

eher zu Ausnahmerezepten für besondere Gelegenheiten machen. Menschen (zu denen auch ich gehöre), die einen Kochblog und Instagram-Accounts mit sehr verlockendem Inhalt (hübsche Fotos, gut ausgearbeitete Rezepte, regelmäßige Posts, Beherrschung digitaler Möglichkeiten und visueller Codes) betreiben können, gehören häufig einer besser gestellten gesellschaftlichen Schicht an. Ihre Wahl an Zutaten und Rezepten spiegelt natürlich ihr Interesse für kulinarische Trends wider (beispielsweise angesagte Zutaten, rohe und gesunde Lebensmittel, Superfood, Rainbow-Food) und außerdem ihr gutes Verhältnis zu Firmen im Lebensmittelsektor und ihre Kaufkraft. Die vegane Küche ist an sich keine »Küche für Wohlhabende«, jedoch lässt es sich nicht leugnen, dass die Menschen, die heute für sie werben und sich Rezepte ausdenken (oder Kochbücher schreiben), selten arm sind. Zum Glück befindet sich die vegane Küche in einem ständigen Prozess der Neuerfindung und es sind Bewegungen der Ernährungsgerechtigkeit zu beobachten, die sich der Frage annehmen und für einen gerechten Zugang zu einer gesunden Ernährung und zum Veganismus kämpfen.

Ich selbst bin Verfechterin einer Ernährung mit weniger verarbeiteten, weniger industriell erzeugten Produkten, die gesünder ist und mehr frische Zutaten aus regionaler und saisonaler Produktion verwendet. Ich glaube, die Lebensmittelindustrie steht weder auf unserer noch auf der Seite unseres Planeten, und wenn wir unsere Ernährung wieder selbst in die Hand nehmen, können wir Entscheidungen treffen, die auf besseren Informationen beruhen, können wir unsere Speisen wieder sinnvoller gestalten und die Kosten für unsere Mahlzeiten senken. Für ein solches Vorgehen braucht es aber Zeit, um sich über Ernährung zu informieren; man muss Zugang zu bestimmten Zutaten haben, bestimmte Zubereitungsmethoden lernen und vor allem die nötige Zeit und Energie zum Kochen haben. Und genau das ist zugegebenermaßen sehr viel weniger selbstverständlich, wenn man einen weiten Weg zur Arbeit hat, öffentliche Verkehrsmittel nutzen muss, weil man kein Auto besitzt oder wenn man alleinerziehend ist. Es ist sehr viel einfacher, sich für eine vollständige Umstellung der Ernährung zu entscheiden, wenn man mit keinen derartigen Hindernissen zu kämpfen hat.

Meine allgemeine politische Einstellung bringt mich dazu, die Ausbeutung von Tieren mit der Ausbeutung von Menschen in Beziehung zu setzen. Wenn wir uns eine Gesellschaft herbeiwünschen, die die Ausbeutung von Tieren ablehnt, können wir nicht unbeachtet lassen, dass das aktuelle kapitalistische Wirtschaftssystem Ungleichheiten fortbestehen lässt, die einen großen Einfluss auf die Lebensqualität weniger privilegierter Menschen haben. Weniger tierische Produkte zu essen und sich für eine mehr und mehr pflanzliche Ernährung zu entscheiden, ist bereits ein großer Schritt. Der Schlüssel zu einer gelungenen Ernährungsumstellung scheint mir zu sein, im eigenen Tempo voranzukommen und dabei von einer wohlwollenden Gemeinschaft unterstützt zu werden, die

unsere Bemühungen begrüßt und die nach dem Prinzip gegenseitiger Unterstützung handelt.

Die Grundzutaten

Denjenigen, die meine anderen Bücher kennen oder die bereits Zutatenlisten für den idealen veganen Vorratsschrank studiert haben, ist sicher nicht entgangen, dass bestimmte unverzichtbare Produkte häufig ausschließlich in Bio-Läden und/oder nicht gerade preiswerten Geschäften erhältlich sind (dabei denke ich beispielsweise an Cashewmus). Um für dieses Buch Rezepte zu entwickeln, die wirklich »günstig« sind, habe ich mich an einige Grundsätze gehalten:

- Zutaten, die im Supermarkt erhältlich sind
- preiswerte, gesunde und nahrhafte Zutaten
- Grund- und Vielweckzutaten, die bei mehreren Rezepten Verwendung finden

Diese Liste enthält unverzichtbare Grundzutaten für die Alltagsrezepte, die ich in den folgenden Kapiteln vorstelle:

Getreide

Nudeln und Reis

Unumgänglich! Um bei Zutaten zu bleiben, die am einfachsten überall erhältlich sind, habe ich bei meinen Rezepten gewöhnliche Nudeln und weißen Reis verwendet. Es steht Ihnen natürlich frei, Vollkornsorten oder glutenfreie Pasta – je nach Bedürfnis und Verfügbarkeit – zu verwenden.

Mehl

Demselben Gedanken folgend, handelt es sich bei dem Mehl in diesen Rezepten um ein Allzweck-Weizenmehl Type 550. Sie können es ersetzen durch Type 405 und eventuell auch durch Halbvollkornmehl Type 812. Für glutenfreie Rezepte wählen Sie eine gebrauchsfertige Mischung. Falls Sie andere Mehlsorten (z. B. Kastanienmehl oder Reismehl) mitverwenden möchten, rate ich Ihnen, nicht mehr als 25 % des Weizenmehls durch andere Sorten zu ersetzen.

Haferflocken

Diese kleinen Flocken sind echte Stars in der gesunden und leckeren Küche, dennoch werden sie häufig unterschätzt. Man muss kein Liebhaber von Porridge sein, um sie auf den Speiseplan zu setzen! Sie sind reich an löslichen Ballaststoffen, an Proteinen und Mineralstoffen und gehören zu den Lebensmitteln, die man häufiger verzehren sollte. Sie eignen sich perfekt zum Frühstück oder für eine Zwischenmahlzeit, aber auch für viele Desserts. Zudem ist auch ihr Preis-Qualitäts-Verhältnis sehr gut.



Hülsenfrüchte

Kichererbsen, Bohnen und Linsen

Häufig bleiben diese Hülsenfrüchte unbeachtet oder werden schlecht zubereitet, dabei sind sie Meister im Verhältnis Nährwert/Preis. Es lassen sich zahlreiche Rezepte damit zubereiten. Erhältlich sind sie hauptsächlich in zwei Formen: getrocknet und als Konserve (Dose oder Glas). Getrocknet sind sie preiswerter, verlangen aber eine gewisse Kochzeit; Kichererbsen und Bohnen müssen sogar mehrere Stunden lang eingeweicht werden, sodass eine solche Mahlzeit vorgeplant werden muss. Hülsenfrüchte aus der Dose haben den Vorteil, sofort verwendbar zu sein und sich lange zu halten. Wählen Sie Hülsenfrüchte, die nicht zubereitet sind, denn die Aromastoffe, die bei Fertigprodukten verwendet werden, sind nicht immer vegan. Wählen Sie die Gewürze bei der Zubereitung selbst. Bei den Zutaten auf dem Etikett sollten lediglich die Hülsenfrucht, Wasser und Salz aufgeführt sein.

Erbsen

Häufig vergisst man, dass sie kein Grüngemüse, sondern Hülsenfrüchte sind! Bei Erbsen rate ich Ihnen hingegen: Meiden Sie Konserven! Diese Erbsen sind zu lange gekocht, zu weich und haben einen ausgeprägten Konservengeschmack – hier sind die Tiefkühlerbsen sehr viel besser. Da sie praktisch überall erhältlich sind, brauchen Sie kein Gefrierfach, sondern können sie 1–2 Tage im Voraus kaufen und im Kühlschrank aufbewahren.

Sojajoghurt

Aber ja, auch Soja gehört zu den Hülsenfrüchten! Joghurt auf Basis von Sojamilch zählt wie eine Portion Hülsenfrüchte am Tag. Es handelt sich um die preiswertesten pflanzlichen Joghurts, die man praktisch in jedem Supermarkt bekommt, auch als Eigenmarke. Ich verwende sie in der Küche, um eine gewisse Cremigkeit zu erzielen und um »käsigen« Zubereitungen einen milchigen und säuerlichen Geschmack zu verleihen, aber auch für Soßen, Kuchen und Frühstücksrezepte.

Ölfrüchte und Öle

Olivenöl

Es ist fruchtig und aromatisch, antioxidativ und reich an Omega-9 (einfach ungesättigte Fettsäuren) und gehört zu den bevorzugten Ölen in der Küche. Ich verwende es hauptsächlich für herzhaftere Rezepte, es eignet sich aber ebenso gut auch für Desserts. Zu bevorzugen ist ein kalt gepresstes natives Olivenöl extra, dessen Qualität sowohl hinsichtlich der Nährstoffe als auch des Geschmacks besser ist.