

“ W A S I S S T D U
D E N N
E I G E N T L I C H ? ! ”

ein kleines veganes Kochbuch gemacht von
Clara-Sophia Teders (Freiwillige im FÖJ im Sport
2023/24 im TSV Westerhausen/Föckinghausen
e.V.)

THE TABLE OF CONTENTS

- THE INTRODUCTION
- BRATAPFEL-BANANEN-PORRIDGE
- KARTOFFEL-LINSEN-CURRY
- CHILI SIN CARNE MIT TOFU
- TAGLIATELLE AGLIO E OLIO
- SPAGHETTI BOLOGNESE
- VEGANE ZUCKERFREIE WAFFELN
- VEGANE ZUCKERFREIE MANDELHÖRNCHEN
- QUELLENVERZEICHNIS

THE INTRODUCTION

„Ich bin Veganerin!“

Noch immer stößt man nach dieser Aussage auf viele Fragen, Diskussionsstoff und häufig vor allem auf die Frage: „Was isst du denn eigentlich?“. „Eigentlich alles.“, ist meistens meine Antwort. Nur eben keine tierischen Produkte. Das heißt: kein Fleisch, keine Eier, kein Fisch und auch keine Milchprodukte wie Käse, Sahne oder Butter. Stattdessen vor allem viel Obst und Gemüse als Hauptnährstoffquellen, Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen wie Soja, Seitan oder Tempeh, Milchalternativen, (Vollkorn-)Getreideprodukte als Kohlenhydratlieferanten und gesunde Fette wie beispielsweise Nüsse oder hochwertige Öle mit Omega-3-Fettsäuren wie Leinöl und Leinsamen, Hanföl und Hanfsamen, Walnussöl und Walnüsse, Rapsöl und Chiasamen. Vitamin B12 ist der einzige essentielle Nährstoff, der – nach dem derzeitigen Stand der Forschung – nicht in pflanzlichen Lebensmitteln in relevanter Menge vorkommt und daher bei einer veganen Ernährung ergänzt werden muss beispielsweise in Form von Tabletten.

„Und warum?“ Auch diese Frage höre ich oft und antworte meistens einfach mit der Antwort: „Für mich, für die Tiere und für die Umwelt.“ Denn auch heute wissen viele nicht, dass auch für Milchprodukte und Eier viele Tiere leiden und sterben müssen.

„Wie wir Menschen und alle weiblichen Säugetiere produziert auch eine Kuh nur Milch, um das Kälbchen, das in ihrem Bauch heranwächst, zu ernähren. Kühe müssen also fortlaufend und unter Zwang künstlich besamt werden. Ihre Milch bleibt ihren Kälbchen verwehrt, damit wir Menschen daraus Milchprodukte herstellen können. Den Müttern nimmt man meist innerhalb von 24 Stunden nach der Geburt ihr Neugeborenes weg. Die Milch, die eigentlich für die Kälber bestimmt ist, wird dann von der Lebensmittelindustrie verarbeitet und landet in den Supermärkten: Als Milch, Sahne, Joghurt, Käse oder Eiscreme. Die Trennung von Mutter und Kalb ist äußerst schmerzlich und traumatisch. Sie rufen tagelang nacheinander, trauern und zeigen deutliche Stresssymptome. Nach der Trennung werden die Kälber auf einer Fläche von weniger als zwei Quadratmetern pro Tier isoliert gehalten. Invasive künstliche Befruchtung, Geburt und Trennung vom Kälbchen – Jahr für Jahr und so lange, bis sie nicht mehr können: Das ist das Leben für Kühe in der Milchindustrie. Dabei gelangen die Tiere an ihre physischen und psychischen Grenzen: Sie gebären und verlieren ein Kalb nach dem anderen. So produzieren sie in Dauerschleife und unter Hochleistung Milch und werden gemolken, bis sie völlig ausgebrannt sind.

Wenn ihre „Produktivität“ nachlässt, sind sie für die Milchindustrie wertlos. Kühe können zwischen 20 und 25 Jahre alt werden. In der Milchindustrie bemisst sich ihre Lebensdauer jedoch an ihrer „Milchleistung“: Sie werden im Durchschnitt mit fünf Jahren geschlachtet.“ (vgl.: <https://veganuary.com/de/milchprodukte-kuehe-kaelber-schuetzen/>)

Abgesehen von den ethischen Hintergründen kann vegane Ernährung auch aktiv zur Eindämmung der Treibhausgasemissionen und somit zum Klimaschutz beitragen, denn auch gerade die konventionelle Landwirtschaft produziert Unmengen des klimaschädlichen Kohlenstoffdioxids. Es entsteht durch Produktion, Verarbeitung, Transport, Verbrauch und Entsorgung von landwirtschaftlichen Gütern. Des Weiteren werden oftmals Regenwaldflächen für den Anbau von Tierfutter gerodet. Indem man pflanzliche Produkte direkt auf den Teller servieren würde, ohne sie vorher an Tiere zu verfüttern, würde weniger Agrarfläche benötigt werden. Beispielsweise können aus einem Kilo Sojabohnen 2kg Tofu hergestellt werden. Dem gegenüber lassen sich umgerechnet jedoch nur 300 g Schweinefleisch produzieren, wenn das Soja zur Tierfütterung verwendet wird. (vgl.: <https://www.zeit.de/wirtschaft/2013-11/soja-bilanz/komplettansicht>).

Meine Ernährung basiert also vor allem auf ethischen und nachhaltigen Prinzipien. Zu diesen jedoch auch auf gesundheitlichen, weshalb ich zusätzlich auch auf eine Ernährung möglichst frei von Industriezucker und hochverarbeiteten Lebensmitteln Wert lege.

Im Zuge meines FÖJ ´s und meiner eigenen Begeisterung für das gesunde vegane Kochen, freue ich mich die Möglichkeit zu haben in Form dieses Projektes allgemein alltagstaugliche, vegane und vor allem sehr leckere Ernährung mit einfachen Rezepten näher bringen zu dürfen.

Hinweis: Ich als Autorin habe keinen ernährungswissenschaftlichen Hintergrund, sondern gestalte dieses Kochbuch durch eigenes Wissen und mit eigenen Erfahrungen . Auf der letzten Seite findest du mein Quellenverzeichnis mit den Quellen, aus welchen ich mir zusätzliches Wissen angeeignet habe. Falls du das Interesse hast dich über dieses Kochbuch hinaus mit der Thematik zu befassen schau dort doch einfach mal vorbei!

Jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen, Kochen, Backen & selbstverständlichen einen guten Appetit!

B R A T A P F E L - B A N A N E N P O R R I D G E

Ingredients:

- 50 Gramm Haferflocken
- 250 ml Hafermilch ungesüßt
- 1/2 reife Banane
- Agavendicksaft
- Zimt

Toppings:

- 1/2 Apfel
- 1/2 Banane
- gefrorene Beeren
- Kokoschips
- Backkakao
- Zimt
- 100%iges Nussmus



Instructions:

1. In einem kleinen Topf Hafermilch vorsichtig erhitzen und Haferflocken hineingeben. 1/2 reife Banane zerdrücken und mit untermengen. Für die Süße 1 EL Agavendicksaft hinzugeben und nach belieben mit Zimt würzen.
2. Das Porridge ca. 5 Minuten ziehen lassen.
3. Währenddessen in einem weiteren kleinen Topf 1/2 in Würfel geschnittenen Apfel in etwas Wasser weich köcheln lassen. Nach belieben Agavendicksaft hinzugeben und die Apfelstücke karamellisieren lassen bis das Wasser verkocht ist und die Apfelstücke leicht anfangen zu braten.
4. Porridge in eine Schüssel und die Bratapfelstücke darüber geben.
5. Nun fehlen nur noch die Toppings, denn das Auge isst ja bekanntlich mit. Die andere Hälfte der Banane, die gefrorenen Beeren und die Kokoschips nun einfach noch nach bevorzugter Ästhetik auf dem Porridge verteilen und zum Schluss noch etwas Backkakao und Zimt drüber streuen. Wer es gerne nussig mag, kann nun auch noch als gesunde Fettquelle 1 EL 100%iges Nussmus über die Toppings geben.

KARTOFFEL - LINSEN - CURRY

Ingredients:

- 350 Gramm Kartoffeln
- 400 Gramm Brokkoli
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Tomatenmark
- milde Currypaste
- 1 Dose Kokosmilch
- 75 Gramm rote Linsen
- Gemüsebrühe
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Curry, Paprika edelsüß



Instructions:

1. Als erstes die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
Anschließend die Zwiebel würfeln und gemeinsam mit den Kartoffelwürfeln in einer Pfanne mit Öl 10 Minuten anbraten.
2. Dann 2 EL Tomatenmark und 1-2 EL von der milden Curry Paste hinzugeben und ebenfalls eine Minute mitbraten.
3. Nun die Kokosmilch, 150ml Gemüsebrühe und die roten Linsen in die Pfanne geben und alles 10 Minuten köcheln lassen.
4. Zum Schluss noch die Brokkoli Röschen dazu geben und bis zum gewünschten Garpunkt kochen lassen. Mit Gewürzen abschmecken und servieren.

CHILI SIN CARNE MIT TOFU

Ingredients:

- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 rote Paprika
- 2 Dosen stückige Tomaten mit Kräutern
- 175 Gramm geräucherter Tofu
- 5 große Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- hochwertiges Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika geräuchert, Chili bzw. Chili con Carne Gewürz



Instructions:

1. Möhren, Paprika, Zwiebel und geräucherten Tofu in Würfel schneiden.
2. Zwiebel in einem großen Topf mit etwas Olivenöl anbraten. Geräucherten Tofu, Paprika und Möhren hinzugeben und mitbraten lassen.
3. Nach kurzer Zeit das Tomatenmark, Kidneybohnen und Mais zugeben.
4. Alle Zutaten nach belieben würzen und die 2 Dosen stückige Tomaten hinzugeben. Beide Dosen mit etwas Wasser ausspülen und dieses Wasser als zusätzliche Flüssigkeit nutzen.
5. Nun nur noch köcheln lassen bis zur gewünschten Bissfestigkeit und mit Gewürzen abschmecken.

Falls man trotzdem noch gerne eine Beilage dabei haben möchte, empfiehlt sich wilder Naturreis und ein EL Creme Vega.

TAGLIATELLE AGLIO E OLIO

Ingredients:

- 400 Gramm Tagliatelle
- hochwertiges Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen (nach belieben mehr/weniger)
- Chiliflocken (nach belieben mehr/weniger)
- frische Petersilie



Instructions:

1. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und eine große Pfanne reichlich mit Olivenöl eindecken, sodass der Knoblauch schwimmt.
2. Anschließend das Öl auf mittlerer Hitze erhitzen und den Knoblauch so lange braten lassen bis er sich bräunlich färbt. (!Achtung: nicht zu stark erhitzen, sodass der Knoblauch verbrennt, denn dann entsteht ein bitterer Geschmack!)
3. Zusätzlich die Stiele der Petersilie und die Chiliflocken mitbraten lassen. Das Olivenöl nimmt so die Aromen aller drei Komponenten an.
4. Währenddessen die Tagliatelle in reichlich gesalzenem Wasser al dente kochen lassen.
5. Sobald der Knoblauch bräunlich wird, die Stiele der Petersilie entfernen.
6. Tagliatelle abgießen und zu dem Chili-Knoblauch-Öl in der Pfanne geben und durchschwenken, sodass die gesamte Tagliatelle mit Öl versorgt ist.
7. Petersilie klein und fein hacken, ebenfalls hinzugeben und vermengen.
8. Am Ende die Tagliatelle portionsweise auf einem Pastateller servieren und erneut frische Petersilie drüber streuen.

SPAGHETTI BOLOGNESE

Ingredients:

- 500 Gramm Vollkornspaghetti
- 150 Gramm feines Sojagranulat
- 4 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Agavendicksaft
- hochwertiges Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten
- 500 Gramm passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Hackfleischgewürz, Paprika edelsüß, Oregano, Basilikum



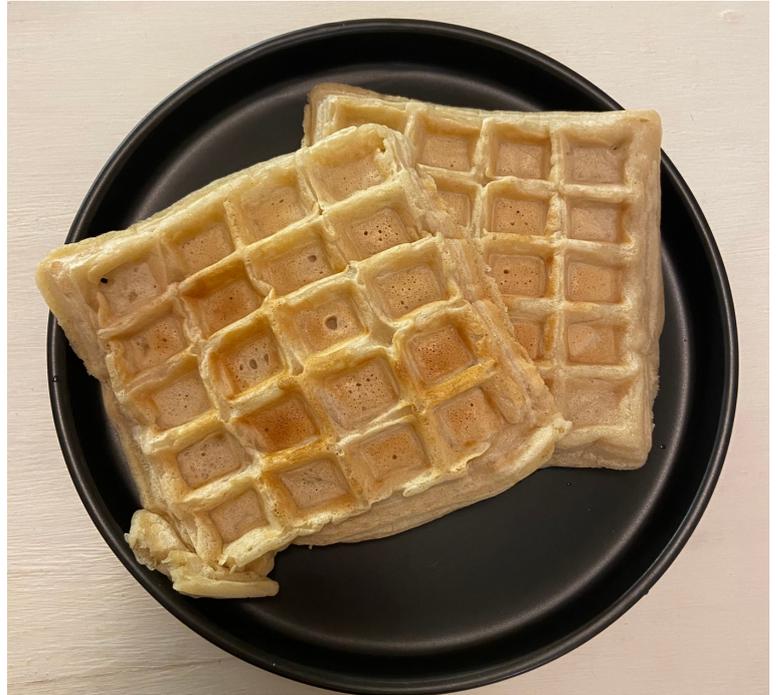
Instructions:

1. Sojagranulat mit reichlich heißem Wasser und Gemüsebrühe in einem Gefäß ca. 10 min ziehen lassen. Anschließend Wasser abgießen und ausdrücken, sodass so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem Granulat entfernt wird.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel klein hacken und Möhren raspeln.
3. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Sojahack 5 Minuten anbraten, sodass es bräunlich wird. Dann Tomatenmark, Sojasauce und Agavendicksaft hinzufügen und kurz mitbraten lassen. Anschließend Zwiebeln und Möhren auch in die Pfanne geben und die Masse mit den Gewürzen würzen und ca. 5 min weiter braten.
4. Nun die stückigen und passierten Tomaten dazugeben und die Soße ca. 20 Minuten köcheln lassen und in der Zeit die Vollkornspaghetti kochen.
5. Nach den 20 Minuten erneut abschmecken, ggf. nachwürzen und servieren.

VEGANE ZUCKERFREIE WAFFELN

Ingredients:

- 250 Gramm Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 360 ml Hafermilch ungesüßt
- 120 Gramm Apfelmark ohne Zucker
- 3 EL Rapsöl



Instructions:

1. Mehl und Backpulver in einer Schüssel miteinander vermengen.
2. Anschließend Hafermilch, Apfelmus und Öl hinzufügen und alle Zutaten mit einem Handrührgerät zu einem glatten, klümpchenfreien Teig verrühren.
3. Waffeleisen vorheizen und mit Öl etwas einfetten.
4. Waffelteig portionsweise in die Mitte geben und nach belieben goldbraun backen lassen.

Das Apfelmus dient zur Bindung der Waffeln und kann als Ei Ersatz zu tierischen Waffeln verwendet werden. Somit erhält man super fluffige und vor allem sehr leckere vegane, zuckerfreie Waffeln.

Sollte nun doch etwas Süße oder eine Beilage fehlen, könnte man wahlweise die Waffeln mit etwas Puderzucker, heißen Kirschen oder auch einer Kugel veganem Vanille Eis servieren.

Empfehlen kann ich hier: "Cremissimo Bourbon Vanille Vegan" von Langnese.

VEGANE ZUCKERFREIE MANDELHÖRNCHEN

Ingredients:

- 4 EL Dattelmus (einfach Datteln mit etwas Wasser pürieren)
- 2 Tassen Dinkelmehl
- 8 EL feine Haferflocken
- 3 EL Apfelmark ohne Zucker
- etwas Vanille Aroma
- Mandel-Blättchen
- Zartbitterschokolade ohne Zuckerzusatz



Instructions:

1. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
2. Anschließend kleine Hörnchen formen und in den Mandel-Blättchen welzen.
3. Die Hörnchen 10-15 Minuten bei 160 Grad Umluft backen.
4. Währenddessen die Schokolade schmelzen und die fertig gebackenen Mandelhörnchen mit beiden Spitzen eintunken.
5. Nun einfach abkühlen und danach schmecken lassen.

Q U E L L E N V E R Z E I C H N I S

Quellen:

- Das 7 Linden Kochbuch (Ökodorf/Sieben Linden; Ort meines ersten FÖJ Seminars) <https://siebenlinden.org/de/>
- <https://www.deutschlandistvegan.de/vegan-leben-vegane-ernaehrungspyramide/>
- <https://www.edeka.de/ernaehrung/bewusste-ernaehrung/edeka-ernaehrungskonzepte/ernaehrungspyramide-vegan/ernaehrungspyramide-vegan-1.jsp>
- <https://www.vegan.at/inhalt/die-10-regeln-einer-veganen-ernahrung>
- <https://veganuary.com/de/milchprodukte-kuehe-kaelber-schuetzen/>
- <https://www.zeit.de/wirtschaft/2013-11/soja-bilanz/komplettansicht>