

Kein Plastik hier, Fahrrad statt Auto dort- umweltbewusst zu leben kann ganzschön überfordernd sein. Aber keine Sorge, niemand ist perfekt. Schon kleine Schritte können einen Unterschied machen. Fang doch einfach in der Küche an!



Dieser Guide bietet dir interessante Fakten über vegane Ernährung, räumt Klischees aus dem Weg und enthält köstliche vegane Rezepte, mit denen Du einen Unterschied bewirken kannst – und das ganz unkompliziert und superlecker!

INHALT

1. Fragen und Klischees zur veganen Ernährung	2
2. vegane Rezepte für den Alltag	2
Frühstück	3
Hauptspeisen	3
Snacks	5
Gebäck	5
3. Tierische Produkte durch pflanzliche Alternativen ersetzen.	6
4. Instagram-Account Empfehlungen	7

1. FRAGEN UND KLISCHEES ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG

„Ist eine vegane Ernährung teurer als eine omni- oder carnivore¹?“

Bei einer veganen Ernährung ist es genauso, wie bei jeder anderen Ernährungsform: der Preis kann stark variieren. Kaufst Du viele fertig zubereitete Ersatzprodukte, kann eine vegane Ernährung vergleichbar bis teurer als eine omni- oder carnivore Ernährungsweise sein. Eine vegane Ernährungsweise kann aber sogar günstiger als eine omni-/carnivore sein, wenn Du viele Grundnahrungsmittel, wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Reis oder Nudeln kaufst und diese dann in leckeren Rezepten zubereitest. Konsumierst Du bereits Bio-Fleisch, dann kannst du bei Umstellung auf vegan mit gleichbleibenden bis geringeren Kosten rechnen.

„Sojaanbau ist ein Klimakiller und zerstört den Regenwald“

Es stimmt, dass eine große Fläche des Regenwaldes für Sojaanbau abgeholzt wird und somit als Klimakiller gilt. Ein Großteil dieses Anbaus wird allerdings für Tiernahrung, also für die Fleischproduktion oder für Ölgewinnung eingesetzt. Das Soja, das beispielsweise für Tofu, Tempeh oder vegane Ersatzprodukte benötigt wird macht nur ca. 2% des gesamten Sojaanbaus aus². Also: don't worry, eat soy!

„Ohne Fleisch werde ich aber gar nicht richtig satt!“

Sich vegan zu ernähren ist für Viele zunächst einmal eine Umstellung. Um wirklich satt zu werden, achte am besten darauf, dass Du

¹ Omnivor heißt übrigens so viel, wie „allesessend“ und carnivor „fleischessend“.

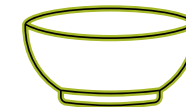
ausreichend Kohlenhydrate in deine Rezepte einbaust. Richtige Sattmacher sind beispielsweise Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Linsen.

„Eine vegane Ernährung bedeutet nur Verzicht“

Es gab nie eine bessere Zeit, um mit einer veganen Ernährung anzufangen! Vegane Alternativen kommen immer mehr ‚in den Trend‘, weshalb viele große Hersteller auf diesen Trend reagieren. Es gibt für nahezu alle tierischen Lebensmittel tolle pflanzliche Alternativen, die gewährleisten, dass Du auf Nichts verzichten musst. Übrigens: achte einmal darauf, wie oft du eigentlich ‚ausversehen‘ schon vegan isst: Pommes, Spaghetti Napoli oder Oreo-Kekse – alles vegan.

2. VEGANE REZEPTE FÜR DEN ALLTAG

Jeder Einkauf ist ein Stimmzettel: setze dein Kreuz für die Umwelt ganz easy im Alltag.



Hier findest du leckere vegane Rezepte, die unkompliziert und einfach zuzubereiten sind.

² <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/warum-sojawurst-nicht-dem-regenwald-schadet>. (abgerufen am 30.07.21)

FRÜHSTÜCK

Pancakes

Du benötigst (für 4 Personen):

- 500g (Dinkel-) Mehl
- 80g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Päckchen Backpulver
- 600ml Pflanzenmilch (Mandel-/Hafer-/Soja-/Reismilch)
- Öl für die Pfanne



Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten zusammen mit einem Schneebesen vermengen. Anschließend die Pflanzenmilch hinzufügen. Teig glattrühren und in einer Pfanne die Pancakes goldbraun zubereiten. Du kannst nach Wahl Puderzucker, Ahornsirup oder andere Topics dazugeben.

Milchreis

Du benötigst (für 4 Personen):

- 250g Milchreis
- 1l Pflanzenmilch (Mandel-/Hafer-/Soja-/Reis-/Kokosmilch)
- Etwas Zucker
- Topics, z.B. Schattenmorellen, Rote Grütze, Zimt und Zucker, frisches Obst



Zubereitung:

Den Milchreis mit der Pflanzenmilch mischen und etwas Zucker hinzugeben. Auf niedriger Hitze und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen und regelmäßig umrühren. Alles mindestens 35 Minuten kochen. Anschließend mit leckeren Topics servieren.

HAUPTSPEISEN

Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry mit frischem Naan

Du benötigst (für 4 Personen):

(für das Naan:)

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| – 300g Kartoffeln | – 120ml warmes Wasser |
| – 300g Süßkartoffeln | – 3 ½ g Trockenhefe |
| – 1 Zwiebel | – 1 TL Zucker |
| – 3 Knoblauchzehen | – 1 EL Olivenöl |
| – 1 kleines Stück frischen Ingwer | – 60g Soja-Joghurt |
| – 1 EL (Kokos-) Öl | – ½ TL Salz |
| – 2 EL gelbe Currypaste | – 300g Mehl |
| – 1 Dose Kokosmilch | – wahlweise vegane |
| – 150g frischer Spinat | Butter, Knoblauch und |
| – 1 Dose Kichererbsen | frische Kräuter |
| – Salz | |
| – Chilipulver/Pfeffer | |
| – Frischer Zitronen-/Limettensaft | |
| – Optional Nüsse als Topic | |
| – Reis oder Naan als Beilage | |



Zubereitung:

Die Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. In Salzwasser ca. 10 Minuten vorkochen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und kleinhacken. Das (Kokos-) Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Ingwer sowie Knoblauch kurz andünsten. Die Kartoffeln abgießen und mit anbraten. Die Currypaste, die Kokosmilch und die Kichererbsen hinzufügen und 15 Minuten auf mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen. Immer wieder ein bisschen rühren. Den Spinat waschen und hinzugeben; rühren bis der Spinat eingefallen ist. Salz und andere Gewürze hinzufügen. Zum Schluss mit Zitronen-/Limettensaft auffrischen. Bei Bedarf Nüsse als Topic hinzugeben. Du kannst Reis oder Naan dazu essen.



Zubereitung Naan:

Lauwarmes Wasser, Hefe und Zucker in einer Schüssel verrühren und ca. 10 Minuten ruhen lassen, bis die Masse anfängt zu schäumen. Olivenöl, Soja-Joghurt, Salz und Mehl der Masse hinzugeben und alles miteinander verrühren. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig 5-10 Minuten verkneten. Ungefähr 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen und die Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken. Die Pfanne einfetten und auf Mittlerer Hitze die Naan-Brote ausbacken. Wahlweise kann vegane Butter mit Knoblauch und frischen Kräutern vermengt werden und beim Anbraten hinzugefügt werden. So entsteht ein leckeres Knoblauch-Naan-Brot.

Tomatencremesuppe

Du benötigst (für 4 Personen):

- 2kg frische Tomaten
- 1 Dose geschälte/gehackte Tomaten
- 2 Tassen Wasser
- 6 Karotten
- 3 Zwiebeln
- 3 EL vegane Butter
- 5 Zehen Knoblauch
- 200ml vegane Sahne
- 1TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe
- Frische Petersilie
- Creme Vega, Croutons, frische Kräuter als Topic



Zubereitung:

Sämtliches Gemüse kleinhacken und gemeinsam in veganer Butter andünsten. Mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse pürieren und anschließend Sahne, Wasser und Gewürze hinzufügen. Alles köcheln lassen. Zum Schluss frische Petersilie kleinhacken und unterheben. Du kannst Deine Suppe mit Creme Vega, frischen Kräutern und Croutons garnieren.

SNACKS

Bruschetta

Du benötigst:

- Frische Tomaten
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- Frischer Basilikum
- Olivenöl
- Weißbrot/Baguette/Ciabatta



Zubereitung:

Schneide die frischen Tomaten in sehr kleine Stücke und würfle den frischen Knoblauch. Gib alles zusammen und würze alles mit Salz und Pfeffer. Gib anschließend frischen, kleingehackten Basilikum sowie Olivenöl dazu. Alles vermengen und etwas stechen lassen. Vorsicht: Wenn du alles in einer offenen Schüssel in den Kühlschrank stellst, werden die meisten offenen Lebensmittel im Kühlschrank anschließend nach Knoblauch schmecken. Decke deshalb besser die Schüssel ab. Röste das Weißbrot/Baguette/Ciabatta in Olivenöl an. Gib die frischen Zutaten auf das frisch geröstete Brot und lass es dir schmecken!

GEBÄCK

Brownies

Du benötigst (für 8 Stück):

- 2EL gemahlene Leinsamen
- 6EL heißes Wasser
- 175g vegane Butter
- 250g Zucker
- 1TL Vanilleextrakt/Vanillemark
- 150g Weizenmehl
- 75g ungesüßtes Kakaopulver
- 1TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 80ml Pflanzenmilch (Mandel-/Hafer-/Soja-/Reismilch)
- Vegane Schoko-Drops als Topic



Zubereitung:

Die Leinsamen in 6EL heißem Wasser verrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Eine Brownie-Backform mit Butter einfetten oder Backpapier ausbreiten. Die vegane Butter langsam in einem Topf erhitzen und Zucker und Vanille hinzufügen. Mehl, Kakao, Backpulver und Salz vermengen und die Butter, Pflanzenmilch und gequollene Leinsamen hinzufügen. Die Hälfte der Schokodrops unterrühren und alles in der Form verteilen. Die restlichen Drops darüberstreuen. Brownies ca. 30 Minuten bei 175 Grad (Ober-/Unterhitze) backen. Vollständig abkühlen lassen und genießen.

Apfelkuchen mit Streuseln

Du benötigst (für 28cm Springform):

- 550g Mehl
- 75g weißer Zucker
- Prise Salz
- 150g weiche vegane Butter
- 180ml Pflanzenmilch (Mandel-/Hafer-/Soja-/Reismilch)
- 1 Würfel Hefe
- 1 Päckchen Vanillezucker/frisches Vanillemark
- 2EL gemahlene Leinsamen
- 4-6EL warmes Wasser
- 80g brauner Zucker
- Etwas Zimt
- 1,5kg frische Äpfel
- 100ml Apfelsaft
- vegane Schlagsahne als Topic



Zubereitung:

400g Mehl, weißen Zucker und eine Prise Salz mischen. Die Leinsamen mit warmem Wasser vermischen und quellen lassen. 50g vegane Butter schmelzen und mit der Pflanzenmilch verrühren. Hefe zerbröseln und dazugeben. Vanille(-zucker) unterrühren und so lange vermengen, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Hefe-Mix und gequollene Leinsamen zum Mehl-Mix geben und zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. 150g Mehl, braunen Zucker, Zimt, 100g vegane Butter und eine Prise Salz zu Streuseln verkneten.

Äpfel waschen, schälen und klein schneiden. Die Äpfel zusammen mit dem Apfelsaft und etwas Zimt in einem Topf erhitzen und zu einer Art grobem Kompott köcheln lassen. Backofen auf 200Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Teig in einer Springform auskneten, sodass Boden und Seiten bedeckt sind. Anschließend die Apfelmasse darauf geben und die Streusel darüber streuen. Ca. 30 Minuten backen und mit Sahne servieren.

3. TIERISCHE PRODUKTE DURCH PFLANZLICHE ALTERNATIVEN ERSETZEN

In vielen Fällen kannst Du tierische Produkte ganz einfach durch pflanzliche Alternativen ersetzen. Hier findest du ein paar einfache und funktionelle Alternativen.



Vielleicht hast Du schon in den Rezepten ein paar alternative Lebensmittel entdecken können. Pflanzliche Alternativen...

...beim Backen:

- 1 Ei: 2EL gemahlene Leinsamen in 2-3facher Menge Wasser quellen lassen. Dadurch erreichst du eine klebrige Konsistenz, die beim Backen super bindet.

- **Butter:** Margarine oder vegane Butter (z.B. Alsan) kannst du einfach in gleichen Mengen beim Backen verwenden.
- **Milch:** Du kannst im gleichen Mengenverhältnis Pflanzenmilch verwenden.
- **Eischnee:** Eischnee kann man sehr gut mit dem Saft aus einer Kichererbsendose herstellen. Die Flüssigkeit einfach mit einem Rührgerät aufschlagen.

...beim Kochen:

- **Sahne:** Soja-/Hafercuisine
- **Thunfisch:** Jackfruit und Nori-/Algenblätter; so bekommst du die Konsistenz von Thunfisch und durch die Algen- oder Noriblätter den fischigen Geschmack.
- **Geschnetzeltes:** Austern-/Portobellopilze; beide Pilzsorten haben eine tolle Konsistenz und sind eine super Alternative für Geschnetzeltes.
- **Fleisch:** Seitan kann man selbst zubereiten. Besonders das Gewürz „geräucherte Paprika“ gibt einen Geschmack, der BBQ-Fleisch sehr ähnelt.

4. INSTAGRAM-ACCOUNT EMPFEHLUNGEN

Instagram-Accounts:

- [veganuar.de](https://www.instagram.com/veganuar.de)
- [philippsteuer](https://www.instagram.com/philippsteuer)
- [veganistungesund](https://www.instagram.com/veganistungesund)
- [veganewunder](https://www.instagram.com/veganewunder)
- [thekoreanvegan](https://www.instagram.com/thekoreanvegan)
- [pflanzlich.stark](https://www.instagram.com/pflanzlich.stark)
- [veganfooddeutschland](https://www.instagram.com/veganfooddeutschland)



VIEL FREUDE BEIM AUSPROBIEREN!

