jahreszeiten vorstellt. Und tatsächlich finden sich hier manche Rezepte sogar aus ihrem ersten Kochbuch wieder, natürlich entsprechend überarbeitet und abgewandelt. Auch die Anekdoten sind nicht neu. Aber das macht nichts. Schließlich hat sie das Kunststück fertig gebracht, sich nicht nur weiter zu entwickeln, sondern sich auch treu zu bleiben. Und so wirkt sie auf mich absolut glaubwürdig.



Manche Rezepte lassen sich abwandeln, andere nicht, die kommen einfach nicht an das Original heran. Auch dafür hat Rütting den passenden Rat: „In Liebe fallen lassen – und etwas ganz Neues kreieren.“ Oder auch – sage ich jetzt mal ganz leise – ganz ab und zu und sehr bewusst genießen. Schließlich ist auch Barbara Rütting nicht fanatisch geworden, sondern rät dazu, auch mit sich selbst – und mit anderen sowieso – gnädig zu sein.

Sie stellt 79 Rezepte in 24 Menüs – 6 für jede Jahreszeit – vor. Als Vorspeisen gibt es vorwiegend Suppen oder Salate, als Hauptmahlzeit natürlich Gemüse- und Getreidegerichte und als Nachspeise viel Obst oder Cremes oder auch selbstgemachtes Eis. Nehmen wir als Beispiel ihr Weihnachtsmenü: Da gibt es einen Salat aus Spinat, Shiitake-Pilzen und Rucola. Als Hauptgang kommt ein „Weihnachtsbraten“, an dem sie nach eigenen Angaben lange herum experimentiert hat, um mit dem Ergebnis vollkommen zufrieden zu sein mit Rotwein-Pflaumensauce auf den Tisch und zum Dessert Mohn-Nuss-Zimt-Eis.

Die Rezepte kommen ganz ohne die ganzen Sojaprodukte aus, die in den meisten veganen Kochbüchern dominieren. Denn das sind natürlich industriell stark verarbeitete Lebensmittel, die in der Vollwertkost nichts zu suchen haben. Das Motto lautet: Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich. Als Milch- bzw. Sahneersatz nimmt sie Cashewnüsse und Wasser, die sie selber mixt. Es geht also ohne Soja, aber ohne Getreidemühle geht es (eigentlich) nicht. Es gibt erfreulich wenig Theorie und wenn, dann keine ermüdende, sondern eingebunden; Babara Rütting erzählt halt gerne.

Ein paar Fragezeichen oder Kritikpunkte habe ich freilich auch. Leider sagt Rütting nicht, was die frühen Veganer, die sie als hohlwangige Gestalten mit schütterem Haar beschreibt, anders und falsch gemacht haben, während die Veganer der jetzigen Generation sogar Bodybuilder und bildhübsche Models vorzeigen können.

Des Weiteren ist die Handhabung des Buches nicht so benutzerfreundlich, bzw. praktikabel. Es gibt zwar ein Verzeichnis, das alle Rezepte in alphabetischer Reihenfolge auflistet, aber erstens muss man dann genau wissen wie das Rezept heißt (z.B. wird Oma Minnas Bratäpfel unter O aufgeführt und nicht etwa zusätzlich unter B wie Bratäpfel!) und zweitens hat man nicht auch einmal alle Suppen, alle Salate etc. beieinander, sondern muss suchen. Und zum guten Schluss: 79 Rezepte sind einfach zu wenig! Zumal davon nur ein Drittel Hauptmahlzeiten sind und so tolle Menüs nicht unbedingt alltagstauglich, sondern eher für Festtage oder die Gästebewirtung geeignet sind.



*Arthur Potts Dawson: Lust auf Gemüse.  
Aus dem Englischen von Regine Brams. Dor-  
ling Kindersley 2014 • 304 Seiten • 19,95  
• 978 3 8310 25763*

Die englische Originalausgabe heißt „Eat Your Veg“! Hätte man den Titel wörtlich übersetzt, wäre er wohl eher kontra- produktiv und erinnert allzu sehr an den strengen Mutterblick gegenüber einem in seinem grünen Essen stochernden Kind. Immer noch gibt es Menschen, für die „gesund“ ein Synonym für „nicht lecker“ ist. Lust auf Gemüse ist auf jeden Fall der bes- sere Titel für ein Buch, das Gemüse als „Beilage“ vom Tellerrand in

den Mittelpunkt rücken will. Allzu lange hat das Gemüse ein unverdientes Schattendasein er- lebt. Allein das Wort „Gemüse“ (zu Mus verkochte Nutzpflanzen!) ist eigentlich eine Beleidig- ung.

Kurz und gut: das Gemüse hat eine liebe- und fantasievollere Behandlung verdient. Die ca. 250 Rezepte, die hier auf über 300 Seiten versammelt sind, zeugen davon, dass Gemüse unglaublich vielfältig ist, attraktiv aussieht, raffiniert gewürzt werden kann und überhaupt der Renner ist. Dabei ist dieses Buch nicht nur für Vegetarier, sondern es kommen auch Fleisch und Fisch vor, sozusagen als „Beilage“. Gleichwohl sind viele Rezepte vegetarisch und sind entsprechend gekennzeichnet. Viele Rezepte sind sogar vegan – kommen also ganz ohne tierische, bzw. „tierliche“ (wie die Veganer sagen) Produkte aus. Die sind leider nicht extra gekennzeichnet und man muss erst das ganze Rezept durchlesen, ob Eier oder Milchprodukte vorkommen. Das finde ich schade. Es wäre ein Leichtes gewesen, das zu ändern, selbst wenn das im Original nicht vorgesehen war. Schließlich sind die Veganer im Vormarsch und verdienen jede Unter- stützung.

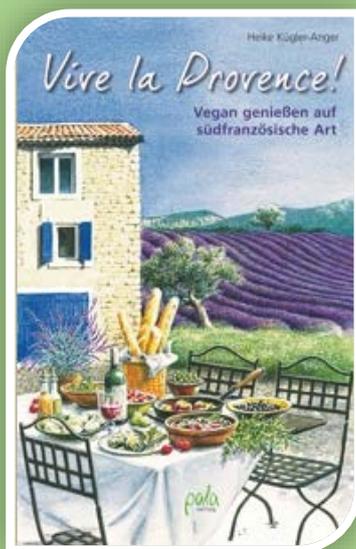
Die Rezepte sind nach Gemüsearten geordnet: Zuerst kommen Wurzeln & Knollen, dann das Zwiebelgemüse, Blätter & Blüten (also Salate, Spinat und Kohl), Fruchtgemüse (von Avocado bis Zucchini) und Pilze, Linsen, Bohnen & Schoten. Im Inhaltsverzeichnis kann man dann aber gleich nach dem Gemüse schauen, was man gerade da hat und verarbeiten möchte. Ein Bei- spiel; schauen wir bei „Möhren“ nach, so finden wir 16 Rezepte, in denen Möhren vorkommen. Das sind Suppen, Salate, Eintöpfe, gedünstete und geröstete Möhren.

Kein Gericht sieht nach „gutbürgerlicher Küche“ aus, sondern ist toll gewürzt, kommt mit Kräu- tern daher, ist leicht (selbst das mit Eisbein!) und man kann damit bei jeder Gästebewirtung Ehre einlegen. Und auch Kinder kann man überraschen und beeindrucken, z.B. mit einem Eislut- scher mit Erbsen & Minze. Nochmal zurück zur Gästebewirtung. Dafür gibt es extra 4 Büffet- vorschläge: Mittelmeerküche (ohne Fleisch, aber mit Garnelen und Sardinen und natürlich viel Gemüse wie Fenchel, Zucchini, Spargel und Tomaten und reichlich Olivenöl), Klassisch (sehr edel (und teuer) mit Rindercarpaccio, Lachs, Kaviar und Champagner neben vielen Salat- und

Gemüsesorten, wobei die Butterkartoffeln mit Dicken Bohnen und Erbsen ein Gericht für sich und auch alltagstauglich sind), Tex-Mex-Grill (ein scharfer Grillabend, der ganz vegetarisch ist! Mit Tacos, Guacamole, Maiskolben, grünem Spargel und Süßkartoffelchips) und Curry (asiatisch angehaucht, nicht nur mit Curry, sondern auch Ingwer, Chili, Garam Masala und viel anderen Gewürzen. Wieder rein vegetarisch und nicht nur mit exotischen Früchten und Gemüse, sondern auch mit ganz herkömmlichen Zutaten).

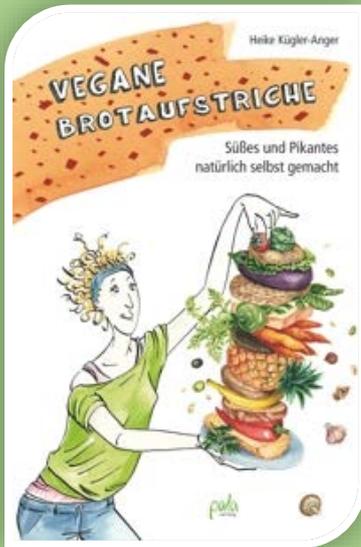
Überhaupt gefällt mir an diesem Kochbuch, dass ich jetzt nicht loslaufen muss in Spezialläden oder per Internet alles Mögliche bestellen muss, was unbekannt und teuer und allzu selten ist. Sogar „Queller“ habe ich schon im Supermarkt gesehen.

Die Kapitel über die Pürees und die Grundrezepte verdienen noch eine Extraerwähnung... Also ein Kochbuch, das absolut zeitgemäß ist und mit dem man ziemlich weit kommt. Es macht wirklich „Lust auf Gemüse“!



*Heike Kügler-Anger: Vive la Provence! Vegan genießen auf südfranzösische Art. pala 2012 • 155 Seiten • 14,00 • 978 3 89566 306 2*

Die Autorin, die auch eine erfahrene und begeisterte Reisende ist, gibt unumwunden zu, dass die Franzosen nicht gerade Vorreiter in Sachen Vegetarismus und Veganismus sind, sondern nicht nur das vielzitierte Huhn im Topf zu schätzen wissen. Wer aber ihre Rezepte liest – von Auberginen-Kaviar bis Zwiebelkuchen aus Nizza – mag das gar nicht glauben, sondern fragt sich, wo – bitte schön – da Fleisch einen Platz bekommen soll, bzw. die Frage stellt sich erst gar nicht. Herrliche Gemüse – wie Zucchini, Paprika, Tomaten – Kräuter der Provence, Oliven, Knoblauch, sowie köstliche Früchte lassen nichts vermissen und geben südfranzösischen Flair voll wieder. Auch viel weiter nördlich – nämlich hierzulande – sind diese Rezepte alltags- und familientauglich. Nebenbei erfährt man vieles über Land und Leute und bekommt Urlaubs-laune.



*Heike Kügler-Anger: Vegane Brotaufstriche. Süßes und Pikantes natürlich selbst gemacht. pala, 2. Auflage 2013 • 155 Seiten • 14,00 • 978 3 89566 314 7*

Und was gibt's bei den Veganern zur Brotzeit, wenn doch Butter, Käse, Wurst sowieso und auch noch Honig ausfallen? Für Neu-Veganer ein echtes Problem, das sich aber leicht und schnell beheben lässt. Dazu braucht man eigentlich nicht über 100 Rezepte, aber aus dieser Auswahl an Aufstrichen mit Gemüse, Getreide, Nüssen und Kernen, Ölfrüchten, Hülsenfrüchten, mit Tofu und Soja, und süßen Aufstrichen kann sich jeder seine Lieblingsrezepte raussuchen, ausprobieren, experimentieren, variieren und hat dann mehr Vielfalt auf der „Schnitte, Knifte oder Stulle“ als der Normalverbraucher. (Während meiner Kindheit gab es immer schön abwechselnd Gouda und Cervelatwurst!)

Ein bisschen Arbeit machen diese Aufstriche schon. Man muss schneiden, hacken, pürieren, mixen, mahlen, rösten, kochen, abkühlen lassen – aber natürlich nicht alles für jedes Rezept – hat dann aber als Ergebnis ein viel größeres Glas köstlichen, individuellen Aufstrich als die Fertigprodukte, die auch noch viel teurer sind. Es lohnt sich also! Und wer's nicht glaubt: ich habe heute bei einem veganen Brunch Hackepeter aus Reiswaffeln vorgesetzt bekommen und obwohl ich eigentlich gar kein Freund von Ersatzprodukten bin, die so tun als ob, fand ich das so lecker, dass ich das Rezept – entweder nach Berliner Art oder mediterran – bald ausprobieren möchte.

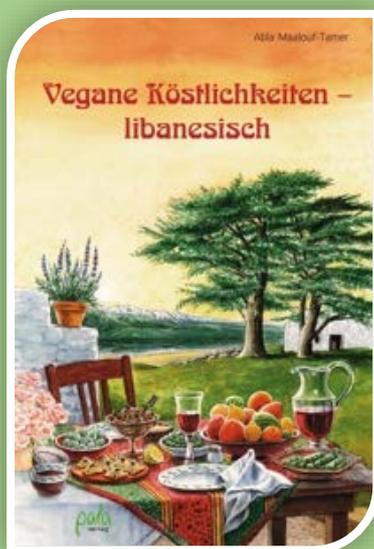
Ein bisschen Arbeit machen diese Aufstriche schon. Man muss schneiden, hacken, pürieren, mixen, mahlen, rösten, kochen, abkühlen lassen – aber natürlich nicht alles für jedes Rezept – hat dann aber als Ergebnis ein viel größeres Glas köstlichen, individuellen Aufstrich als die Fertigprodukte, die auch noch viel teurer sind. Es lohnt sich also! Und wer's nicht glaubt: ich habe heute bei einem veganen Brunch Hackepeter aus Reiswaffeln vorgesetzt bekommen und obwohl ich eigentlich gar kein Freund von Ersatzprodukten bin, die so tun als ob, fand ich das so lecker, dass ich das Rezept – entweder nach Berliner Art oder mediterran – bald ausprobieren möchte.



*Irmela Erckenbrecht: Vegane Menüs. Gäste einladen, bewirten, verwöhnen. pala 2013 • 216 Seiten • 14,00 • 978 3 89566 328 4*

Vegane Gastgeber haben's schwer oder machen sich's schwer, wenn ihre Gäste nicht auf der gleichen Wellenlänge schwimmen wie sie selbst. Zwar wollen viele veganen Kochbücher davon überzeugen, dass man auch verwöhnte Gäste mit veganen Gerichten glücklich machen kann, aber keines macht es einem so leicht wie dieses hier. Erstens hat die Autorin ganze Menüs entworfen: für alle Jahreszeiten, Festivitäten und sonstige Angelegenheiten und gibt zusätzlich noch Tipps für den Einkauf, die Dekoration, sowie Zeitpläne, so

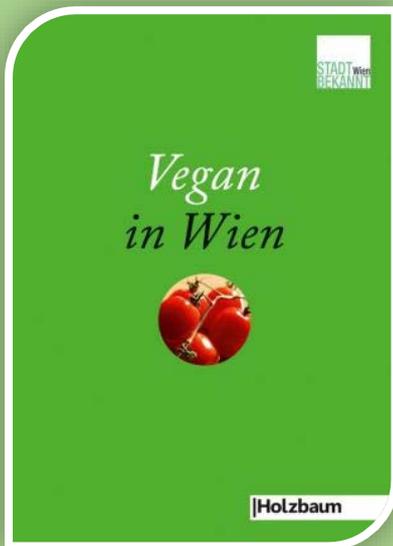
dass auch mehrgängige Menüs (nicht etwa nur drei!) relativ entspannt vorbereitet und durchgeführt werden können. Es fängt an mit einem Neujahrsmenü, geht weiter mit einem Candle-Light-Dinner für zwei, dann gibt es jeweils einen Osterbrunch, einen Grillabend zur Spargelzeit, ein blumiges Frühsommermenü (in dem, wie der Name schon sagt, Blüten eine Rolle spielen: Holunder, Kapuzinerkresse, Ringelblumen, Gänseblümchen und Lavendel!), ein Picknick „to go“ u.s.w. bis hin zum Weihnachtsmenü, das sogar ziemlich traditionell klingt und aussieht. Ich freue mich auf jeden Fall auf den veganen festlichen Nussbraten und werde darauf nicht bis Weihnachten warten.



*Abla Maalouf-Tamer: Vegane Köstlichkeiten - libanesisch* • pala 2014 • 155 Seiten • 14,00 •  
978 3 89566 284 3

Die Küche des vorderen Orient bietet sich Vegetariern und Veganern geradezu an: Da gibt es nicht nur Falafel, sondern auch Auberginen, Bulgur, Fladenbrot, Kichererbsen, Tabboule und vieles mehr. Auch hierzulande gängiges Gemüse, wie Bohnen, Kartoffeln und Möhren werden dort anders gewürzt, anders zubereitet.

Die libanesische Küche ist als besonders gut und interessant bekannt. Die Autorin ist eine „echte“ Libanesin und hat mit ihrer Küche viele deutsche Freunde gewonnen. Interessant ist dabei, dass vegetarisch und vegan im Libanon sozusagen ein und dasselbe ist und dass diese Küche während der vielen Fastenzeiten der Christen im Libanon die einzig erlaubte war. Es gibt Suppen, Salate, als Vorspeisen die traditionellen Mezze (der Tisch muss sich biegen!), dann Beilagen (ein wenig schönes und wenig ausagendes Wort, das man eigentlich vermeiden kann, erinnert es doch zu sehr an die „Hauptsache“ Fleisch), Hauptmahlzeiten, Nachspeisen und Getränke. Die Zutaten sind auch hierzulande gut erhältlich, diese Küche ist einfach und raffiniert zugleich. Mein Favorit!



*Vegan in Wien* · Holzbaum, 2. Auflage 2015 ·  
127 Seiten · 9,99 · 978 3 9503508 7 6

Ich bin Neu-Veganerin und ich möchte im Herbst nach Wien: da kommt mir dieses vom Format her winzig kleine Buch überaus gelegen! Natürlich möchte ich dann in Wien auch gerne schick vegan essen gehen – und nicht nur (bzw. am liebsten überhaupt nicht) veganes Fastfood zu mir nehmen und auch entsprechend shoppen. Vor allem vegane Schuhe!

In Sachen Bio ist Österreich schon seit langem ziemlich weit vorne und auch die vegane Szene scheint sehr lebendig zu sein.

Natürlich ist es die Hauptstadt, die hier wiederum führend ist; in diesem Buch, das bequem in eine Jackentasche passt, sind – wenn ich mich nicht verzählt habe – 120 Adressen verzeichnet, das ist nur eine Auswahl! Wer die Auswahl getroffen hat und nach welchen Kriterien, sei dahin gestellt, ebenso ob diese zweite Auflage eine mehr oder weniger gründliche Bearbeitung erfahren hat oder einfach ein Nachdruck ist. Das wäre schade, denn natürlich ist die vegane Szene extrem in Bewegung und absolute Aktualität in Druckform gar nicht möglich.

Alles ist relativ... Da es einen Hinweis gibt auf einen im Jahre 2014 zu eröffnenden veganen Supermarkt (der tatsächlich im Juni 2014 eröffnet wurde!), dürfte Zweifel erlaubt sein, ob eine Überarbeitung stattgefunden hat. Ebenso bin ich darüber gestolpert, dass zwar angekündigt wurde, man erführe, wo man stylische (natürlich vegane!) Schuhe in Wien finden, aber dann kommt leider keine einzige Adresse, keine veganes Schuhgeschäft, kein Laden, der wenigstens u.a. Schuhe führt. Schade! Vegane Schuhe sind nämlich immer noch schwer zu finden und es liegt nicht jedem, „sowas“ per Internet zu bestellen. Sollte es wirklich in Wien kein veganes Schuhgeschäft geben?

Natürlich sind viele Restaurants verzeichnet, Bauernmärkte, Naturkost-, Hof- und Weltläden, Läden für Kosmetik, Textilien...Nicht alle Adressen sind 100%tig vegan, aber auf jeden Fall für Veganer ergiebig und interessant. Manche Adressen werden liebevoll und individuell beschrieben, andere so allgemein schwärmerisch, dass die Beschreibungen sozusagen übertragbar sind. „Kritik“ kommt nicht vor, auch Preise werden nicht erwähnt.

Natürlich ist dieser Führer vor allem für Wiener gedacht – und die können sicherlich schon anhand der Postleitzahl ersehen, um welchen Bezirk es sich handelt und wissen dann auch, wo der liegt, wie man die Adresse findet. Aber entsprechende Hinweise für Touristen hätten das Buch sicher auch nicht gesprengt. „Man“ wüsste doch gern, welche Läden nah beieinander sind, so dass man sich seine vegane Route leicht zusammenstellen kann, ohne zu viel Zeit zu verlieren. Schließlich fährt man ja nicht nur wegen vegan nach Wien!

Für mich sind unterm Strich die Internetadressen am wichtigsten, so dass ich im Vorfeld oder auch vor Ort, meine eigene Auswahl treffen und recherchieren kann. Ich habe das gerade mal probeweise getan – und festgestellt, dass ich noch ein bisschen sparen muss.



*Cornelia Schinharl: Frühling, Sommer, Gemüse! Überraschend neue Rezepte für die Lieblinge der Saison. GU 2015 • 160 Seiten • 16,99 • 978 3 8338 4315 0*

„Junges Gemüse“, das ist im übertragenen Sinn gar nicht unbedingt positiv gemeint, sondern wird meist als heiteres Synonym für „nicht ganz ernst zu nehmen“ gebraucht. Erstaunlich! Gibt es doch nichts Köstlicheres als junges, frisches, zartes Gemüse. Und nachdem in den letzten Jahren dem Wintergemüse viel Aufmerksamkeit gewidmet worden ist (auch zu diesem

Kochbuch gibt es ein Herbst – und Winterpendant!), ist es wohl an der Zeit, sich mal wieder dem Gemüse der wärmeren Jahreszeit zuzuwenden.

„Überraschend neue Ideen“ verspricht uns die Food-Journalistin und Autorin sehr vieler ganz unterschiedlicher Kochbücher. Ihr Gemüsekochbuch ist kein rein vegetarisches oder gar veganes Kochbuch, sondern Fleisch, Fisch und z.B. Ziegenkäse und Jakobsmuscheln haben ihren Platz, sind aber nicht mehr in der Mitte des Tellers, umgeben von sogenannten „Beilagen“, sondern hier ist es eher umgekehrt. Also: Hauptsache Gemüse.

Im Frühling gibt es Kohlrabi, Blattspinat, „Eiszapfen“ (lange, weiße Radieschen), im Übergang zum Sommer Spargel, Mairübchen, im Sommer dann Staudensellerie, grüne Bohnen und Auberginen – und natürlich noch viele Gemüsesorten mehr. Cornelia Schinharl bereitet sie nicht klassisch zu, sondern sehr leicht und frisch.

Spargel ist mit immerhin 9 Rezepten ein häufig vertretenes Gemüse: Spargel gebraten, aus dem Wok, aus der Folie, mit Knusperbröseln, mariniert und roh, Spargel-„Nudeln“ (also in dünne Streifen geschnitten, die dann wie Bandnudeln aussehen), Spargeltempura und Spargelsuppen. Das zeigt schon mal ganz gut die Bandbreite der Rezepte.

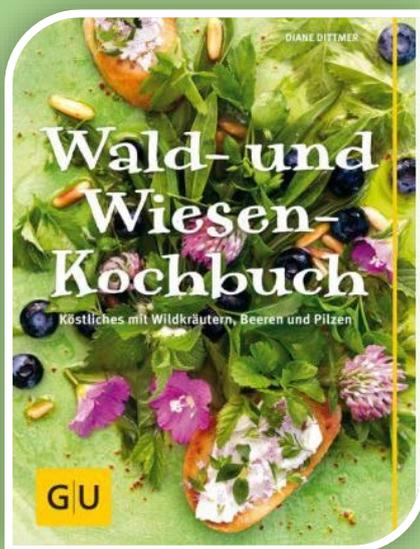
Nur Tomaten kommen noch häufiger vor! Überraschend sind dabei Erdbeer-Tomaten-Smoothie, Tomaten-Pfirsich-Salat und rohe Tomatensauce zur Kräuterlasagne.

Natürlich kommen auch viele Kräuter vor, mit scharfen Gewürzen hält sie sich zurück, nur ein scharfes Möhrenpüree – mit Chiliflocken – ist mir aufgefallen.

Die Rezepte sind zwar zum großen Teil mediterran, wie man sich vorstellen kann, aber auch „nordisch“ - wie Kartoffel-Bohnen-Salat mit Matjes und Schmorgurkengemüse mit Zanderklößchen - und asiatisch – wie Asianudeln mit süßsaurem Gemüse und Gemüse-Kokos-Curry.

Alles sieht superlecker aus und die Kalorienangaben verraten, dass man sie zumeist vernachlässigen kann.

Ein sehr ansprechendes und praktikables Kochbuch mit „veganem Anteil“, das man auch sehr gut verschenken kann.



*Diane Dittmer: Wald- und Wiesen-Kochbuch·  
Köstliches mit Wildkräutern, Beeren und Pilzen· Verlag Gräfe und Unzer 2014 · 160 Seiten · 19,99 · 978 3 8338 3656 5*

Um es gleich zu sagen, die Beeren und Pilze kommen als „letzte Schätze“ (das ist jahreszeitlich zu verstehen!) etwas kurz, dieses Kochbuch wird dominiert von Wildkräutern, die in freier Natur zu finden sind. Allerdings manchmal auch unfreiwillig im Garten, denn wer hat schon gerne Brennnesseln, Giersch und Vogelmie in den Beeten? Nun, die Einstellung dazu könnte sich jetzt ändern! Hier gibt es immerhin 13 Rezepte, in denen Giersch gebraucht wird, mal mehr, mal weniger, sozusagen unter anderem. Wie z.B. bei den Wildkräuterstangen, in denen auch noch Dost, Quendel und Gundelrebe verbacken werden.

Wer sich schon mit Wildkräutern gut auskennt und nur noch nicht so genau wusste, wie man die zu solch aparten und leckeren Gerichten verarbeiten kann, der ist fein heraus. Aber kennt wirklich jeder Dost, Quendel und Gundelrebe? Ein Bestimmungsbuch kann unser Wald-und Wiesen-Kochbuch (mir gefällt der Titel, weil er in seiner Doppelbedeutung so schön gegensätzlich ist!) nicht ersetzen! Die meisten Kräuter sind wenigstens einmal unverarbeitet abgebildet, aber nicht immer eindeutig zu identifizieren und manche Kräuter, wie z.B. die erwähnten Dost und Quendel gar nicht. So empfiehlt die Autorin, mal eine geführte Kräuterwanderung mitzumachen.

Ich schätze jetzt einfach mal, dass sich manche Kräuter auch durch andere ersetzen lassen, denn wer findet schon immer genau die gewünschte Kombination in genau der erforderlichen Menge!

Die Rezepte sind nach den Jahreszeiten geordnet und sehen alle, obwohl sie keineswegs vegetarisch oder gar vegan sind, sehr leicht und im besten Sinne gesund aus - und sie sind sehr attraktiv fotografiert. Die Farbe Grün dominiert natürlich und alles wirkt sehr frühlingsfrisch. Nur ab Herbst wird es dann erdiger.



Es gibt Salate, erstaunlicherweise nur 2 Suppen, Pastagerichte, aber auch Brote, Klöße, Tartes und auch Süßes, woran dann vor allem die Beeren beteiligt sind.

Leider kann man sich nicht gleich ans Werk begeben, sondern muss erst suchen – und finden! Dieses wirklich schöne und besondere Kochbuch macht also nur Sinn, wenn man es jemandem (oder auch sich selber) schenkt, der das wirklich tut und dazu auch Gelegenheit hat. Also gleich ein Bestimmungsbuch mit schenken und die Stellen in Wald und Wiese verraten, wo man eventuell fündig wird.

## Inhaltsverzeichnis

<i>Katharina Seiser: Immer schon vegan. Traditionelle Rezepte aus aller Welt. Brandstätter 2015</i> .....	2
<i>Anna Walz: Vegan BBQ. Das vegane Grillbuch. Fackelträger 2015</i> .....	3
<i>Jérôme Eckmaier &amp; Daniela Lais: Einfach vegan backen. Süß &amp; herzhaft – zum Genießen &amp; Wohlfühlen. Dorling Kindersley 2015</i> .....	5
<i>Áine Carlin: Lust auf Vegan. Edition Michael Fischer 2014</i> .....	6
<i>Barbara Rütting: Vegan &amp; vollwertig. Meine Lieblingsmenüs für Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Nymphenburger 2013</i> .....	7
<i>Arthur Potts Dawson: Lust auf Gemüse. Aus dem Englischen von Regine Brams. Dorling Kindersley 2014</i> .....	9
<i>Heike Kügler-Anger: Vive la Provence! Vegan genießen auf südfranzösische Art. pala 2012</i> .....	10
<i>Heike Kügler-Anger: Vegane Brotaufstriche. Süßes und Pikantes natürlich selbst gemacht. pala, 2. Auflage 2013</i> .....	11
<i>Irmela Erckenbrecht: Vegane Menüs. Gäste einladen, bewirten, verwöhnen. pala 2013</i> .....	11
<i>Abla Maalouf-Tamer: Vegane Köstlichkeiten – libanesisch. pala 2014</i> .....	12
<i>Vegan in Wien. Holzbaum, 2. Auflage 2015</i> .....	13
<i>Cornelia Schinharl: Frühling, Sommer, Gemüse! Überraschend neue Rezepte für die Lieblinge der Saison. GfU 2015</i> .....	14
<i>Diane Dittmer: Wald- und Wiesen-Kochbuch. Köstliches mit Wildkräutern, Beeren und Pilzen. Verlag Gräfe und Unzer 2014</i> .....	15