



Rezepte

ohne tierische Zusätze

Alle Rezepte sind
für 3-4 Personen
berechnet.

Kuchenboden

500 g Vollkornmehl
1 TL Salz
1 Päckchen Backpulver
4 EL Sonnenblumenöl
2,5 dl Wasser (ca.)

Alles vermischen und gut kneten bis ein elastischer Teig entsteht. Den Teig auf Backblech auf ca. 5 mm Dicke auswalen. Dieser Kuchenboden kann süß oder gewürzt (salzig) belegt werden.

Pizza

Teig:

In obigem Kuchenboden anstatt Sonnenblumenöl Olivenöl verwenden.

Belag:

Ausgewallten Teig mit Olivenöl bestreichen.

Folgendes soll wie immer nur als Vorschlag angesehen werden. Es muss nicht alles verwendet werden. Auch die Menge kann sehr stark nach Geschmack variieren. Die Zutaten können roh oder vorgekocht auf die Pizza gelegt werden. Falls die Zutaten roh auf die Pizza gelegt werden, sollten sie mit etwas Öl oder Tomatensauce etc. durchmischt werden um ein Austrocknen zu vermeiden.

Belag besteht aus: ½ kg Tofu und/oder Pilze, Gemüse, Gewürze, ca. 1 TL

Kräutersalz.

½ kg Pilze, fein geschnitten oder Tofu fein gewürfelt und mind. eine halbe Stunde oder über Nacht in Öl und Gewürzen eingelegt (z.B. Olivenöl, Curry, Paprika, Sojasauce) oder Tofu einfach zerdrücken und würzen.

Kapern, Oliven, Artischockenherzen
Gewürze: Oregano (für den typischen Pizzageschmack), Basilikum, Pizzenkräuter, Pfeffer, Curry

Jeweils fein geschnitten: Blumenkohl, Broccoli, Spinat, Peperoni, Tomaten, Zucchini, Kürbis.

Fertige Pizza mit Salz bestreuen.

Die ganze Pizza in den mit 200°C vorgeheizten Ofen schieben und ca. 30 Minuten backen.

Linsengericht

250 g Linsen
2 Karotten und
3 Kartoffeln (beides in kleine ca. 1-2cm grosse Würfel schneiden)
1,5 l Wasser

Gemüse nach Belieben

Zum Schluss begeben: Kräutersalz, Pflanzenwürze, 4 EL Öl, ½ Tasse frische Kräuter.

Ca. 10-25 min. im Dampfkochtopf kochen (15 Min. kochen, Platte ausschalten und weitere 15 min. stehen lassen).

Gemüewähe

Teig: siehe Kuchenboden.

Belag:

je nach Saison z.B. Zuccetti, Kohlrabi,... in kleine Würfel schneiden und vorkochen.

Saucen (verschiedene Möglichkeiten):

- Sonnenblumenkerne mit einem Glas Wasser (vom Gemüse kochen) und ca. 3 EL Öl pürieren.
- pürierte Tomaten
- pürierter Tofu
- fein gemahlene Nüsse/Mandeln
- 5 EL Mandelp. mit Wasser anrühren

Bei allen Varianten können Gewürze (inkl. Kräutersalz) nach Belieben beigegeben werden.

Teig ausrollen, Sauce und Belag vermischen und darüber verteilen, bei ca. 200°C (vorgeheizt) 20 min. backen.



Weizen-Dinkel-Gerste

- 2 Tassen grob gemahlene Getreide
- 4 Tassen Wasser
- 2 TL Gemüseextrakt
- 3 EL kaltgep. Öl
- nach bel. Kräuter

Getreide mit Wasser 10 min. kochen, danach den Rest hinzufügen und 15 min. auf der Platte quellen lassen.

Spinatkuchen

Teig: siehe Kuchenboden.

Belag:

- 1 kg Spinat, fein gehackt, fertig gewürzt oder tiefgekühlten verwenden.
 - 2 dl Soyamilch (=Soya-Drink)
 - 5 EL Maizena (Maisstärke) oder Mehl
- Zusammen aufkochen, dann dazugeben:
- 4 EL Mandelpurée
 - 250 g Tofu oder Lopino mit der Gabel zerdrückt.

Den Belag auf den ausgerollten Teig streichen. Im vorgeheiztem Ofen ca. 30 min. backen.

Variation: Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Ein Teil des Spinats kann durch Brennesseln ersetzt werden.

Gerstencrèmesuppe

- 1 Liter Wasser
 - ¾ Tasse fein gemahlene Gerste
 - 1 dl Soyamilch (=Soyadrink)
 - 1 EL Öl
 - 1 EL Gemüsewürze
- Kräuter, Gewürze, evtl. etwas Kräutersalz

Wasser erhitzen, Gerste einrühren und aufkochen. Gewürze hinzufügen. Am Schluss Öl und Soyadrink einrühren.

Variationen:

- Anderes Mehl (Hafer, Buchweizen, Hirse). Gewürze variieren.
- Frische Brennesseln oder andere Gartenkräuter fein gehackt einrühren.

Vegane Omelette

- 500 g 1/3 bis 2/3 Buchweizenmehl
Rest: Dinkel- oder Weizenmehl (beides frisch gemahlen)
Wasser nach Bedarf
1 TL Kräutersalz
2 EL Sonnenblumenöl

Das Mehl mit dem kalten Wasser anrühren bis die Konsistenz der eines Joghurts entspricht. Öl und Salz dazugeben und alles gut vermischen.

Ca. 3 mm dicke Omeletten in der Bratpfanne beidseitig braten. Mit Salat servieren.

Variationen:

- mit frischen Gartenkräutern oder fein gehackten Brennesseln.
- 1/3 Sojamehl verwenden.
- andere Gewürze nach Belieben (Curry, Paprika, Salbei, Kümmel,...)
- Spinat und Brennesseln gedämpft oder roh ganz fein gehackt mit dem Teig vermischen. Mischung 1:1 oder 1:½.

Kartoffelpuffer

(Variation der veganen Omelette)

- 8 Stk. rohe Kartoffeln mit Schale
fein geraffelt
2 TL Kräutersalz
2 Tassen Vollkornmehl (Dinkel oder Buchweizen)
2 Tassen Wasser
2 EL Sonnenblumenöl

Alles zu einem dicken Brei mischen.

1-1½ cm dick, bodenbedeckend in Bratpfanne flach drücken, beidseitig kurz braten. Serviervorschlag: mit gemischtem Salat, Sauerkraut vermischt mit zerdrückter Avocado oder Gemüsebeilage.

Variationen:

Wie oben, die Kartoffeln können, zum Teil oder ganz, durch geraffelte Karotten, Topinambur oder grob geraffelte Äpfel ersetzt werden.

Müesli

- 4 Äpfel sehr klein geschnitten oder geraffelt.
1 Banane (oder andere Frucht)
1 Tasse Sojamilch und/oder 1-2 EL Mandelpüree und/oder Wasser mit gemahlenem Hafer
8 EL Haferflocken (evtl. auch andere) in Sojamilch eingeweicht.
½ Tasse fein geschnittene Dörrfrüchte (inkl. Sultaninen)
4 EL Nüsse/Samen, z.B. Mandeln, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesamsamen, Kürbiskerne, Haselnüsse. Evtl. gemahlen oder geschrotet.

Alles gut vermischen und kühl servieren. Alle Angaben bitte nur als Beispiel ansehen, Zusammensetzung und Mengen können je nach Geschmack und Jahreszeit stark variiert werden. Weitere geeignete Zutaten: Erdbeeren, Aprikosen, Orangen, Kirschen, frisch gemahlene Hafer/Buchweizen/Roggen-Mischung, etc.

Salate

Zur Herstellung von Salatsaucen gibt es beinahe unendlich viele verschiedene Möglichkeiten. Stellen Sie sich ihre eigenen Saucen nach Ihrem Geschmack her! Als konkrete Anregung folgt eine Liste von möglichen Zutaten (kann natürlich von Ihnen ergänzt werden), und anschliessend einige Kombinationsmöglichkeiten. Vielleicht schmeckt Ihnen mit der richtigen Sauce auf einmal ein Salat, den Sie früher nie mochten.

Nebst der herkömmlichen Methode Salate anzurichten (Salat mit Sauce vermischt zu servieren) gibt es noch die weniger bekannte Methode den Salat zu rüsten und verschiedene Salatsaucen in kleinen Schüsselchen auf dem Esstisch

zu verteilen. Jede Person kann sich dann mit einem Löffel selbst die Sauce, die sie am liebsten hat, auf eine kleine Schale tun und den Salat (von Hand) in die Sauce tunken. Dazu eignen sich vor allem Salate mit grösseren Blättern (die natürlich zu diesem Zweck nicht zerschnitten werden) wie z.B. Chinakohl. Man kann aber auch Blumenkohl oder Broccoli verwenden, den man vor dem Servieren in kleine Röschen aufgeteilt hat. Karotten, Randen, Fenchel etc. (alles roh) eignen sich auch sehr gut: Sie werden dazu in «Stifte» geschnitten. Die Sauce (in diesem Zusammenhang spricht man von Dips) sollte zähflüssig sein, damit sie nicht vom Salat heruntertropft.

Einzelne Zutaten zu Salatsaucen (Auswahl):

- Öl, kaltgepresst* Versuchen Sie verschiedene Ölsorten. Kürbiskernöl hat z.B. einen solch starken Eigengeschmack, dass Sie vielleicht sogar Ihren Salat nur damit anrichten. Eher neutral schmeckt z.B. Weizenkeimöl und Sonnenblumenöl.
- Meersalz* Versuchen Sie auch Kräutersalz. Salz sollte Ihrer Gesundheit zuliebe nur mässig verwendet werden.
- Kräuter* Im Sommer nach Möglichkeit frische Gartenkräuter oder noch besser wild gewachsene Kräuter sammeln.
- Essig* Auch hier gibt es verschiedene Sorten, sehr unterschiedlichen Geschmacks. Es kann auch Zitronensaft verwendet werden.
- Hefe*..... Nährhefe, Bierhefe. Als Verdickungsmittel kann auch Soyamehl verwendet werden.
- Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Keimlinge, etc.*
..... Entweder zum darunter mischen oder als “krönender” Abschluss darüber streuen. Wenn Sie es gerne scharf haben, können Sie z.B. Zwiebel- oder Rettichsprossen verwenden.
- Nüsse* Gemahlen oder puriert.

div. Gewürze Je nach Geschmack, alles von Thymian bis Curry. Versuchen Sie auch Soyasauce (wird u.a. als Shoyu und Tamari verkauft). Meist genügen schon sehr kleine Mengen um den Geschmack der Sauce abzurunden.

Senf Da Senf auch Essig enthält, kann er den Essig ersetzen.

Tofu fein püriert mit Gewürzen als Dip oder in Würfeln mariniert (in Öl und Gewürzen mehrere Stunden eingelegt) dem Salat beimischen.

Beispiele zu Salatsaucen:

Bitte folgende Zusammenstellungen nur als Anregung verstehen, falls Ihnen eine Zutat nicht schmecken sollte, lassen Sie diese weg oder ersetzen Sie sie. Verwendete Abkürzungen:
EL = Esslöffel (Suppenlöffel),
TL = Teelöffel, immer gestrichen nicht gehäuft.

Sauce:

4 EL kaltgepresstes Öl
2 EL Soyamilch
1 TL Essig
1 TL Soyasauce
1 TL Senf
Salatkräuter



vegane Mayonnaise:

1 EL Mandelpuree mit 2-3 EL Wasser glatt rühren. Dies ersetzt das Ei. Danach wie bei normaler Mayonnaise fortfahren.

Dip 1:

1 Tasse Sonnenblumenkerne pürieren (evtl. vorher 12 Stunden einweichen, oder 2 Tage keimen)
5 EL Öl
¼ TL Kräutersalz, Senf

Dip 2:

halbe, weiche Avocado cremig zerdrücken/pürieren
4 EL Öl
4 EL Wasser
¼ TL Kräutersalz

Dip 3:

Beliebige Sauce mit Soyamehl, veg. Bindemittel, Guarkernmehl oder Hefe verdicken.

Bezeichnungen

In verschiedenen Kochbüchern werden für dieselben Zutaten oft verschiedene Namen verwendet. Folgende "Übersetzungsliste" hilft bei unbekanntem Bezeichnungen:

Rote Rüben = rote Beete = Randen
Möhren = gelbe Rüben = Karotten
Tomaten = Paradeiser = Liebesapfel
Blumenkohl = Karfiol
Lauch = Porrée
Meerrettich = Kren
Mungbohnen = grüne Sojabohnen
Haldi = Turmeric = Gelbwurz

Dessertkugeln

1 Tasse frisch und fein gemahlenes Getreide mit Wasser (oder Soyamilch) und/oder 4 EL Mandelpurée (oder Bananen etc.) vermischen, bis eine knetbare Masse entsteht. Nach Belieben fein gehackte Dörrfrüchte darunter mischen (z. B. Rosinen, Datteln, Aprikosen, Äpfel, Feigen, Dörrbirnen). Gewürze je nach Geschmack: Carob, Zimt, natürliche Vanille (nicht das künstliche Vanillin verwenden). Das Mehl kann auch durch geraspelte Haselnüsse, Mandeln oder Kokosnüsse ersetzt werden. Wasser nur soviel begeben wie unbedingt nötig, bei Verwendung von frischen Bananen oder eingeweichten Dörrfrüchten kann das Wasser weggelassen werden. Am Schluss aus der Masse 2-3 cm grosse Kugeln formen und in Kokosraspeln oder Carobpulver rollen, dann kühl aufbewahren oder sofort konsumieren.

Süsse Hirse

2 Tassen Hirse
3 Tassen Wasser
1 Tasse Soja-Drink
1 TL Meersalz
Mischen und ca. 5 min. sprudelnd kochen.
1 Tasse Soja-Drink
¾ Tasse Rosinen (ungeschwefelte)
daruntermischen und ca. 10-15 min. auf der abgeschalteten heissen Herdplatte stehen lassen.
Beim Servieren mit Zimt bestreuen.

Rüeblikuchen

500 g Vollkornmehl
500 g Karotten
250-500 g gemahlene Nüsse
250 g Vollrohrzucker (je nach Süsigkeitsbedürfnis bis zu 500 g)
2 EL Pflanzenmargarine (ca. 50 g)
1 Päckchen Backpulver

Mehl mit Backpulver vermischen, Rest dazumischen. Soviel Wasser hinzufügen, bis eine dicke Masse entsteht. Auf eingefettetes Blech 2 cm dick verstreichen. Ofen auf ca. 190 °C einstellen und 30 min. backen.

Variante: Statt auf Blech verstreichen, kleine Häufchen formen.



Apfelkuchen

Teig: siehe Kuchenboden auf Seite 1.

Belag:

1 kg Äpfel auf der groben Röstiraf-fel reiben (mit Schale).
1 Pack. nat. Vanillepulver o. ¼TL Zimt
6-8 EL Birnel/Vollrohrzucker
4 EL Maizena (notfalls fein gemah-lenenes Weizenmehl, zum Bin-den)
4 EL Mandelpurée
Teig ausrollen, Belag gut mischen, auf Teig verteilen und flach drücken. Im vorgeheiztem Ofen bei 200 °C ca. 35 Minuten backen.

Bücher zum Thema kochen

Das tierfreundliche Kochbuch – Hin zur Natur, 192 Seiten, Das Wort-Verlag, ISBN 3-89201-129-X, 2001, Fr. 38.– Die veganen Rezepte sind ideal für den Alltagsgebrauch. Ohne grossen Aufwand hat man mit ihnen in Kürze etwas Gutes auf dem Tisch. Alle Rezepte mit grossen Farbfotos und Schritt für Schritt-Anleitung inkl. Abbildungen der einzelnen Schritte. Deshalb auch für Einsteiger ideal geeignet. Das Buch zeigt: Die vegane Küche ist weder aufwändig noch eintönig.

Frese, H.+M.; Gutschenreiter, Irene: Das grosse Handbuch der vegetarischen Vollwert-Ernährung, 478 Seiten, 59.– Fr., das beste Buch über die vegane Ernährungsweise mit über 420 Rezepten (ohne tierisches Eiweiss oder tierisches Fett), Stichwort- und Rezeptverzeichnis und ein umfangreicher theoretischer Teil.

Sehr empfehlenswert!

Klingel, Brigitta: Vegan-Küche – Kochen mit Gemüse und Getreide, Südwest-Verlag, 95 Seiten, Fr. 19.–, 1996. Übersichtlich, mit Farbbildern, frei von tierischen Zusätzen (ausser Honig).

PETA: Veganissimo, 117 Seiten, H. Nietsch-Verlag, Fr. 32.50, veganes Rezeptbuch mit vielen Zitaten und Fotos von Persönlichkeiten aus Film, TV, Musik, Sport, etc. Sehr ansprechend und farbig: Ideales Geschenk.

Schmid, Reiner: Zuhause selber kei-

men, 80 Seiten, Verlag Ernährung und Gesundheit, Fr. 14.80, enthält alle Informationen, um selbst Keimlinge zu ziehen.

Barkawitz, Suzanne: Vegan geniessen – vollwertige Rezepte aus nah und fern, 187 Seiten, pala-Verlag, Fr. 23.–, sehr vielseitiges, veganes Kochbuch, für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Hochstrasser, Urs: Rohkost – die lebendige Nahrung, Verlag Bewusstes Dasein, 127 Seiten, Fr. 14.90.

Ein Leitfaden mit 136 Rezepten. Von der Mandelmilch bis zum Vegan-Käse, alles rein vegane Rohkostrezepte. Für Gourmet-Rohköstler.

Holzer-Sprenger, Marie-Luise: Die Natur, Dein irdischer Lebensquell: Vegetarische Rohkost – die Alternative, Eigenverlag Holzer-Sprenger, 376 Seiten, Fr. 39.–, 20 Farbfotos.

Ca. 400 Rohkost-Rezepte, fast ausschliesslich ohne tierische Produkte. Eine wahre Fundgrube an Ideen für alle die einmal etwas anderes, gesundes versuchen wollen. Vom Rohkostteller über Rohkostsuppen bis zu Rohkostbrot und Rohkosttorten.

Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus

Der Vegetarismus erlebte in den letzten Jahren einen starken Aufschwung. Dennoch wurden 1999 weltweit 217 Mio.

Tonnen Fleisch «produziert» (1990 waren es noch 170 Mio.). Die gesamte Tragweite einer solchen fleischorientierten Ernährung ist sogar vielen vegetarisch lebenden Menschen nicht bekannt. Deshalb ist das Hauptanliegen der Schweizerischen Vereinigung für Vegetarismus (SVV), möglichst viele Menschen (ob Vegetarier oder Fleischesser) über die Folgen unserer Ernährungsgewohnheiten zu informieren. Es werden dabei alle Aspekte, die von unserer Ernährungsweise betroffen sind, berücksichtigt (Gesundheit, Religion, Politik, Ethik, Umweltschutz, ...). Im Sekretariat werden Informationen gesammelt, archiviert und allen Interessenten weitergegeben (z.B. als Vortragsunterlagen oder für Diplomarbeiten). Die SVV arbeitet mit allen Organisa-

tionen zusammen, die eine ähnliche Zielsetzung haben, und ist Mitglied der Europäischen Vegetarier Union und der

Der Begriff Vegetarismus

Der Vegetarismus ist die Lehre, dass der Mensch aus ethischen und biologischen Gründen ausschliesslich zum Pflanzenesser bestimmt ist. Sein stärkstes Motiv ist die Überzeugung, dass möglichst kein Tier für die menschliche Existenz getötet oder geschädigt werden soll.

Internationalen Vegetarier Union.

Durch einen Beitrag an die SVV helfen Sie mit, unsere Ziele auch in Zukunft wirtschaftlich unabhängig zu erreichen. Mit einem Beitrag von mind. Fr. 33.– werden Sie automatisch Gönner. Sie erhalten damit (wie die Mitglieder) das periodisch erscheinende Mitteilungsorgan der SVV. Verlangen Sie unverbindlich weitere Infos zur SVV.

Was essen Vegetarier?

- | | |
|-------------------------|---|
| Ovo-lacto-VegetarierIn: | isst kein Fleisch (Wurst, Geflügel, Fisch, etc.) |
| Lacto-VegetarierIn: | isst kein Fleisch und keine Eier |
| VeganerIn: | meidet alle tierische Nahrung (auch Milch, Honig) |

Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV), Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch. Tel.: 071 477 33 77, Fax: 78, PC-Konto 90-21299-7
Internet: www.vegetarismus.ch – E-Mail: svv@vegetarismus.ch