

LASS

DIE

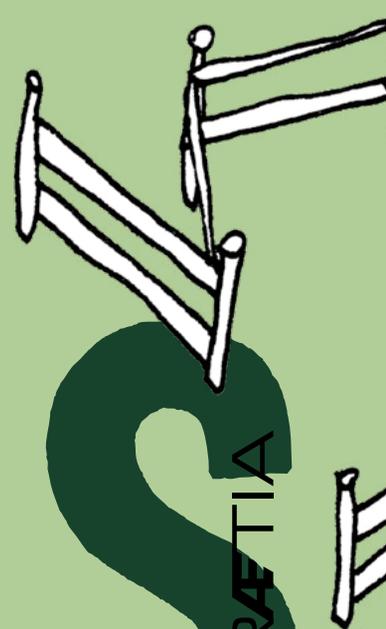
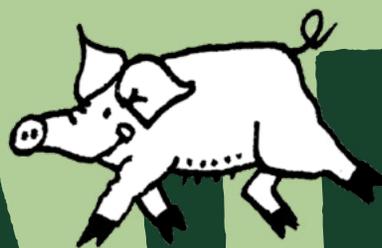
SAU

RAUS

Magdalena Gschitzer

Myriam Teissl

Vegan
kochen
mit Herz
und Hirn



RAETIA

DIESES BUCH IST FÜR ...





CHIA-KOKOS-PUDDING MIT BEERENCREME

FÜR 4 PORTIONEN

Zutaten

500 ml Kokosdrink
2 EL Agavendicksaft
1 Msp. Vanillepulver
6 EL Chiasamen
100 g Kokosmus
200 g Lieblingsbeeren
(z. B. Erdbeeren, Himbeeren,
Brombeeren)

Zubereitung

1. Kokosdrink mit Agavendicksaft und dem Vanillepulver mischen, dann Chiasamen untermischen.
2. Flüssigkeit für 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen, zwischendurch nachschauen, ob die gewünschte Konsistenz erreicht ist, eventuell mit etwas Kokosmilch verdünnen.
3. Chiapudding und Kokosmus abwechselnd schichtweise auf 4 Gläser verteilen.
4. Beeren waschen und 150 g davon pürieren.
5. Beerencreme auf den Chiapudding geben und mit restlichen Beeren garnieren.



Statt Chiasamen
kann man auch
Basilikum Samen
verwenden!



SÜDTIROLER SCHLUTZKRAPPEN MIT PFIFFERLINGFÜLLUNG

FÜR 4 PORTIONEN

Zutaten Nudelteig

80 g Hartweizengrieß
50 g Roggenmehl
180 g Kamutmehl
2 EL Olivenöl

Zutaten Füllung

2 Zwiebeln, klein gehackt
2 EL Olivenöl
200 g Pfifferlinge,
klein gehackt
80 g Tomatensauce (Fertig-
produkt aus dem Glas)
1 Bund Petersilie,
klein gehackt
1 Knoblauchzehe,
klein gehackt
Salz
Pfeffer

Außerdem

30 ml geschmolzene vegane
Margarine oder Olivenöl
1 Bund Schnittlauch,
klein gehackt
Tomatensauce (optional)
2 EL gebratene Pfifferlinge
(optional)
Crunch-Topping (optional,
Seite 165)



Zubereitung

1. Hartweizengrieß mit Roggen- und Kamutmehl mischen, Olivenöl und 80 ml Wasser dazugeben. Zu einem Teig kneten und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Für die Füllung Zwiebeln in Olivenöl anbraten, Pfifferlinge dazugeben. Tomatensauce unterheben, Petersilie und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Hälfte der Pilzfüllung fein pürieren und mit den nicht pürierten Pfifferlingen mischen.
4. Nudelteig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und daraus Kreise ausstechen. Jeweils etwas Füllung in die Mitte der Kreise geben.
5. Außenfläche des Kreises zur Hälfte mit Wasser befeuchten, Teig zu Halbmonden zusammenklappen und an den Rändern gut zusammendrücken.
6. Salzwasser zum Kochen bringen und Schlutzkrappen darin für ca. 4 Minuten sieden lassen. Das Wasser darf nicht zu stark kochen, damit sie nicht auseinanderfallen.
7. Schlutzkrappen auf Teller verteilen, Olivenöl oder geschmolzene Margarine sowie Schnittlauch darübergeben und nach Wunsch mit je 1 Löffel Tomatensauce, gebratenen Pfifferlingstücken und/oder Crunch-Topping garnieren.

* Ohne Ei???. Nein, Mamma, mag ich das schon?.



Um die Fülle etwas fester zu machen, Brotbrösel dazugeben oder getrocknete Pilze mixen und Untermischen.

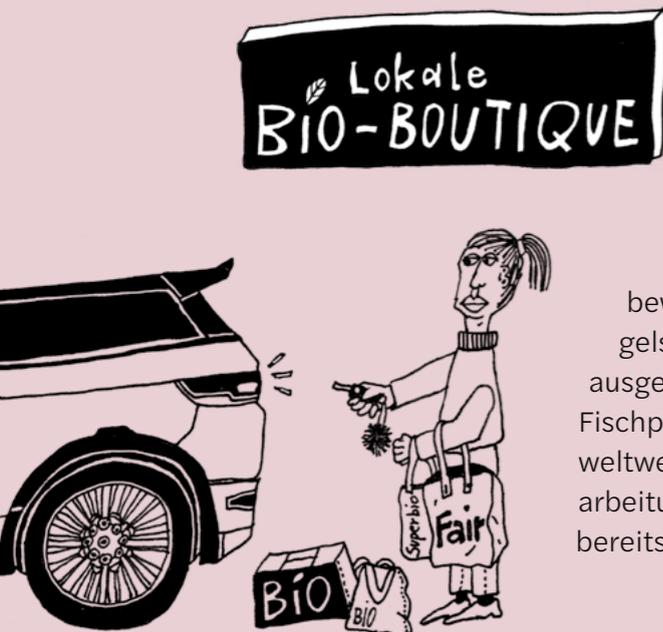
WIE NACHHALTIG IST NACHHALTIGKEIT?

Da gibt es etwas, das wir Pflanzenesser auch mal zugeben müssen: Das Siegel VEGAN verleiht nicht automatisch den Nachhaltigkeitspreis. Der Begriff „Nachhaltigkeit“ wurde inzwischen so überstrapaziert, dass er seiner Bedeutung kaum noch gerecht wird.

Zusammenhänge zu sehen ist nicht immer leicht, wir Menschen haben die Welt sehr verkompliziert. Was hinter den Produkten steht, zu denen wir greifen, wird manchmal schlaue versteckt. Deshalb wurden Siegel geschaffen, auf die wir uns verlassen können, oder? Da gibts dann welche, die für fairen Handel stehen, andere für biologischen Anbau, wieder andere für rein pflanzliche Produkte oder für einen nachhaltigen Fischfang. Doch was hilft ein Siegel, wenn die Regeln, die dahinterstehen, der tatsächlichen Situation nicht entsprechen und gerecht werden?

Siegel für nachhaltige Fischerei z. B. werden auch an jene Fischereibetriebe vergeben, die noch immer Grundschleppnetze verwenden, die alles am Meeresboden töten, an solche, die Schwertfische mit Langleinen fangen, wobei Tausende von Haien ebenfalls sterben oder an die Thunfisch-Fischerei, der jährlich Hunderte Delfine zum Opfer fallen. Das hängt vor allem damit zusammen, dass sich diese Siegel in erster Linie auf eine nachhaltige Nutzung der natürlichen Ressourcen konzentrieren und weniger auf Umweltschutz. Das sind jedoch zwei völlig unterschiedliche Dinge, denn manchmal löst die

„Nutzung“ an sich bereits das Problem aus. In einer aktuellen Studie hat die Vogelschutzorganisation Birdlife International MSC-zertifizierte Fischereien dahingehend untersucht, inwieweit sie dazu beitragen, den Beifang seltener und streng geschützter Tierarten zu senken. Dabei wurden allerdings nur 3 von 23 untersuchten Fischereien als gut bewertet. Ein zusätzliches Problem ist, dass Siegelstandards häufig nur alle 5 bis 10 Jahre neu ausgearbeitet werden. Leider könnte es für einige Fischpopulationen durch die derzeit sehr hohe weltweite Nachfrage nach Fisch nach dieser Ausarbeitungszeit schon zu spät sein. Die Meere sind bereits überfischt – Verzicht auf Fisch kann das än-



dern, ein Siegel nicht. Im Gegenteil, es macht uns glauben, dass es doch eigentlich noch in Ordnung sei, ein bisschen Fisch zu essen. Versteht mich nicht falsch – ich kaufe zu 80 % bio und fair, weil ich es für wichtig und notwendig halte. Die Frage ist allerdings, macht ein Siegel die Ware bio, fair oder nachhaltig? NEIN. Es ist nicht das Siegel, das etwas verändert, sondern es sind die Menschen und Ideale, die dahinterstehen.

Leider komplett verrückt: Wir verlassen uns lieber auf ein kleines Logo anstatt auf unser eigenes Hirn. Dabei gibt es viele kleine Betriebe, die nachhaltiger, biologischer und weit aus fairer produzieren als die Richtlinien aller Siegel gemeinsam es vorschreiben – aber ein Großteil dieser Betriebe kann sich kein Siegel leisten. Sollte es nicht lieber so sein, dass wirklich umweltbewusst und fair arbeitende Firmen ein wahres Siegel als Belohnung für ihren Einsatz erhalten?

Aber wie gesagt, die Welt ist kompliziert. So ist der ökologische Fußabdruck sogar niedriger, wenn wir im Winter Äpfel aus fernen Ländern kaufen, die frisch geerntet und importiert werden, als jene aus dem eigenen Land, welche über Monate kühl gelagert werden müssen. Wahnsinn, oder?

Aber was hat es mit diesen ganzen tollen „Ökoprodukten“ tatsächlich auf sich? Die Waschnuss z. B., eine Nuss aus Nepal: Sie kann als vollkommen natürliches Waschmittel eingesetzt werden – das ist toll und trägt dazu bei, dass wir kein mit Mikroplastik belastetes Waschmittel in Plastikflaschen verpackt kaufen müssen. So wird die Waschnuss nun seit Jahren importiert und vor allem von Menschen gekauft, die sich Gedanken über einen besseren Umgang mit der Natur machen. Dass dieser Boom allerdings den Preis für die damals in Indien noch sehr günstige Nuss hochschnellen ließ, wodurch sich Millionen von Indern diese schonende Möglichkeit zum Waschen nun nicht mehr leisten können, hat genau den Gegeneffekt ausgelöst, denn all diese Menschen kaufen sich nun in Plastik verpacktes und von Mikroplastik belastetes Billigwaschmittel. Wie schräg?! Dabei gäbe es eine einfache Lösung, von der aber leider nur Wenige wissen: Die einheimische europäische Roskastanie funktioniert genauso gut!

Hieran sieht man, wie schwierig es ist, alle Details über Produkte zu erfahren, welche vorher durch eine Werbetrommel laufen. Deshalb möchte ich uns allen ans Herz legen, ja uns allen, vor allem mir selbst, dass wir uns besser informieren und vor allem, dass wir die Informationen mit anderen teilen. Denn auch wenn ich mich selbst seit Jahren mit diesen Themen beschäftige, weiß ich noch lange nicht genug, um meinen Konsum als wirklich nachhaltig zu bezeichnen.



CHILI SIN CARNE MIT GEBRATENER POLENTA

FÜR 4 PORTIONEN

Zutaten Polenta

200 g Maisgrieß
1/2 TL Salz
2 EL Olivenöl

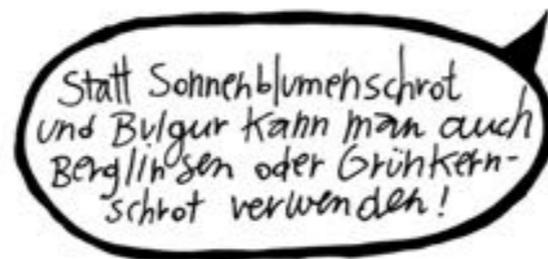
Zutaten Chili

80 g Sonnenblumenschrot
500 ml Gemüsebrühe
(Würzpaste Seite 168)
120 g Bulgur
1 große Zwiebel,
klein gehackt
1 EL Olivenöl
1 große Zucchini, gewürfelt
1 rote Paprikaschote,
gewürfelt
500 g frische Tomaten,
klein gewürfelt
1 Glas Kidneybohnen
(300 g), abgetropft
1 Glas Mais (300 g),
abgetropft
2 EL Tomatenmark
2 Chilischoten, klein gehackt
Salz
Pfeffer
scharfes Paprikapulver
Chilipulver
4 EL Sojasahne (optional)



Zubereitung

1. Für die Polenta 800 ml Wasser mit dem Salz aufkochen, Maisgrieß einrühren, für 10 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren.
2. Polenta für 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann zum Abkühlen gleichmäßig auf Backpapier streichen.
3. Sonnenblumenschrot für 30 Minuten in heißer Gemüsebrühe quellen lassen. Bulgur kurz in der doppelten Menge Wasser aufkochen und für 10 Minuten quellen lassen.
4. Zwiebel in 1 EL Öl anbraten, Zucchini- und Paprikawürfel dazugeben, für 5 Minuten andünsten.
5. Tomatenwürfel, Kidneybohnen, Mais und Tomatenmark dazugeben, für 3 Minuten köcheln lassen.
6. Sonnenblumenschrot und Bulgur zum Gemüse geben, mit klein gehackten Chilischoten, Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver abschmecken.
7. Kalte Polenta in kleinere Stücke schneiden und diese von beiden Seiten für jeweils 2 Minuten in Öl anbraten.
8. Chili vor dem Servieren nach Wunsch mit Sojasahne verfeinern und mit der gebratenen Polenta servieren.





CHOCOLATE CHIP COOKIES MIT NÜSSEN

FÜR CA. 14 STÜCK

Zutaten

120 g dunkle vegane
Schokolade (oder
Schokoladentropfen)
50 g Lieblingsnüsse (z. B.
Haselnüsse, Erdnüsse)
300 g Dinkelmehl
2 TL Backpulver
1 Prise feines Salz
80 g Rohrzucker
70 ml Pflanzendrink
1 TL Vanilleextrakt
110 g Kokosöl
1 TL grobes Meersalz
Fett für das Blech

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
1-2 Backbleche einfetten.
2. Schokolade und Nüsse in grobe Stücke hacken.
3. Mehl, Backpulver und Salz mischen.
4. Rohrzucker, Pflanzendrink, Vanilleextrakt und das
im Wasserbad verflüssigte Kokosöl in einer zweiten
Schüssel vermischen. Mehlmischung dazugeben und
alles zu einem glatten Teig verrühren.
5. Schokoladenstücke und gehackte Nüsse unterheben.
6. Mit einer kleinen Eiskelle oder 2 Teelöffeln Teigkugeln
formen, mit etwas Abstand auf die gefetteten Bleche
setzen, leicht flach drücken, grobes Salz darüberstreuen
und im Ofen für ca. 15 Minuten backen.



Das Schwierigste an diesem
Rezept ist es darauf zu
warten, bis die Cookies
fertig gebacken sind!





SMOOTHIES, SHAKES UND GREENIES

FÜR JEWEILS 4 GLÄSER

ORANGE-INGWER

Zutaten

1 Stück (3 cm) Ingwerwurzel
4 Karotten
800 ml frisch gepresster
Orangensaft
Saft von 2 Zitronen

Zubereitung

Ingwerwurzel mit den Karotten entsaften und alle
Zutaten gründlich verrühren. Alternativ alles im Mixer
pürieren und durch ein Sieb streichen.

BEEREN-MINZ-SHAKE

Zutaten

600 ml Pflanzendrink
nach Wahl
200 g Erdbeeren
100 g Brombeeren
100 g Himbeeren
100 g Preiselbeeren
8 Minzblätter
6 Datteln, entsteint
15 Eiswürfel

Zubereitung

Alle Zutaten gemeinsam für 3 Minuten im Mixer pürieren.

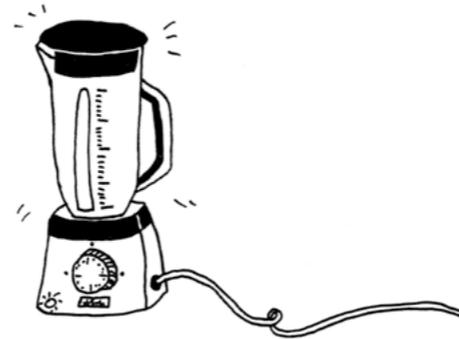
GREEN REVOLUTION

Zutaten

300 g Spinat
1 Birne
1 Banane
1 EL Chia- oder Basilikum-
samen

Zubereitung

Alle Zutaten mit 500 ml Wasser für 3 Minuten im Mixer
pürieren.



Ersetze ab und zu
eine Mahlzeit durch einen
Smoothie, Shake oder Greenie!



Die Autorin Magdalena Gschnitzer mit der Illustratorin Myriam Teissl



Mit Essen und nachhaltigem Einkaufen kann jede und jeder die Welt verändern! Wie das geht, zeigt Umweltaktivistin Magdalena Gschnitzer. Vegane Ernährung schmeckt gut, ist gesund, vielseitig und beruhigt das Gewissen. Humorvoll und augenzwinkernd überzeugt Gschnitzer alle Schlemmer*innen mit einfachen, abwechslungsreichen und bunten Rezepten. Viele Infos rund um Umwelt- und Klimaschutz sorgen für den Blick über den Tellerrand hinaus.

- Ein Kochbuch für alle, denen Umweltschutz am Herzen liegt
- Mit zahlreichen Fotos, witzigen Illustrationen und kreativen Stickern
- Auf Umweltpapier hergestellt



Ab März 2020 erhältlich!

ISBN 978-88-7283-718-4
€ 28,00

