



Katharina Seiser

IMMER SCHON *vegan*

*Traditionelle Rezepte
aus aller Welt*

Brandstätter 

Ernährung bedeutet. Ich empfand das als Beleidigung meines Geschmackssinns. Und das, obwohl ich die Idee des Veganismus sympathisch und wichtig finde: das Tierwohl zu thematisieren, das im Zuge der Fließbandproduktion von Nahrungsmitteln mit wegrationalisiert wurde. Ich bin nach wie vor weder Vegetarierin noch Veganerin. Aber ich bin überzeugt, dass jede Mahlzeit ohne Tier eine sinnvolle ist, vorausgesetzt, sie schmeckt richtig gut. Das tut sie dann, wenn die Zutaten zu vollem Geschmack reifen durften, wofür die Bio-Landwirtschaft eine gute Voraussetzung ist. Übrigens auch fürs Tierwohl, denn Bio-Tiere müssen besser gehalten werden.

Am zweiten Tag meines Selbstversuches hatte ich die Idee zu diesem Buch. Ich haderte gerade mit Frühstück ohne Butter und

Kuchenteig ohne Ei, als mir klar wurde: Am besten haben mir Gerichte geschmeckt, die immer schon vegan waren. Sei es frisch gestochener Spargel mit Vinaigrette im Frühling, eine vor Aromen berstende sizilianische Caponata im Sommer oder ein scharfes Gemüsecurry im Winter. Das sind über Generationen hinweg tradierte Gerichte, verortbare, verankerte, erinnerte Rezepte ohne alles Unnütze. In diesem Moment wusste ich, dass es da draußen noch viel mehr davon geben muss.

Bei der Recherche für „immer schon vegan“ bin ich auf Hunderte Schätze gestoßen, die schon immer rein pflanzlich waren. Ob aus religiösen Gründen, aus kulinarischer Tradition oder wegen mangelnder Verfügbarkeit von Zutaten und der dadurch geförderten Kreativität,

geschmacklich überzeugende Alltagsgerichte zu entwickeln.

In diesem Buch habe ich über 70 solche Rezepte aus mehr als 20 Ländern versammelt. Einziges Auswahlkriterium: Sie mussten schmecken. Sortiert habe ich sie in fünf Jahreszeiten, die sich bei meiner Vegetarisch-Reihe bewährt haben: Frühling, Sommer, Herbst, Winter und Jederzeit. Es gibt Kaltes, Warmes und Süßes. Zum Großteil sind es einfache, bodenständige Speisen, die froh und satt machen, würzig und reichhaltig schmecken. Alle Gerichte haben eine Geschichte. Ich habe versucht, ihre Essenz zu erfassen und sie so zu präsentieren, dass Sie Lust bekommen, sie zuzubereiten. Wichtige Infos zum Einkauf und für die Küche finden Sie auf S. 161.

Wie der Geschmack ins Essen kommt,

erzähle ich auf den nächsten Seiten. Und selbstverständlich werden Sie in diesem Buch kein einziges Ersatzprodukt finden. Wozu auch? Echte Lebensmittel sind die beste Grundlage für gutes Essen.

Viel Vergnügen!

A handwritten signature in green ink, appearing to read 'K. Seiser', with a vertical line through the 'K'.

Katharina Seiser

PS: Auf www.tierfreitag.com sammle ich mit Unterstützung vieler deutschsprachiger Blogger/innen appetitliche Pflanzenrezepte ohne Ersatzprodukte und

vorbildliche Tierhaltungsprojekte zum Tierfreitag. Rund 500 Beiträge sind es bereits, jede Woche kommen neue dazu.