



Vegan durch den Tag

Rezepte für Leib und Seele ★★

Weimarer Verlagsgesellschaft 2016 • 205
Seiten • 19,90 • 978-3-7374-0251-4



In diesem veganen Koch- und Backbuch geht es um die Verwendung von Schlagfix-Produkten, wie vor allem pflanzliche Sahne, aber auch Mayonnaise, Öl, Margarine oder Nuss-Nougat-Creme, selbstverständlich auch alles vegan. Weder dem Titel noch den Titelbildern auf der Vorder- und Rückseite des Buches ist das zu

entnehmen, sondern nur, dass es sich um vegane Rezepte von 12 verschiedenen Köchen (es sind nur 2 Köchinnen dabei) handelt. Dementsprechend war ich verduzt, als ich das Buch aufschlug und als erstes ein Vorwort der Inhaberin und Geschäftsführerin der Leha GmbH, die die Schlagfix-Produkte in Laucha (Sachsen-Anhalt) herstellen, gefunden habe. Als zweites ein Vorwort von der PeTa, die dieses Projekt unterstützt.

Ehrlich gesagt, ich kannte bislang die Marke Schlagfix noch nicht, obwohl ich mich seit gut 2 Jahren vorwiegend(st) vegan ernähre. Und ich bin auch allen Ersatz- und Fertigprodukten gegenüber misstrauisch. Im Buch und auch auf der Homepage der Firma ist leider nicht zu entnehmen, was die Produkte denn nun enthalten, nur was sie nicht enthalten. Ich bleibe also skeptisch, werde mich aber bei nächster Gelegenheit anschauen, ob ich diese Produkte bei uns bekomme und würde zumindest die Sahne gerne ausprobieren.

Dass die Firma schlicht und einfach „Schlagfix“ heißt und nicht irgendeinen x-beliebigen Fantasienamen trägt oder eine verquaste Übersetzung ins Englische, hat mich fast gerührt ... Aber schauen wir uns doch mal die Köche und Köchinnen an und ihre Rezepte.

Björn Moschinski ist wohl der bekannteste, er hat bereits mehrere vegane Kochbücher verfasst. Außer ihm kannte ich nur Andreas „Bär“ Läscher (den Manager der Fantastischen Vier). Die anderen sind mir bislang unbekannt. Es sind wohl auch nicht alle waschechte Veganer. Aber natürlich werden sie alle vorgestellt. Ihre Rezepte folgen dann allerdings nicht sogleich, sondern verschwinden in den Rubriken 1. Frühstück, 2. Frühstück, Mittagessen, Nachmittag, Abendessen, Smoothies & Co. und Kinderleicht. Die Kinderleicht-Rezepte werden tatsächlich von 2 Kindern vorgestellt, sind aber nicht unbedingt unaufwendiger als andere Rezepte.



Ich bin hin- und hergerissen. Viele Gerichte sehen auf den ganzseitigen Abbildungen durchaus lecker aus, aber wenn ich die Zutatenliste lese, können nicht alle bestehen. Bei manchen ist es mir egal – den Grießkuchen von Tom Franz, der in Tel Aviv lebt (gelobtes Land für Veganer!) möchte ich unbedingt ausprobieren, aber das vegane Steak, die „Hähnchen“filets, veganen Lachs u.ä. garantiert nicht. Gemüse ist hier nicht Trumpf, der gesunde Aspekt wird eher vernachlässigt. Stattdessen werden traditionelle Rezepte nachgeahmt.

Manches ist durchaus raffiniert und attraktiv, wie z.B. Rhabarber-Mousse mit Erdbeerpesto oder bayrisches Sushi, andere sind sehr alltagstauglich wie Gerstoni-Risotto mit mediterranem Gemüse oder Fenchel-Linsen-Curry mit Pellkartoffeln. Bei wieder anderen Rezepten macht man, was den gesundheitlichen Aspekt betrifft, gern mal eine Ausnahme, weil es eben eine Ausnahme ist, Torten oder Cremes zu essen, die wenigstens nicht – wie es bei veganen Torten oft der Fall ist – gefärbt und künstlich aussehen, sondern schokoladig oder fruchtig.

Es sind insgesamt 85 Rezepte, da ist sicherlich für jeden Veganer oder auch „Flexitarier“ etwas dabei, aber durchgängig können mich die Rezepte nicht überzeugen oder gar begeistern, dafür sind außer den Schlagfix-Produkten zu viele Ersatz- und Fertigprodukte dabei,