

Vegan Basics



Alles, was man braucht, um ohne tierische Produkte gut zu kochen



Cornelia Schinharl



Frische Früchte

Sind in jeder Jahreszeit zu haben: Rhabarber und Erdbeeren im Frühling zum Aufwachen, Melonen im Sommer zum Erfrischen, Äpfel und Birnen im Herbst für den reifen, satten Geschmack und Orangen und Grapefruits im Winter fürs Immunsystem und das Gemüt! Allen gemeinsam: praktisch zum Mitnehmen und für zwischendurch, pur oder als schneller Smoothie. **Ideen:** Erdbeeren und Kräuter als Salat • mit Chili gewürztes Rhabarberkompott zu gebratenem Tofu • kleine Melonenschnitze im Salat • Melone als Smoothie oder Sorbet • ausgebackene Früchte mit (gemischten) Nüssen und Ahornsirup.



Chiliflocken

Was hat man sich früher Mühe gegeben, dass die Finger beim Zerkleinern von Chilis nicht genauso feurig-scharf wurden wie die Schote selber. Sehr, sehr unangenehm, wenn man sich dann damit die Augen gerieben hat. Wie ist es heute einfach mit Chiliflocken! Wir streuen sie ohne Berührungssängste in das Essen. Und bekommen sie im guten Gewürzladen sogar in mild-, mittel- und extrascharf! Übrigens auch gut zum Würzen: Harissa und Sambal oelek mit Chili als Basis. **Ideen:** 1 Prise in die heiße Schokolade • gibt jeder Sauce und Suppe Pepp • gerösteten Nüssen damit einheizen • Crostini mit Olivenöl, Salz und Chili.



Nuss- & Sesampaste

Früher gab's Erdnussbutter aufs Brot, was nichts anderes ist als Erdnussmus. Dann trat der Hummus, also Kichererbsenmus, in unser Leben. Und heute kaufen wir Pasten von Sesam, Haselnüssen, Erdnüssen und Mandeln (besonders edel: ganz weiß von gehäuteten Mandeln). Und bringen damit Cremigkeit ins Essleben und reichlich Aroma. Kleiner Tipp am Rande: die Pasten stets im Kühlschrank aufheben. **Ideen:** mit frischen Früchten unters Müsli rühren • mit Reisdrink und Zimt mixen • mit Kokosmilch und Chili zur Sauce rühren • mit Wasser vermischt als Sahneersatz verwenden.



Ahornsirup

Wer hat ihn entdeckt? Die Eichhörnchen waren's. Oder doch indianische Ureinwohner, die die Tierchen beim Sirupschlecken beobachtet haben? Heute kommt der Süßstoff mit dem besonderen Aroma vor allem aus Kanada zu uns. Und mit dem Klassiker »Pancakes mit Ahornsirup« haben uns die Amerikaner bekannt gemacht. Übrigens: Es gibt hellen milden Sirup und dunklen mit kräftigem Aroma. **Ideen:** mit Zitronensaft unter den Tee rühren • damit eine leichte Süße in Salatsaucen bringen • zartes Karamellaroma für Gemüse wie Möhren oder Knollensellerie beisteuern.



Sauerkraut

Die Witwe Bolte schwärmte davon und Seefahrer hatten es mit an Bord, als Skorbut-Prophylaxe. Wir wissen heute auch warum: Sauerkraut ist der absolute Spitzenreiter in Sachen Vitamin C und als milchsauer vergorenes Gemüse sehr gut für den Darm und ein Lieferant für etwas Vitamin B 12. Wie alle Vitamin-C-haltigen Lebensmittel mag auch Sauerkraut das Erhitzen nicht so gern. Deswegen öfter auch einmal roh essen! **Ideen:** als Salat mit Kümmel und Äpfeln oder mit Ananas und Ingwer • mit Roten Beten kurz gekocht als Suppe • eine Gabel davon als Zwischenverpflegung nehmen!