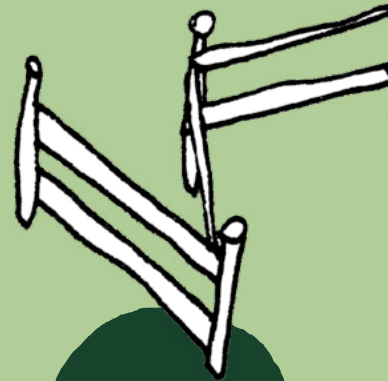


LASS DIE SAU RAUS

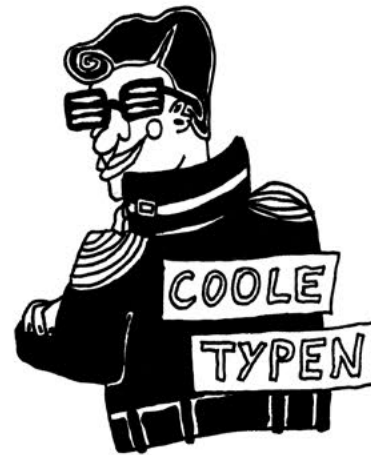
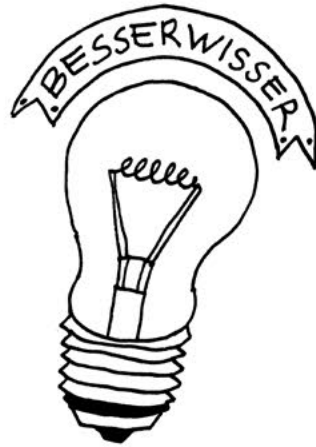
Magdalena Gschnitzer
Myriam Teissl

Vegan
kochen
mit Herz
und Hirn



RAETIA

DIESES BUCH IST FÜR ...





CHIA-KOKOS-PUDDING MIT BEERENCREME

FÜR 4 PORTIONEN

Zutaten

500 ml Kokosdrink
2 EL Agavendicksaft
1 Msp. Vanillepulver
6 EL Chiasamen
100 g Kokosmus
200 g Lieblingsbeeren
(z. B. Erdbeeren, Himbeeren,
Brombeeren)

Zubereitung

1. Kokosdrink mit Agavendicksaft und dem Vanillepulver mischen, dann Chiasamen untermischen.
2. Flüssigkeit für 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen, zwischendurch nachschauen, ob die gewünschte Konsistenz erreicht ist, eventuell mit etwas Kokosmilch verdünnen.
3. Chiapudding und Kokosmus abwechselnd schichtweise auf 4 Gläser verteilen.
4. Beeren waschen und 150 g davon pürieren.
5. Beerencreme auf den Chiapudding geben und mit restlichen Beeren garnieren.





SÜDTIROLER SCHLUTZKRAPFEN MIT PFIFFERLINGFÜLLUNG

FÜR 4 PORTIONEN

Zutaten Nudelteig

80 g Hartweizengrieß
50 g Roggenmehl
180 g Kamutmehl
2 EL Olivenöl

Zutaten Füllung

2 Zwiebeln, klein gehackt
2 EL Olivenöl
200 g Pfifferlinge,
klein gehackt
80 g Tomatensauce (Fertig-
produkt aus dem Glas)
1 Bund Petersilie,
klein gehackt
1 Knoblauchzehe,
klein gehackt
Salz
Pfeffer

Außerdem

30 ml geschmolzene vegane
Margarine oder Olivenöl
1 Bund Schnittlauch,
klein gehackt
Tomatensauce (optional)
2 EL gebratene Pfifferlinge
(optional)
Crunch-Topping (optional,
Seite 165)

Zubereitung

1. Hartweizengrieß mit Roggen- und Kamutmehl mischen, Olivenöl und 80 ml Wasser dazugeben. Zu einem Teig kneten und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Für die Füllung Zwiebeln in Olivenöl anbraten, Pfifferlinge dazugeben. Tomatensauce unterheben, Petersilie und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Hälfte der Pilzfüllung fein pürieren und mit den nicht pürierten Pfifferlingen mischen.
4. Nudelteig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und daraus Kreise ausstechen. Jeweils etwas Füllung in die Mitte der Kreise geben.
5. Außenfläche des Kreises zur Hälfte mit Wasser befeuchten, Teig zu Halbmonden zusammenklappen und an den Rändern gut zusammendrücken.
6. Salzwasser zum Kochen bringen und Schlutzkrapfen darin für ca. 4 Minuten sieden lassen. Das Wasser darf nicht zu stark kochen, damit sie nicht auseinanderfallen.
7. Schlutzkrapfen auf Teller verteilen, Olivenöl oder geschmolzene Margarine sowie Schnittlauch darübergeben und nach Wunsch mit je 1 Löffel Tomatensauce, gebratenen Pfifferlingstücken und/oder Crunch-Topping garnieren.

* Ohne Ei ??? Nein, Mama, mag ich das schon?



Um die Fülle etwas fester zu machen, Brotbrösel dazugeben oder getrocknete Pilze mixen und untermischen.

WIE NACHHALTIG IST NACHHALTIGKEIT?

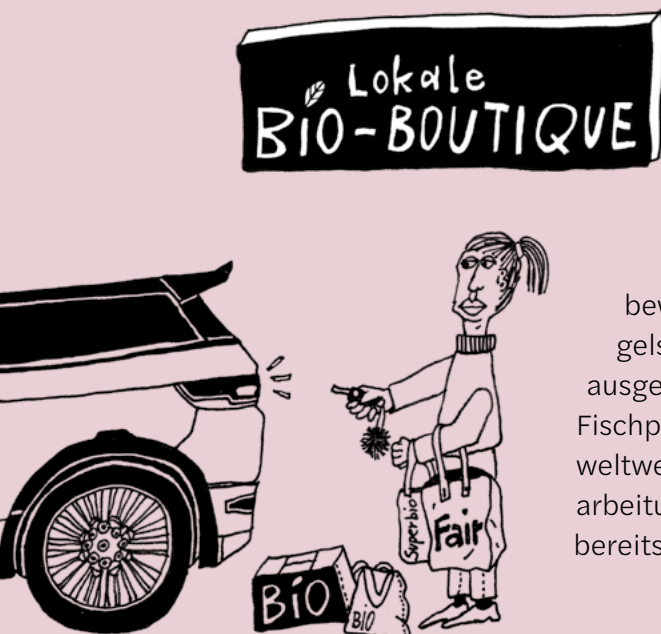
Da gibt es etwas, das wir Pflanzenesser auch mal zugeben müssen: Das Siegel VEGAN ver-
gibt nicht automatisch den Nachhaltigkeitspreis. Der Begriff „Nachhaltigkeit“ wurde in-
zwischen so überstrapaziert, dass er seiner Bedeutung kaum noch gerecht wird.

Zusammenhänge zu sehen ist nicht immer leicht, wir Menschen haben die Welt sehr ver-
kompliziert. Was hinter den Produkten steht, zu denen wir greifen, wird manchmal schlaue
versteckt. Deshalb wurden Siegel geschaffen, auf die wir uns verlassen können, oder? Da
gibts dann welche, die für fairen Handel stehen, andere für biologischen Anbau, wieder
andere für rein pflanzliche Produkte oder für einen nachhaltigen Fischfang. Doch was hilft
ein Siegel, wenn die Regeln, die dahinterstehen, der tatsächlichen Situation nicht ent-
sprechen und gerecht werden?

Siegel für nachhaltige Fischerei z. B. werden auch an jene Fischereibetriebe vergeben,
die noch immer Grundschleppnetze verwenden, die alles am Meeresboden töten, an
solche, die Schwertfische mit Langleinen fangen, wobei Tausende von Haien ebenfalls
sterben oder an die Thunfisch-Fischerei, der jährlich Hunderte Delfine zum Opfer fal-
len. Das hängt vor allem damit zusammen, dass sich diese Siegel in erster Linie auf eine
nachhaltige Nutzung der natürlichen Ressourcen konzentrieren und weniger auf Um-
weltschutz. Das sind jedoch zwei völlig unterschiedliche Dinge, denn manchmal löst die

„Nutzung“ an sich bereits das Problem
aus. In einer aktuellen Studie hat die
Vogelschutzorganisation Birdlife Inter-
national MSC-zertifizierte Fischereien
dahingehend untersucht, inwieweit
sie dazu beitragen, den Beifang selte-
ner und streng geschützter Tierarten
zu senken. Dabei wurden allerdings nur

3 von 23 untersuchten Fischereien als gut
bewertet. Ein zusätzliches Problem ist, dass Sie-
gelstandards häufig nur alle 5 bis 10 Jahre neu
ausgearbeitet werden. Leider könnte es für einige
Fischpopulationen durch die derzeit sehr hohe
weltweite Nachfrage nach Fisch nach dieser Aus-
arbeitungszeit schon zu spät sein. Die Meere sind
bereits überfischt – Verzicht auf Fisch kann das än-



dern, ein Siegel nicht. Im Gegenteil, es macht uns glauben, dass es doch eigentlich noch
in Ordnung sei, ein bisschen Fisch zu essen. Versteht mich nicht falsch – ich kaufe zu 80
% bio und fair, weil ich es für wichtig und notwendig halte. Die Frage ist allerdings, macht
ein Siegel die Ware bio, fair oder nachhaltig? NEIN. Es ist nicht das Siegel, das etwas ver-
ändert, sondern es sind die Menschen und Ideale, die dahinterstehen.

Leider komplett verrückt: Wir verlassen uns lieber auf ein kleines Logo anstatt auf unser
eigenes Hirn. Dabei gibt es viele kleine Betriebe, die nachhaltiger, biologischer und weit-
aus fairer produzieren als die Richtlinien aller Siegel gemeinsam es vorschreiben – aber
ein Großteil dieser Betriebe kann sich kein Siegel leisten. Sollte es nicht lieber so sein,
dass wirklich umweltbewusst und fair arbeitende Firmen ein wahres Siegel als Belohnung
für ihren Einsatz erhalten?

Aber wie gesagt, die Welt ist kompliziert. So ist der ökologische Fußabdruck sogar niedri-
ger, wenn wir im Winter Äpfel aus fernen Ländern kaufen, die frisch geerntet und impor-
tiert werden, als jene aus dem eigenen Land, welche über Monate kühl gelagert werden
müssen. Wahnsinn, oder?

Aber was hat es mit diesen ganzen tollen „Ökoprodukten“ tatsächlich auf sich? Die
Waschnuss z. B., eine Nuss aus Nepal: Sie kann als vollkommen natürliches Waschmittel
eingesetzt werden – das ist toll und trägt dazu bei, dass wir kein mit Mikroplastik be-
lastetes Waschmittel in Plastikflaschen verpackt kaufen müssen. So wird die Waschnuss
nun seit Jahren importiert und vor allem von Menschen gekauft, die sich Gedanken über
einen besseren Umgang mit der Natur machen. Dass dieser Boom allerdings den Preis für
die damals in Indien noch sehr günstige Nuss hochschnellen ließ, wodurch sich Millionen
von Indern diese schonende Möglichkeit zum Waschen nun nicht mehr leisten können,
hat genau den Gegeneffekt ausgelöst, denn all diese Menschen kaufen sich nun in Plastik
verpacktes und von Mikroplastik belastetes Billigwaschmittel. Wie schräg?! Dabei gäbe es
eine einfache Lösung, von der aber leider nur Wenige wissen: Die einheimische europäi-
sche Roskastanie funktioniert genauso gut!

Hieran sieht man, wie schwierig es ist, alle Details über Produkte zu erfahren, welche vor-
her durch eine Werbetrommel laufen. Deshalb möchte ich uns allen ans Herz legen, ja
uns allen, vor allem mir selbst, dass wir uns besser informieren und vor allem, dass wir die
Informationen mit anderen teilen. Denn auch wenn ich mich selbst seit Jahren mit diesen
Themen beschäftige, weiß ich noch lange nicht genug, um meinen Konsum als wirklich
nachhaltig zu bezeichnen.



CHILI SIN CARNE MIT GEBRATENER POLENTA

FÜR 4 PORTIONEN



Zutaten Polenta

200 g Maisgrieß
1/2 TL Salz
2 EL Olivenöl

Zutaten Chili

80 g Sonnenblumenschrot
500 ml Gemüsebrühe
(Würzpaste Seite 168)
120 g Bulgur
1 große Zwiebel,
klein gehackt
1 EL Olivenöl
1 große Zucchini, gewürfelt
1 rote Paprikaschote,
gewürfelt
500 g frische Tomaten,
klein gewürfelt
1 Glas Kidneybohnen
(300 g), abgetropft
1 Glas Mais (300 g),
abgetropft
2 EL Tomatenmark
2 Chilischoten, klein gehackt
Salz
Pfeffer
scharfes Paprikapulver
Chilipulver
4 EL Sojasahne (optional)

Zubereitung

1. Für die Polenta 800 ml Wasser mit dem Salz aufkochen, Maisgrieß einrühren, für 10 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren.
2. Polenta für 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann zum Abkühlen gleichmäßig auf Backpapier streichen.
3. Sonnenblumenschrot für 30 Minuten in heißer Gemüsebrühe quellen lassen. Bulgur kurz in der doppelten Menge Wasser aufkochen und für 10 Minuten quellen lassen.
4. Zwiebel in 1 EL Öl anbraten, Zucchini- und Paprikawürfel dazugeben, für 5 Minuten andünsten.
5. Tomatenwürfel, Kidneybohnen, Mais und Tomatenmark dazugeben, für 3 Minuten köcheln lassen.
6. Sonnenblumenschrot und Bulgur zum Gemüse geben, mit klein gehackten Chilischoten, Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver abschmecken.
7. Kalte Polenta in kleinere Stücke schneiden und diese von beiden Seiten für jeweils 2 Minuten in Öl anbraten.
8. Chili vor dem Servieren nach Wunsch mit Sojasahne verfeinern und mit der gebratenen Polenta servieren.

Statt Sonnenblumenschrot
und Bulgur kann man auch
Berglinsen oder Grünkern-
schrot verwenden!





CHOCOLATE CHIP COOKIES MIT NÜSSEN

FÜR CA. 14 STÜCK

Zutaten

120 g dunkle vegane
Schokolade (oder
Schokoladentropfen)
50 g Lieblingsnüsse (z. B.
Haselnüsse, Erdnüsse)
300 g Dinkelmehl
2 TL Backpulver
1 Prise feines Salz
80 g Rohrzucker
70 ml Pflanzendrink
1 TL Vanilleextrakt
110 g Kokosöl
1 TL grobes Meersalz
Fett für das Blech

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
1-2 Backbleche einfetten.
2. Schokolade und Nüsse in grobe Stücke hacken.
3. Mehl, Backpulver und Salz mischen.
4. Rohrzucker, Pflanzendrink, Vanilleextrakt und das
im Wasserbad verflüssigte Kokosöl in einer zweiten
Schüssel vermischen. Mehlmischung dazugeben und
alles zu einem glatten Teig verrühren.
5. Schokoladenstücke und gehackte Nüsse unterheben.
6. Mit einer kleinen Eiskelle oder 2 Teelöffeln Teigkugeln
formen, mit etwas Abstand auf die gefetteten Bleche
setzen, leicht flach drücken, grobes Salz darüberstreu-
en und im Ofen für ca. 15 Minuten backen.



Das Schwierigste an diesem
Rezept ist es, darauf zu
warten, bis die Cookies
fertig gebacken sind!





SMOOTHIES, SHAKES UND GREENIES FÜR JEWEILS 4 GLÄSER

ORANGE-INGWER

Zutaten

1 Stück (3 cm) Ingwerwurzel
4 Karotten
800 ml frisch gepresster
Orangensaft
Saft von 2 Zitronen

Zubereitung

Ingwerwurzel mit den Karotten entsaften und alle
Zutaten gründlich verrühren. Alternativ alles im Mixer
pürieren und durch ein Sieb streichen.

BEEREN-MINZ-SHAKE

Zutaten

600 ml Pflanzendrink
nach Wahl
200 g Erdbeeren
100 g Brombeeren
100 g Himbeeren
100 g Preiselbeeren
8 Minzblätter
6 Datteln, entsteint
15 Eiswürfel

Zubereitung

Alle Zutaten gemeinsam für 3 Minuten im Mixer pürieren.

GREEN REVOLUTION

Zutaten

300 g Spinat
1 Birne
1 Banane
1 EL Chia- oder Basilikum-
samen

Zubereitung

Alle Zutaten mit 500 ml Wasser für 3 Minuten im Mixer
pürieren.



Ersetze ab und zu
eine Mahlzeit durch einen
Smoothie, Shake oder Greenie!



Die Autorin Magdalena Gschnitzer mit der Illustratorin Myriam Teissl



Mit Essen und nachhaltigem Einkaufen kann jede und jeder die Welt verändern! Wie das geht, zeigt Umweltaktivistin Magdalena Gschnitzer. Vegane Ernährung schmeckt gut, ist gesund, vielseitig und beruhigt das Gewissen. Humorvoll und augenzwinkernd überzeugt Gschnitzer alle Schlemmer*innen mit einfachen, abwechslungsreichen und bunten Rezepten. Viele Infos rund um Umwelt- und Klimaschutz sorgen für den Blick über den Tellerrand hinaus.



- Ein Kochbuch für alle, denen Umweltschutz am Herzen liegt
- Mit zahlreichen Fotos, witzigen Illustrationen und kreativen Stickern
- Auf Umweltpapier hergestellt

Ab März 2020 erhältlich!

ISBN 978-88-7283-718-4
€ 28,00

