

Sämtliche in diesem Buch abgebildeten und vorgestellten Tiere leben auf den  
Lebenshöfen der Initiative Lebenstiere e.V.: [www.lebenskuehe.de](http://www.lebenskuehe.de)  
Unterstützungen und Patenschaften sind sehr willkommen.



ISBN 978-3-946723-51-6

Christine Goeb-Kümmel

# Lebensfreude Nr. 1

## Vegan bringt Freude ins Leben

Gestaltung: Elke Mehler, [www.querwerker.de](http://www.querwerker.de)  
Lektorat und Korrektorat: Gisela Polnik

Verlag: Begegnungen, Schmittgen

[www.verlagbegegnungen.de](http://www.verlagbegegnungen.de)

Copyright 2020

1. Auflage

Gedruckt in Deutschland

Alle Rechte vorbehalten

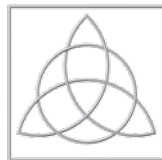
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne  
Zustimmung des Verlags und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische  
oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Lebensfreude Nr. 1

Vegan bringt Freude ins Leben  
(von Mensch und Tier)  
Veganes für die KUHle Jahreszeit

von  
Christine Goeb-Kümmel

VERLAG



BEGEGNUNGEN



# Inhalt

- 7 Vegan bringt Freude in JEDES Leben
- 11 Der Weg
- 14 Ein Fünftel zu vier Fünftel – die Sache mit dem gesunden Essen
  
- 17 Eiweiß
- 19 Vitamin B12
- 22 Vitamin D
- 23 Kurze Information zu Calcium, Eisen, Zink, Jod und Vitamin B2
  
- 25 Die wichtigsten Zutaten
- 30 Tofu und Soja allgemein
  
- 37 Kartoffelgerichte
- 45 Gemüsegerichte
- 57 Hülsenfrüchte
- 65 Suppengerichte
- 73 Nudelgerichte
- 83 Reis, Gnocchi und Co.
- 93 Vegane Klassiker
- 103 Süßes – Kuchen und Plätzchen
- 108 Alle Rezepte im Überblick
  
- 113 Warum vegan? Ist vegetarisch nicht auch okay?
- 115 Die ganz Jungen und die Alten ...
- 118 Miss Sophie
- 120 Sansa
- 123 Ein paar Worte zum Schluß
- 125 Nachwort nach dem Nachwort: Noreen und Nils
  
- 129 Bildnachweis
- 130 Quellennachweis



## Vegan bringt Freude in JEDES Leben

„Eine freudig auf der Weide springende Kuh auf dem Buchcover, direkt unter dem Untertitel ‚Vegan bringt Freude ins Leben‘ – das liest sich aber so, als würde ‚VEGAN‘ die Freude ins Leben der Kuh bringen und nicht ins Leben der Leser ...“

Kaum hatte er den Satz zu Ende gesprochen, konnte ich im Gesicht meines Gegenübers lesen, dass er es genau in diesem Moment verstanden hatte – ohne eine Erwiderung von mir erhalten zu haben: Genau so war es auch gemeint!

Und ich bin sicher, dass sich die Leser DIESES Buches nicht darüber wundern, sondern sich darüber freuen. Aber ich muss noch hinzufügen: Nicht nur den Kühen und allen anderen sogenannten „Nutztieren“ bringt die vegane Lebensweise eine wundervolle Lebensfreude, sondern selbstverständlich auch den Menschen, Ihnen liebe Leserin / lieber Leser. Und aus diesem Grund, und um genau das zu verdeutlichen, tauschten wir für „Lebensfreude Nr. 1“ das zuerst geplante Coverbild einer lebensfrohen Kuh (genauer gesagt eines lebensfrohen Ochsen) gegen eines aus, das **zwei** freudig strahlende Gesichter zeigt – ein menschliches und ein tierisches. Nelson – der lebensfrohe Ochse – wird dann das Cover von „Lebensfreude Nr. 2“ zieren.

Die Freude und Zufriedenheit, die ein Mensch mit dem Bewusstsein empfindet, dass seine Nahrung nicht das Leid und den Tod von Mitgeschöpfen verursacht, ist das eine. Das Glück verspüren, über Jahre ausgebeutete Tiere in einem friedlichen Umfeld zu sehen, noch das andere. Deshalb soll dieses Buch Ihnen neben veganen Rezepten auch viel über die Tiere vermitteln – Tiere, die nicht Nahrung sind, nicht Lebensmittel, sondern ganz einfach Lebewesen, die leben möchten, so wie wir Menschen.

In diesem Buch wird es ausschließlich um Kühe gehen und auch in der bereits geplanten Fortsetzung „Lebensfreude Nr. 2“ dreht sich erst mal alles um die Kuh. Wenn Ihnen unsere Bücher gefallen, dann sollen nach und nach noch weitere entstehen und auch die Schweine, Hühner, Schafe, Gänse ... werden ihren Platz bekommen.

Ich bin mir darüber bewusst, dass dies kein Buch für jedermann ist, und ich habe lange darüber nachgedacht, wer genau diese Menschen sind, für die ich es schreiben möchte ...

Es sind:

- Menschen, die mit einfachem, unkompliziertem, schmackhaftem Essen zufrieden sind,
- Menschen, die eigentlich gerne vegan essen würden, aber nicht wissen, was (die vielleicht denken, die Zutaten sind zu teuer, zu exotisch, sie bekommen nicht genug Vitamine usw.),

- Menschen, die nicht viel Geld zur Verfügung haben, nicht ausschließlich Bio-Lebensmittel kaufen können und trotzdem nahrhaft vegan essen möchten,
- Menschen, denen das Wohl der Tiere zumindest genauso wichtig ist wie das eigene Wohl / die eigene Gesundheit und die nicht auf Kosten anderer Lebewesen leben möchten,
- Menschen, die Tiere lieben und nicht wollen, dass sie für unsere Nahrung leiden/sterben,
- Menschen, die sich nicht nur für die Gerichte interessieren, die in diesem Buch vorgeschlagen werden, sondern sich auch an den Tieren erfreuen, die sie in diesem Buch kennenlernen werden,
- Menschen, die nicht viel Zeit und Muße fürs Kochen haben,
- Menschen, die kritisch sind und die Dinge hinterfragen,
- Menschen, die nicht wegsehen, die hinschauen und helfen, wenn Lebewesen leiden, die aber trotzdem glücklich sein möchten und nicht verzagen wollen an all dem Leid,
- Menschen, die etwas beitragen wollen zu einer friedlicheren Welt.

Wow, das scheinen dann doch sehr viele Menschen zu sein ...

Was unterscheidet dieses Buch nun von anderen veganen/vegetarischen Koch- und Rezeptbüchern? Erstens: Es informiert und gibt Tipps für eine wirklich einfache alltagstaugliche Ernährung. Und zweitens: Es stellt Tiere mit in den Mittelpunkt.

Und da dies nun mal ein ganz besonderes Buch ist, werden Sie hier keine schicken Hochglanzbilder von appetitlich angerichteten Gerichten finden – nein, bei uns gibt es stattdessen Kühe!

Immer mehr Menschen tendieren dazu, sich vegan oder zumindest vegetarisch zu ernähren. Kochbücher gibt es zu diesen Themen schon so viele, wie Haare auf eine Kuh passen. Mir ist jedoch aufgefallen, dass die meisten dieser Bücher nicht alltagstauglich sind und deshalb besonders **die** Menschen nicht ansprechen, die im Prinzip der veganen Ernährung durchaus gewogen sind und aufgeschlossen gegenüberstehen, jedoch oft nicht wirklich wissen, wie sie es angehen sollen. Blättert man in den schön gestalteten Kochbüchern oder Zeitschriften, dann liest man von vielen exotischen Zutaten und von für diese Art der Ernährung wichtigen Gewürzen und Lebensmitteln. Deren Namen hat man allerdings oft noch nie gehört und hat auch keine Ahnung, wo man sie kaufen könnte.

Zugegeben, die Gerichte sehen auf dem Papier und den perfekt inszenierten Fotos super aus, aber wer kann sich vorstellen, sich im Alltag, zwischen allen möglichen Verpflichtungen, täglich Quitten-Tarte, Kürbis-Mais-Crunch oder frittierte Mango mit Honig-Walnuss-Kruste zuzubereiten und nett anzurichten? Wenn ich mich so umschaue: Das essen die wenigsten Menschen in meinem Umfeld. Und selbst diejenigen, die gerne solche Rezepte sammeln oder sich auch mal eine entsprechende Zeitschrift kaufen, kommen eher selten dazu, diese Gerichte nachzukochen, besonders weil es oft bereits an der Beschaffung der Zutaten hapert oder man die Begriffe überhaupt erst googeln muss ...

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Ziemlich einfaches Essen erwartet Sie, mit vielen unspektakulären Zutaten, die jeder kennt und die auch problemlos zuzubereiten sind. Natürlich sind auch ein paar relativ „besondere“ Lebensmittel dabei, die der veganen Küche viel Pfiff geben, wie zum Beispiel Kokosmilch, die ja auch nicht gerade bei uns auf den Bäumen wächst, aber inzwischen fast überall erhältlich ist. Die Gerichte sind definitiv nichts für Gourmets, die würden sich wahrscheinlich die Haare raufen. Ich habe jedoch festgestellt, dass sehr viele Leute einfache und herzhaftere Gerichte sehr gerne mögen und durchaus den elitären Gerichten vorziehen, besonders auch dann, wenn man sie selbst erst zubereiten muss ... Essen würde man die tollen, außergewöhnlichen Dinge natürlich schon ab und zu gerne, aber wer hat die Zeit und Muße, sie zuzubereiten? Daneben erwarten Sie besonders viele Tipps und Informationen, wenn Sie sich für die vegane Ernährung interessieren, aber unsicher sind und sich fragen, was man dann eigentlich überhaupt noch essen kann ...

Ich kann Ihnen vorab verraten: sehr viel!

Verdeutlichen möchte ich auf jeden Fall, dass eine Umstellung der Ernährung nicht mit viel Aufwand verbunden ist. Sie brauchen weder unbedingt einen Wok (obwohl das eine tolle Sache ist, aber ich habe leider auch keinen) noch hochwertige Profi-Küchenmesser, weder einen „Food Processor“ noch eine Hochleistungsküchenmaschine, wie es bereits auf den ersten Seiten vieler veganer Kochbücher zu lesen ist.

Das, was Sie benötigen, spielt sich in Ihrem Kopf und vor allem in Ihrem Herzen ab, Sie müssen dafür Ihre Küche nicht auf- oder umrüsten. Und mit vielleicht auch einem kleinen bisschen Bescheidenheit und der Einstellung „für mich nicht immer nur das Beste auf Kosten anderer“ (egal, in welchem Bereich des Lebens), wird das problemlos und ganz einfach klappen.





## Oskar – ein echter Kuschelochse

Oskar benötigt nicht wirklich viel – am liebsten steht er mittendrin in seinem Essen ... unter freiem Himmel und gemeinsam mit seinen Artgenossen. Er entstammt der Rasse „Allgäuer Braunvieh“, ist riesig, hält sich selbst aber für ein Kuscheltier und liebt Streicheleinheiten. Oskar wurde Ende 2011 in einem Milchbetrieb geboren. Zusammen mit seinem Halbbruder Anton, der vier Wochen später zur Welt kam, sollte er in die Mast gehen. Doch die Tochter des Betreibers wollte das nicht zulassen und brachte die beiden lebensfrohen Kälbchen stattdessen auf einen Gnadenhof, auf dem sie leider nicht bleiben konnten. Zurück im heimischen Betrieb mussten die beiden Kleinen im Winter angebunden verharren, bis sie auf einen Lebenshof der „Initiative Lebenstiere“ geholt werden konnten und sich nun endlich frei bewegen dürfen. Jetzt ist ihr Leben schön und voller Farbe!

Die Farbenpracht des Herbstes kann uns inspirieren, unser Essen möglichst bunt und vielfältig zu gestalten. Die folgenden Rezepte und diese Aufstellung sollen Ihnen dabei helfen, sich vielfältig und abwechslungsreich vegan zu ernähren und das ohne großen Aufwand bzw. auch wenn es mal besonders schnell gehen muss.

## Die wichtigsten Zutaten

Die Liste der benötigten Zutaten, um schnell ein gutes Gericht zu zaubern, sähe – wollte man sie als vollständig bezeichnen – mit Sicherheit bei jedem anders aus. Natürlich gibt es noch Unmengen Möglichkeiten und Zutaten, mit deren Einsatz Sie tolle Gerichte herstellen können. Sie werden mit Sicherheit nach und nach mit vielem davon konfrontiert werden, wenn Sie sich für die vegane Lebensweise entscheiden.

Wichtig zu erwähnen ist, dass es inzwischen nichts gibt, was es nicht gibt. Sie müssen nicht auf gewohnte „besondere“ Lebensmittel verzichten, seien es Schlagsahne, Käse, Parmesan, Mozzarella, „Eier“, Puddings, Joghurt, Schokolade, Tiramisu – vieles kann selbst gemacht werden bzw. alles gibt es im Handel zu kaufen. Selbst wenn es bestimmte Dinge bisher noch nicht im Supermarkt um die Ecke gibt, es wird nicht mehr lange dauern, bis das der Fall ist, ein Wandel zeichnet sich bereits ab. Wir alle können mit unserem Kaufverhalten dazu beitragen, dass es so sein wird. Bis dahin gibt es gute Möglichkeiten, alles, was Sie möchten und benötigen, im vielfältigen veganen Onlinehandel zu bestellen, sollten sie nicht in einer Großstadt wohnen, in der auch vegane Supermärkte zu finden sind.

Bei einigen der nachfolgenden Produkte schreibe ich „auch im Glas/Dose oder als Tiefkühlprodukt“. Wenn es mal besonders schnell gehen soll, macht das Sinn. Außerdem sind viele dieser Produkte – besonders die in Bioqualität – qualitativ hochwertig, helfen uns, uns vielfältig zu ernähren und sparen viel Zeit und Arbeit.

Auf den nächsten Seiten folgt nun eine kleine Aufstellung von Produkten, die Sie möglichst immer im Haus haben sollten.





## Little Lisbeth

Verloren, verdreckt und bis auf die Knochen abgemagert, so stand das schottische Hochlandrind-Kälbchen Lisbeth im Sommer 2017 beim Schlachthändler. Durch die frühere Vernachlässigung war sie unterentwickelt und wesentlich kleiner als ihre Altersgenossen. Doch nachdem sie bei der „Initiative Lebestiere“ einziehen durfte, hat sie bereits einiges aufgeholt.

Wer keine Leistung bringen kann, wird aussortiert! Das gilt nicht mehr für die Kleine, sie darf leben!

Schottische Hochlandrinder sind sehr gutmütig und gelassen und entwickeln bei regelmäßigem Kontakt ein besonders persönliches Verhältnis zu ihrem Menschen. Die langen und sehr symmetrischen Hörner wachsen in der Regel bei Bullen kräftig, waagrecht und nach vorne, bei den Kühen eher weit ausladend nach oben und sind auch deutlich länger. In ihrer schottischen Heimat würde man Lisbeth wahrscheinlich etwas schräg anschauen, denn sie ist zwar laut Pass ein echtes Highland Cattle, aber ihre Hörner haben offensichtlich beschlossen, nach unten zu wachsen anstatt nach vorne oder gar nach oben ... Egal ...

Auf jeden Fall findet Lisbeth Tofu **KUHI** – besonders wenn die Menschen das Soja essen und sie auf der Wiese Gras füttern darf ...

## Tofu und Soja allgemein

An Tofu kommen Sie meiner Meinung nach als Veganer nicht vorbei. Er ist ein wichtiger Bestandteil der veganen Küche. Tofu wird aus Sojabohnen gewonnen, genauer gesagt aus der Sojamilch. Das Verfahren ähnelt dem der Käseherstellung.

Sojabohnen zählen zu den Hülsenfrüchten. Seit mehr als 5.000 Jahren werden die Bohnen kultiviert. Sie sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, Calcium, Folsäure und Selen. Hinzu kommen wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Mangan, Eisen und Zink. Da Soja außerdem viel pflanzliches Eiweiß enthält, nutzt es vor allem Vegetariern und Veganern als hochwertige Proteinquelle. Tofu versorgt uns also mit einer Menge Eiweiß, das tierischem Eiweiß sehr ähnlich ist, und dazu mit Calcium und Eisen. Tofu hat kaum Kalorien, ist frei von Cholesterin und extrem fettarm.

Allerdings ist Tofu nicht gleich Tofu. Inzwischen gibt es eine Fülle unterschiedlicher Sorten, die sich in Geschmack, Konsistenz, Aussehen usw. stark unterscheiden. „Geschmack“ ist bei Tofu vielleicht nicht ganz der richtige Ausdruck, denn letztendlich ist Tofu eher geschmacksneutral und kann erst durch Würze und Verarbeitung zu einem wirklichen Geschmacksgenuss werden. Ich vergleiche es gerne mit Käse: Auch Käse ist nicht gleich Käse. Es gibt Sorten, die mir extrem gut schmeckten, andere fand ich persönlich einfach nur scheußlich, wie z. B. Schimmelkäse – oder noch schlimmer: Kochkäse ... Ich bin nicht sicher, ob diese schauderhafte Masse heutzutage überhaupt noch erhältlich ist ...

Geraten Menschen, die Tofu probieren möchten, an eine nahezu ungenießbare Sorte, die auch noch schlecht oder gar komplett ungewürzt zubereitet ist, dann kann das unter Umständen zu einem prägenden Erlebnis werden, das die Lust auf dieses Lebensmittel ein für alle Mal zerstört, denn wenn man es nicht besser weiß, liegt die Vermutung nah, dass Tofu immer so schmeckt ... Das ist sehr schade, denn Tofu ist ein geniales und sehr vielfältiges Produkt. Um dem vorzubeugen, könnte man sich zum Beispiel den Besuch eines guten veganen Restaurants gönnen oder man lässt sich von jemandem, der es gut kann, vegan bekochen.

Sie können sich natürlich auch einfach darauf einlassen und mal unterschiedliche Tofusorten selbst testen. Wenn Sie auf die vegane Ernährung umsteigen möchten, wird daran kein Weg vorbeiführen.

Tofu kann eher fest sein, fast ein bisschen wie aus Gummi, trocken oder nass, fluffig, weich oder auch eher bröselig, die Farbe variiert von Weiß über cremefarbig bis Grau. Gut zubereitet kann er knackig, derb, kross, saftig oder cremig die unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen annehmen und bestimmt ein





## Ulla - eine hornlose Kuh

Das Laub färbt sich langsam bunt. Noch ist das Gras saftig grün und die Tage auf den Weiden sind für die hübsche Kuh Ulla entspannt und friedlich.

Als einzige hornlose war sie von ihren ehemaligen behornten Milchkuhkolleginnen sehr gemobbt worden und kam übersät mit Verletzungen auf dem Lebenshof an, denn obwohl sie eine „Bio-Kuh“ war, lebten die Tiere in einem engen Stall, und im Wettstreit um die besten Plätze konnte sich die zarte Kuh nicht behaupten und erhielt Stöße und Tritte.

Ulla gehört einer Kuhrasse an, deren Hörner weggezüchtet wurden, die Tiere werden also bereits ohne Hornanlagen geboren. Viele Kühe tragen jedoch deshalb keine Hörner, weil ihnen die Hornanlagen nach der Geburt entfernt wurden. Es erleichtert die Haltung und verhindert Verletzungsgefahr in den engen Ställen.

Wussten Sie jedoch, dass die Hörner für eine Kuh sozusagen ein Sinnesorgan sind, vielerlei Funktionen erfüllen und dass Kühe mit ihren Hörnern kommunizieren? Sie dienen der Kuh unter anderem dazu, Rangordnungen innerhalb der Gruppe zu klären. Bedingt durch fehlende Hörner kann es in der Körpersprache der Kühe untereinander zu Missverständnissen kommen. Jedes Horn ist einzigartig wie ein Fingerabdruck. Hörner sind keine toten Gegenstände, sondern durchblutet und mit Nervenbahnen durchzogen. Kühe sind in der Lage über ihre Hörner Berührungen und Temperatur wahrzunehmen, Temperaturschwankungen auszugleichen, und selbst die Beurteilung

des Futters erfolgt aufgrund komplexer Zusammenhänge teilweise über die Hörner, da das Horn auch ein Stoffwechselorgan ist und an der Verdauung der Kuh beteiligt ist.

Noch unglaublich viel mehr Interessantes gibt es über die Hörner, deren Größe und Form und ihre Funktion für die Tiere, zu berichten, doch das vielleicht ein andermal ...

Ulla hat das Glück, inzwischen mit einer Gruppe ebenfalls hornloser Kühe zusammenzuleben, in der sie einen festen Platz hat. Dies hat ihr Leben zum Besseren gewendet und sie wird hoffentlich noch viele Male den Wechsel der Jahreszeiten erleben dürfen.

Ulla kennt das Leben nur ohne Hörner. Doch inwieweit die genetisch hornlosen Tiere den Verlust geringer wahrnehmen als die nach der Geburt enthornten, bliebe zu ergründen. Beides ist ganz offensichtlich nicht das, was die Natur vorgesehen hatte ...

Mit dem Herbst werden – nach oft noch sonnigen, heißen Tagen – die Abende schnell kühler und wir Menschen bekommen wieder Appetit auf deftige

## Kartoffelgerichte.



Die Herbst- und Winterzeit ist auch Kartoffelzeit, nicht nur, weil die Kartoffeln im Herbst geerntet werden, sondern weil dieser sättigende und nahrhafte Erdapfel aus der Familie der Nachtschattengewächse einfach zu der kälteren Jahreszeit dazugehört.

Kartoffeln sind unglaublich vielfältig zuzubereiten, mit ihnen lassen sich die verschiedensten, sehr unterschiedlichen Gerichte zaubern. Kartoffeln in allen Variationen sind, so glaube ich, noch immer eines der beliebtesten Nahrungsmittel, zumindest in Deutschland. Ein bisschen achten sollten Sie beim Kauf auf die Konsistenz, also ob sie fest oder mehlig kochend sind. Das ist schon recht wichtig. Am wenigsten falsch machen können Sie mit den vorwiegend festkochenden, die sind sozusagen ein Universalprodukt. Ich schreibe dies, weil mir, seit ich mich mit diesem Buch beschäftige, bewusst geworden ist, dass es einige Menschen gibt, die bis jetzt der Meinung waren, Kartoffel sei gleich Kartoffel.

## Blechkartoffeln

(Schnell vorbereitet, und während sie im Ofen backen, kann man andere Dinge tun.)

4-5 größere Kartoffeln  
Salz, Pfeffer, sonstige Gewürze  
evtl. auch einige Rosmarinzwige

Backofen vorheizen auf ca. 200 °C.  
Gewünschte Menge Kartoffeln waschen und gut trocknen.

In nicht zu dünne, möglichst gleich dicke Scheiben schneiden (knapp 1 cm dick). Die Scheiben dicht an dicht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen (nicht übereinander).

Salz, Pfeffer, Paprika, Curry oder auch Grillgewürz darüber streuen.

In die Mitte des Backofens schieben und ca. 20 Minuten backen, bis sie sich leicht bräunen. Nicht zu dunkel werden lassen, nicht wenden, ggf. bei einer der dickeren Scheiben testen, ob sie gar ist.

Ein schnelles Essen mit gewürztem veganem Joghurt/Quark, einem Dipp, geriebenem Käse bestreut und/oder einem Salat (z. B. Feldsalat).

## Bratkartoffeln mit Erbsen und Möhren

Ein „Einfanne-Gericht“ für 2 Portionen

400 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
150 g Tofu natur  
1 große Dose Erbsen und Möhren  
1-2 EL Öl  
Pfeffer, Salz, Paprika, evtl. Knoblauchpulver  
Sojasoße  
geriebener Mandelkäse (optional)

Tofu in Würfel schneiden, in eine kleine Schale geben, einige Spritzer Sojasoße darüber geben, mit Pfeffer und Paprika und ggf. etwas Knoblauch würzen und vermischen. (Sojasoße ist meist sehr salzig, deshalb mit dem Salzen vorsichtig sein).

Öl in eine Pfanne geben, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und darin einige Minuten anbraten (geht auch gut mit gekochten Kartoffeln vom Vortag). Zwiebeln in Stücke schneiden und zusammen mit den Tofuwürfeln und der Würzbrühe zu den Kartoffeln geben

und unter gelegentlichem Wenden weiterbraten. Wenn der Tofu angebräunt ist, das Gemüse dazugeben und gleich die Hitze etwas reduzieren und alles noch etwas schmoren lassen. Dabei zuerst nur einen kleinen Teil der Gemüseflüssigkeit mit in die Pfanne geben, den Rest eventuell noch dazugeben, das ist abhängig davon, wie die Kartoffeln die Flüssigkeit saugen, ob man eventuell gekochte Kartoffeln verwendet hat und in welcher Form man das Gericht haben möchte. Alles noch mal gut vermengen und ggf. nachwürzen.

Eventuell mit geriebenem Mandelkäse bestreuen.

## Kartoffel-Zufallstreffer

2 Portionen

4 mittelgroße Kartoffeln mit Schale  
(ca. 500 g)

1 Zucchini

1 mittelgroße Rote Bete (ca. 200 g)

1 Möhre (optional)

frisch gemahlener Pfeffer und Salz  
evtl. etwas Zwiebelgewürz/Granulat

Kartoffeln vierteln, Rote Beete in Stücke / dickere Scheiben schneiden (Möhre in ca. 1 cm große Stücke) und alles zusammen kochen. Zucchini in Scheiben schneiden und dazu geben, kurz bevor das andere Gemüse gar ist, sodass die Zucchini noch garen kann, aber nicht verkocht. Wasser abschütten und Gemüse gut abtropfen lassen.

Alles zusammen locker stampfen, sodass der Brei noch kleine Stückchen enthält.

Salzen und ordentlich pfeffern.

Macht satt, wärmt von innen, ist nahrhaft und schmeckt (am besten frisch) mit oder ohne Brot.

Ich nenne es „Zufallstreffer“, weil ich die Gemüsesorten eigentlich als Futter-

beilage für meine Hunde gekocht hatte. Es war mal wieder sehr spät geworden, und da ich weder Lust noch eine Idee hatte, was ich essen könnte, stibitzte ich mir einfach einige Löffel des Breis (VOR Befüllen der Hundenäpfe ...). Ich war total begeistert, und seitdem gibt es den Brei öfter mal und in allen möglichen Variationen (auch mal mit gedünsteten Zwiebeln und meist mit gebackenen Tofuwürfeln).

## Kartoffel-Lauch-Röstis

1 Portion

250 g Kartoffeln

200 g Lauch

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

Pflanzenöl oder vegane Margarine

(z. B. Deli) zum Braten

Sojaquark oder Sojajoghurt

Kartoffeln schälen und raspeln, mit etwas Salz vermischen, 20 Minuten ziehen lassen. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, mit der Kartoffelmasse vermengen, mit möglichst frisch geriebenem Muskat abschmecken. Kleine Rösti formen, in heißem Öl/Fett bei mittlerer Hitze ca. 10 - 15 Minuten ausbraten, dabei die letzten drei Minuten mit geschlossenem Deckel.

Darauf ein Klecks gewürzter veganer Quark (aus Sojajoghurt – siehe Tipp S. 40). Dazu schmeckt ein grüner Salat oder auch zum Beispiel ein Bohnensalat.

## Ofenkartoffeln mit Kräuterquark

2 Portionen

2 große Kartoffeln (festkochend)

500 g Sojajoghurt

1/2 Zwiebel

1/2 Knoblauchzehe





## Emmy und Felicitas

Kühe sind sehr sozial und ihnen geht Familie über alles. In einer Herde, die ungestört leben darf, bleiben die Kinder gerne lange Zeit bei ihren Müttern und werden dort oft auch im Alter von ein bis zwei Jahren noch mit Milch versorgt. Kühe trauern, wenn Familienmitglieder versterben oder aus der Herde entfernt werden, besonders der Verlust der Kälber ist für die Muttertiere eine große Belastung. Kühe gehören zu den Tieren, die bei großem Schmerz Tränen weinen können und dazu zählt nicht nur körperlicher, sondern auch emotionaler Schmerz.

Doch auch Tiere unterschiedlicher Familien schließen dicke Freundschaften, hegen liebevolle Gefühle füreinander und werden unzertrennlich. Das ist nicht anders, wie bei uns Menschen. Na ja, man muss es eigentlich nicht erwähnen: Letztendlich ist GAR NICHTS anders als bei uns Menschen ...

Emmy und Felicitas zeigen sich hier im perfekt angepassten rotbraunen Herbst-Winter-Outfit ...

Emmy, „die Große“ links im Bild, ist im April 2014 geboren. Sie hatte es dort, wo sie geboren wurde, im Prinzip zuerst nicht übel, bis auf die Tatsache, dass es ihr ergehen sollte wie Hänsel und Gretel im gleichnamigen Märchen. Das passte der eigensinnigen kleinen Kuh so ganz und gar nicht. Also beschloss

sie, sich auf die Suche nach einem schöneren Ort zu machen, und riss aus. Zwei Wochen lief sie durch den Wald, bis sie irgendwann bei den „Lebenskühen“ ankam. Dort, so schien es ihr, konnte ihr niemand etwas antun. Sie mogelte sich einfach zwischen die anderen Tiere und beschloss, von nun an eine „Lebenskuh“ zu sein. Irgendwelche Einwände diesbezüglich konnten bei so viel Entschlossenheit gar nicht auftauchen ...

Zwei Jahre lebte Emmy ihr selbstbestimmtes Leben, als Felicitas (rechts im Bild) im September 2016 geboren wurde – von einer Mutter, die sich auch im Schutz der „Lebenstiere“ befand. Sie war bereits als kleines Kälbchen ein aufgeweckter Wirbelwind, versteckte sich gerne und hüpfte furchtlos zwischen den Großen umher. Bald freundete sie sich mit Emmy an, die ihr in puncto Wildheit und Energie in nichts nachstand. Obwohl der Größenunterschied zu diesem Zeitpunkt noch beachtlich war, waren die beiden fast nur im Doppelpack unterwegs und machten die Weiden unsicher (und tun es übrigens immer noch, denn Freundschaften unter Kühen bleiben meist ein ganzes Leben lang bestehen) – junges Gemüse unter sich sozusagen ...

Apropos Freunde, Familie und junges Gemüse:

## Gemüsegerichte

sind etwas, was der ganzen Familie schmeckt.

Ob Eintopf oder „Einpfanne“, individuell gewürzt und mit oder ohne leckere Soßen – bei den folgenden Rezepten ist für jeden etwas dabei.



Gemüse schmeckt ja eigentlich immer und in allen Variationen – einfach in die Pfanne geschnipselt, Gewürze und Kräuter drauf – eventuell ein Schuss Sojacuisine oder Sojasoße drüber und fertig! Kann man machen – muss man aber nicht ständig machen.

Deshalb hier neben den ganz einfachen Vorschlägen auch einige Gerichte, die ebenfalls unkompliziert sind und für ein bisschen Abwechslung sorgen. Natürlich gibt es Gemüsegerichte auch noch in den anderen Kategorien, bei einigen der Rezepte fiel mir die Zuordnung etwas schwer, denn Gemüse ist ja nahezu überall dabei.

Übrigens sind gute Wintersalate auch eher aus gedünstetem Gemüse zubereitet, denn die kalte Jahreszeit ist einfach nicht die Salatzeit (außer z. B. Endivien, Feldsalat ...). Bohnensalat, Krautsalat, Möhrensalat passen perfekt zum Winter und schmecken oft am nächsten Tag noch besser als frisch zubereitet.

## Spitzkohl in Gemüsebrühe

3-4 Portionen

1 kleiner Spitzkohl  
 1 EL vegane Margarine  
 1 Zwiebel  
 1 mittlere Möhre  
 5-6 cm Lauch  
 200 ml Gemüsebrühe  
 1 kleine Dose geschälte Tomaten  
 Salz, Pfeffer, Zitronensaft  
 (evtl. Tofuwürfel)

Den Spitzkohl abwaschen, trocknen und vierteln, den Hauptstrunk abschneiden, ein bisschen Strunk lassen, damit die Viertel zusammenhalten (wenn nicht, ist auch okay). Die Viertel in einem weiten Topf oder einer großen Pfanne mit hohem Rand in der Margarine anbraten, der Kohl darf ein wenig bräunen. Die gehackte Zwiebel, den in Ringe geschnittenen Lauch und die in Scheiben geschnittene Möhre kurz mitschmoren. Dann ca. 200 ml kräftige Gemüsebrühe dazugießen und die zerkleinerten Tomaten mit dem Saft zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Deckel auf-

legen und ca. 20 Minuten dünsten lassen. Spitzkohl braucht keine lange Garzeit, nach der vorgesehenen Zeit ist er zart.

Ideal zum zusätzlichen Würzen ist auch eine Portion der „Bratensoße fruchtig“ (siehe Kategorie „Vegane Klassiker“), falls eingefroren vorhanden.

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei, die/den man in der Zeit zubereiten kann, in der der Kohl dünstet. Hat man gekochte Kartoffeln vom Vortag übrig, kann man sie gut mit in der Brühe erhitzen.

Ich brate meist separat in einer kleinen Pfanne noch einige Tofuwürfel an, würze diese mit etwas Pfeffer und Salz und Zwiebelpulver und gebe sie separat dazu.

## Dämpfkraut wie früher ...

1 Weißkohl (pro Portion ca. 300 g Kraut)  
 1-2 Zwiebeln  
 2-3 EL vegane Margarine  
 500-750 ml Wasser, je nach Krautmenge  
 Salz  
 1/2 TL Kümmel (mindestens pro Portion)

In einer großen Pfanne die klein geschnittenen Zwiebeln in 1 EL Margarine glasig dünsten, dann aus der Pfanne nehmen (dabei das Fett möglichst in der Pfanne belassen) und zur Seite stellen. Weißkohl in feine Streifen schneiden, zusammen mit der restlichen Margarine in die Pfanne geben und bei starker Hitze und ständigem Wenden einige Minuten anbraten. (Der Weißkohlberg kann sich zu Beginn ruhig in der Pfanne auftürmen, das Kraut wird später zusammenfallen und die Menge reduziert sich. Außerdem sollte Dampfkraut immer noch für den nächsten Tag mitgekocht werden, es schmeckt am besten, wenn es durchgezogen ist.)

Zwiebeln dazugeben, salzen und mit Wasser auffüllen, sodass das Kraut gerade so bedeckt ist. Kümmel dazugeben, alles in einen großen Topf umfüllen und bei geschlossenem Deckel ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen, bis das Kraut bräunlich, weich und zusammengefallen ist. Immer mal wieder wenden. Möglichst kein Wasser nachgießen. Die Brühe verdunstet dabei nach und nach, sodass das Kraut zum Schluss zwar noch im Sud liegt, aber nicht zu viel Flüssigkeit übrig bleibt. Lediglich etwas Wasser nachschütten, falls es anzubrennen droht. Je länger das Kraut vor sich hin köchelt und durchzieht, desto besser.

Variante:

Anstatt Kümmel kann man auch Tomatenmark, etwas Gemüsebrühepulver und Chiligewürz bzw. eine halbe klein geschnittene Chilischote zu dem Kraut geben, schmoren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zu beiden Varianten passen Kartoffeln/ Kartoffelbrei und Bratlinge oder Räuchertofu.

## Sellerie- oder Kohlrabischnitzelchen mit Zitronenpanade

1 kleine Knollensellerie und/oder Kohlrabi  
1 Bio-Zitrone  
(Vollkorn-) Semmelbrösel  
(Buch-) Weizenmehl  
Soja- oder Hafermilch  
Pfeffer und Salz  
Vegane Margarine oder Öl zum Braten

Sellerie und/oder Kohlrabi schälen, die gewünschte Menge in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Saft der Zitrone einreiben. In heißem Wasser fast gar kochen (ca. 12-15 Minuten, Kohlrabi ca. 7-8 Minuten).

In der Zwischenzeit drei flache Schälchen herrichten: das erste für eine Panade mit dem Abrieb einer halben bis ganzen Bio-Zitrone und Semmelbröseln (Menge je nach Anzahl der Schnitzelchen), das zweite mit etwas (Buch-) Weizenmehl, das dritte für mit Pfeffer und Salz gewürzte Soja- oder Hafermilch.

Die Gemüsescheiben nach dem Kochen abtupfen. In dem Mehl wälzen, dann durch die gewürzte Milch ziehen und schließlich beidseitig in die Zitronen-Semmelbrösel legen und leicht andrücken. In ausreichend heißem Fett goldgelb ausbacken.

Dazu passt Reis und/oder ein Feldsalat oder einfach ohne alles bzw. mit einem Dip.

### TIPP:

Die Reste von Mehl, gewürzter Milch und Panade zusammenmischen, einen Moment ausquellen lassen, ggf. noch etwas Panade hinzugeben und als kleinen Pfannkuchen backen – schmeckt sehr würzig und fast noch besser als die Gemüseschnitzelchen.



## Freiheit mit allen Sinnen

Wir wissen nicht viel über diese sanften Tiere, und die Menschen gestehen ihnen nicht gerne Gefühle zu ... Wenn überhaupt, sehen wir sie nur aus der Ferne und schauen selten in ihre Augen. Dabei haben Kühe so wunderschöne Augen und besonders der kleine Leopold sieht ganz bezaubernd aus mit seinen langen, schwarzen Wimpern.

Leopold ist ein kleiner Auerochse. Er wurde im Sommer 2019 sozusagen in Freiheit geboren, darf die Welt entdecken und das Familienleben in einer Rindergruppe genauso erfahren, wie es sein sollte. Auerochsen sind eigentlich ausgestorben und Leopolds Familie, eine Gruppe von zwölf Tieren, ist eine Rückzüchtung. Auerochsen oder auch Heckrinder – benannt nach den Brüdern Heck, die Rückzüchtungsmöglichkeiten erforscht und veranlasst haben – sind ursprünglicher, robuster und auch wilder als andere Rinder. Leopolds Familie, darunter einige tragende Tiere, wurden im Herbst 2018 von der „Initiative Lebenstiere“ nach dem Tod des Besitzers übernommen. Inzwischen sind alle männlichen Tiere kastriert und es wird keinen weiteren Nachwuchs mehr geben.

Im Sommer agieren die Tiere als Landschaftspfleger im Biosphärenreservat Rhön, wo sie Flächen vor Überwucherung schützen und offen halten und damit einen Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt leisten. Den Winter verbringen sie in der Vorderrhön auf großen bewaldeten Arealen mit natürlichen Wasserläufen. Dort werden sie nicht sich selbst überlassen, sondern täglich kontrolliert und betreut. Unter Leopolds Familienmitgliedern sind imposante



Tiere mit großen Hörnern. Sie sind auf der Webseite der „Initiative Lebestiere“ zu bestaunen.

Leopold und seine Familie dürfen, so wie es die Natur für Rinder vorgesehen hat, ihre Nahrung über viele Stunden des Tages im langsamen Gehen aufnehmen; je nach Nahrungsangebot können das bis zwölf Stunden am Tag sein. Dabei legen die Tiere Wegstrecken von einigen Kilometern zurück. Vier bis neun Stunden am Tag verbringen die Rinder dann mit Wiederkäuen des vorher fast unzerkaut geschluckten Futters, was vor allem im Liegen stattfindet. Was essen eigentlich Kühe?

Kühe sind reine Pflanzenfresser und lieben frisches Gras, Klee und Kräuter, aber auch Heu und Mais- sowie Grassilage, Futterrüben und Karotten. Kühe füttern täglich 20 bis sogar ca. 50 kg Futter und trinken jeden Tag durchschnittlich 80 bis 100 Liter Wasser (in der Phase nach Geburt des Kalbes und bei hohen Temperaturen unter Umständen bis 200 Liter am Tag).

Wieso eigentlich mal Kuh und mal Rind? Eigentlich werden nur weibliche Rinder, nachdem sie das erste Mal ein Kälbchen hatten, als Kuh bezeichnet – aber Rinder sind sie dann immer noch ...

Rinder halten eine „Individualdistanz“ zueinander ein, einen Mindestabstand, der vom Rang des Tieres in der Gruppe abhängig ist. Doch suchen sie intensive Nähe zu den Herdenmitgliedern, mit denen sie befreundet sind. Freunde werden gerne hingebungsvoll und oft abgeleckt und liegen meist mit direktem Körperkontakt dicht nebeneinander.

Die Tiere genießen diese Süße des Lebens ...

und das ist doch eine perfekte Überleitung zu der letzten Rezept-Kategorie:

## Süßes - Kuchen und Plätzchen



Für Kuchen auf der ganzen Welt werden mit Sicherheit viele Milliarden Eier verbraucht und wahrscheinlich genauso viele Liter Kuhmilch. Dabei ist das gar nicht nötig, denn es gibt viele ganz einfache Möglichkeiten und Produkte, Eier und Milch zu ersetzen. Aber aus Gewohnheit wird gar nicht in Erwägung gezogen, den Teig anders zu machen als gewohnt, auch wenn der fertige Kuchen OHNE tierische Produkte bezüglich Aussehen, Konsistenz und Geschmack identisch ist. Das ist so schade. Alleine der Verzicht auf Eier und Milch in Gebäck und Kuchen, auf das gedankenlose und gewohnheitsmäßige Beimischen dieser Zutaten, hätte große positive Auswirkungen auf das Wohl der Tiere, auf Umwelt und Gesundheit.

Da die meisten Menschen jedoch leider gar nicht auf die Idee kommen, Gewohntes zu hinterfragen, ist es so wichtig, einfach mal selbst etwas zu tun und zum Beispiel Besuchern vielleicht auch erst **nach** dem Verzehr zu sagen, dass der Kuchen vegan war. Denn sagen Sie es vorher, steigen in den meisten Fällen sofort Skepsis und Misstrauen auf und der Kuchen schmeckt dann plötzlich „seltsam“ ...

Nun zu den Rezepten: Ich bin zwar absolut nicht die begnadete Köchin, trotzdem koche ich ganz gerne und auch fast täglich – aber es muss schnell gehen und einfach sein. Backen allerdings ist eigentlich so gar nicht mein Ding ... Doch auch wenn man selbst nicht ständig Kuchen und Plätzchen isst, ist es nicht schlecht, einige einfache vegane Rezepte im Hinterkopf zu haben, mit deren Hilfe man, wenn nötig, ganz schnell einen guten Kuchen backen kann. Und das Grundprinzip: Alle Zutaten in eine Schüssel und mischen ... entspricht dabei sehr meinen Vorstellungen ...

## Krümekuchen mit Obst

240 g Mehl  
 60 g Mondamin  
 1/2 TL Backpulver  
 180 g Zucker  
 180 g vegane Margarine  
 1 Pck. Vanillezucker  
 Zimt  
 Obst für den Belag: z. B. Zwetschgen,  
 Kirschen, Apfelscheiben, Pflirsiche ...  
 frisch oder aus dem Glas

Backofen auf ca. 200 °C vorheizen, alle  
 Zutaten für den Teig mischen und kneten,

Springform gut fetten bzw. ein Backpapier auf dem Boden einklemmen und nur den Randbereich fetten.

3/4 des Teiges dünn auf den Boden der Springform drücken und das Obst darauf verteilen (Obst aus der Dose / dem Glas gut abtropfen lassen). 1/4 des Teiges mit Zugabe von etwas Zimt zu Streuseln verarbeiten und auf dem Obst verteilen, zum Schluss noch etwas Zimt über den Kuchen stäuben.

Den Kuchen bei 200 °C ca. 35 Minuten backen (auf dem Rost, mittlere Schiene).

## Alle Rezepte im Überblick

<b>Kartoffelgerichte</b>	38	<b>Blechkartoffeln</b>
	38	<b>Bratkartoffeln mit Erbsen u. Möhren</b>
	39	<b>Kartoffel-Zufallstreffer</b>
	39	Kartoffel-Lauch-Röstis
	39	Ofenkartoffel mit Kräuterquark
	40	Kartoffel-Gemüse-Pfanne
	40	Kartoffelgratin
	41	Kartoffel-Gemüse-Auflauf
	41	Kartoffel-Sauerkraut-Paprika-Gulasch
	42	Kartoffel-Fenchel-Raspel
	42	Grünkohl-Kartoffel-Topf
	43	Wirsingauflauf
	43	Kartoffelbrot
<b>Gemüsegerichte</b>	46	<b>Spitzkohl in Gemüsebrühe</b>
	46	Dämpfkraut wie früher ...
	47	<b>Sellerie- oder Kohlrabischnitzelchen</b>
	48	Sellerie Pommes mit Knoblauch-Dip
	48	<b>Rosenkohl mit Pilzen und Walnüssen</b>
	48	<b>Wilde Mischung</b>
	49	<b>Zack Zack „Zucchini“</b>
	49	<b>Lauch-Tofu-Pfanne</b>
	50	<b>Karamellgemüse</b>
	50	Bunte Kohl-Pfanne
	51	Rotkohlgemüse
	51	Gebackene Semmelknödelscheiben
	52	Gebackene Auberginen
	52	<b>Auberginen-Walnuss-Pfanne</b>
	52	Zucchiniispaghetti á la Bolognese
	53	<b>Knuspertofu-Gemüse-Süßkartoffelpfanne</b>
	53	Pilze mit Kichererbsenmus
	54	<b>Abendgemüse</b>
54	<b>Gebackener Blumenkohl</b>	
55	<b>Gemüsecurry</b>	
55	<b>Überbackene Champignons mit Füllung</b>	
55	<b>Champignon-Zwiebel-Pfanne</b>	



<b>Hülsenfrüchte</b>	58	Linsentopf ohne fast alles
	59	<b>Linsentopf in Rot</b>
	59	<b>Rote Linsen mit Broccoli</b>
	59	<b>Linsencurry</b>
	59	Linsensalat mit getrockneten Tomaten
	60	Linsentopfer mit Auberginen
	61	Indisches Kichererbsen-Curry (Chana Masala)
	62	Garam Masala
	62	Bohngemüse
63	Erbsentopf	
<b>Suppengerichte</b>	66	<b>Einfache Gemüsesuppe</b>
	67	<b>Cremige Kohlrabi-Kartoffel-Suppe</b>
	67	Möhren-Zwiebelsuppe
	67	Sellerie-Suppe
	68	Walnuss-Pilzsuppe
	68	<b>Kürbissuppe</b>
	69	<b>Kartoffelsuppe</b>
	69	<b>Asiatische Gemüsesuppe</b>
	69	<b>Ingwer Gemüsesuppe</b>
	70	Balsamico-Linseneintopf
	70	<b>Türkische „Turbo“-Linsensuppe</b>
	71	<b>Serbische Bohnensuppe</b>
71	Erbseneintopf	
<b>Nudelgerichte</b>	74	<b>Tomatensoße</b>
	74	<b>Paprika-Tomaten-Sauce</b>
	75	<b>Spaghetti Verano</b>
	75	<b>Gemüsesoße</b>
	75	<b>Linsenbohnensoße</b>
	76	<b>Rote Linsensoße</b>
	76	<b>Rote-Bete-Soße</b>
	77	<b>Nudelsoße asiatisch mit oder ohne Tofu</b>
	77	<b>Champignon-Bohnen-Soße</b>
	78	<b>Champignon-Lauch-Soße</b>
	78	<b>Tofu-Bolognese</b>
	78	<b>Fenchel-Pasta</b>

<b>Nudelgerichte</b>	79	<b>Kräuterseitling-Blattspinat-Pasta</b>
	79	Wirsing-Paprika Nudeln
	80	Nudel-Gemüseauflauf
	80	Pilzpasta aus dem Ofen
	80	Spinat-Tofu-Lasagne
	81	<b>Kichererbsenpasta</b>
	81	<b>Winternudeln</b>
<b>Reis, Gnocchi und Co.</b>	84	Gnocchi selbst machen
	85	<b>Gnocchi-Gemüse-Pfanne</b>
	85	<b>Gnocchi-Super-Schnellgericht</b>
	85	<b>Gnocchi-Spinat-Pfanne</b>
	86	<b>Turbo-Tofu-Burger</b>
	86	Chili sin Carne mit Buchweizen
	87	Chili sin Carne mit Soja
	87	Gemüse-Reis-Pfanne gebacken
	88	Erbsen-Spinat-Curry
	88	Indisches Naan-Brot
	88	Polenta-Frites
	89	<b>Haferflockenbratlinge</b>
	89	Hirse-Gemüsetopf
	90	Hirse-Curry-Gemüse
90	Türkischer Bulgur	
91	Kürbisbrot	
<b>Vegane Klassiker</b>	94	Vegane Mozzarella
	94	Vegane Parmesan
	95	Vegane Feta
	95	Vegane Frischkäse
	96	Vegane Schmand
	96	Veganes Zwiebelmett
	96	Vegane Obazda aus Cashews
	97	Vegane Obadzda mit Tofu
	97	<b>Veganes Rührei</b>
	98	<b>Vegane Bratensoßen</b>
	100	Veganes Zwiebel-Schmalz
	100	Tofu-„Leberwurst“
	100	Linsen-„Leberwurst“
	101	Pizza
101	<b>Herzhafte Pfannkuchen</b>	

<b>Süßes – Kuchen und Plätzchen</b>	104	Krümelkuchen mit Obst
	105	Zitronenkuchen
	105	Walnusskuchen
	105	Schokokuchen
	105	Banane-Schoko-Plätzchen
	106	Muffins
	106	<b>Süße Pfannkuchen</b>
	106	Süßer Flammkuchen
	107	<b>Vanillepudding</b>
	107	<b>Schoko-Brotaufstrich</b>

Alle schnell und super schnell zubereiteten Gerichte sind fett markiert!

121 Rezepte ... Tja – eigentlich war geplant, nur einige ganz, ganz einfache Rezepte in dieses Buch aufzunehmen. Die Sache verselbstständigte sich und es kamen immer mehr dazu. Plötzlich schienen mir diese wenigen einfachen Gerichte, die für mich vollkommen ausreichend sind und von denen ich mich eigentlich ausschließlich ernähre, so schlicht, so unspektakulär, so gewöhnlich – und ich befürchtete, dass sie nicht genügen, dass sie nicht ankommen. Also versuchte ich, etwas mehr „aufzupeppen“ und auch einige etwas „anspruchsvollere“ Rezepte hinzuzufügen.

Ich bin nun gerade ziemlich „geflasht“, sozusagen komplett überfordert von all den Möglichkeiten, den Variationen und der Fülle an Nahrungsmitteln, die uns – besonders auch hier in unserem Land – zur Verfügung stehen. Und trotzdem scheint das alles für viele Menschen nicht genug zu sein. Es muss immer mehr, immer besonderer, immer ausgefallener, immer exquisiter sein ...

Aber brauchen wir das eigentlich alles ... ?

Ich hoffe nun, dass auch Sie unter diesen vielen Gerichten einige Lieblingsgerichte finden, die in Ihren Alltag integriert werden können. Ich hoffe, dass nach und nach möglichst viele Menschen ihre Ernährung verändern werden. Aber – mir ist eines klar geworden: Wenn kein Wille da ist, etwas zu verändern, wenn kein Gefühl da ist, kein Mitgefühl für die, die für uns leiden, kein Interesse an ihnen und ihren Gefühlen, wenn da keine Liebe fließt zu denen, die zwar äußerlich so anders sind als wir, aber uns doch auch so sehr gleichen, dann nützt das alles nichts. Dann nützen die besten und schmackhaftesten und fleischähnlichsten Rezepte nichts, dann wird sich nichts verändern ...

Jedoch vertraue ich darauf, dass die Veränderung kommt – oder besser ausgedrückt, ich bedanke mich dafür, dass sie schon da ist und nur darauf wartet, von uns allen gesehen und gelebt zu werden ...

## Nachwort nach dem Nachwort: Noreen und Nils

Wie so oft, wenn ich an einem Buch arbeite, erreichten mich auch bei diesem kurz vor Fertigstellung noch eine Geschichte und vor allem ein Bild bzw. Bilder, die ich unbedingt hier noch aufnehmen möchte, weil sie mich sehr berührt haben.

Es gibt also sozusagen noch ein Nachwort nach dem Nachwort, denn Bilder sprechen mehr als tausend Worte ...



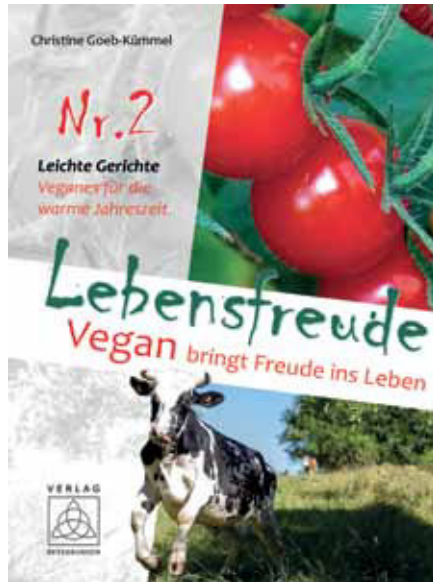
Das sind Noreen und Nils. Sie sind nicht Mutter und Kind, wie es vielleicht den Anschein erweckt, wie man vielleicht vermuten könnte.

Die schöne – und wie ich finde sehr besondere – Kuh ist eine ehemalige Milchkuh, die aus ihrem Betrieb aufgrund von Gangproblemen aussortiert worden war. Sie war offensichtlich auf dem harten Spaltenboden gestürzt, dabei wurden ihre Hüftknochen verschoben.

Die „Initiative Lebenstiere“ wollte sich ihrer annehmen. Doch sie stand bereits bei einem Händler, auf dem Weg zum Schlachthof. Dort stellte man ihr ein kleines Bullenkälbchen zur Seite, so wie sie auf dem letzten Weg ...

Der Kleine, der aus einem anderen Milchbetrieb stammte, war „unbrauchbar“, weil aus ihm kein Milchproduzent werden würde. Er war nur geboren

Wenn Ihnen dieses (etwas andere) vegane Kochbuch gefallen hat, dann freuen Sie sich auf „Lebensfreude Nr. 2“, das voraussichtlich im Frühjahr 2021 erscheinen wird.



Hier gibt es leichte sommerliche Gerichte für die wärmere Jahreshälfte, noch mehr Informationen über die einzelnen Lebensmittel, vor allem aber auch Neues von den Lebens(freude)tieren.

Weitere Informationen über die Kühe im Buch und die anderen Lebenstiere, sowie Hinweise, wie Sie eine Patenschaft übernehmen oder die Initiative anderweitig unterstützen können, erhalten Sie auf der Webseite des Vereins: <https://www.lebenskuehe.de>

Auch hier gibt es Informationen über die Lebenstiere:  
<https://itscowtime.de/initiative-lebenstiere/>  
<https://www.stoppels-offener-lebenshof.com/>

Zu Luci (Seite 4, 6, 35):

Luci durfte den Schutz der „Initiative Lebenstiere“ leider nicht lange genießen. Luci erkrankte nach ihrer Rettung schwer und starb 2018. Sie soll nicht vergessen werden und symbolisiert außerdem alle diejenigen, die nicht in den Genuss eines langen, friedlichen Lebens kommen durften und dürfen.

## Bildnachweis

Cover: Cora Tunar-Flamme mit Kuh Monday / S. 4, 6, 35: Luci / S. 29: Little Lisbeth / S. 56: Ronja / S. 64: Monday / S. 76: Maggie und Purzel / S. 98: Barny / S. 118, 119: Miss Sophie / S. 120, 122: Sansa / S. 125, 126, 127: Noreen und Nils von:

**Astrid Weber, astridweber-fotografie.de**

S. 24: Oskar / S. 36: Ulla / S. 44: Emmy und Felicitas von:

**Julya Dünzl**

S. 86: Julya und Oskar von:

**Timo Geuß**

S. 106, Kälbchen Leopold von:

**Heike Stockhardt, heikestockhardt-fotografie.de**

Cover, Rotkohl von:

**Image\_by\_analogicus\_from\_Pixabay**

S. 25, Kräuter von

**Image\_by\_Elocing1\_from\_Pixabay**

S. 36 + 37, Dekostreifen Kartoffeln von:

**Image\_by\_Andrew\_Martin\_from\_Pixabay**

S. 37 Kartoffeln u. Blüten von:

**Image\_by\_zoosnow\_from\_Pixabay, Image\_by\_Sven\_Foerter\_from\_Pixabay**

S. 44 + 45, Dekostreifen Paprika von

**Image\_by\_Hans\_Braxmeier\_from\_Pixabay**

S. 45, Gemüse von

**Image\_by\_b1-foto\_from\_Pixabay**

S. 56 + 57, Dekostreifen Erbsen / S. 76 + 77, Dekostreifen Nudeln von

**Image\_by\_PublicDomainPictures\_from\_Pixabay**

S. 57, Körbe von

**445185\_original\_R\_K\_B\_by\_Theodora\_Kessoglou\_pixelio.de**

S. 64 + 65, Dekostreifen Kürbis von

**Image\_by\_H\_Hac\_from\_Pixabay**

S. 65, Suppe von

**Image\_by\_RitaE\_from\_Pixabay**

S. 77, Nudeln / S. 96 + 97, Dekostreifen Tomaten von

**Image\_by\_Couleur\_from\_Pixabay**

S. 86 + 87, Dekostreifen Reis von

**Image\_by\_pictavio\_from\_Pixabay**

S. 87, Gnocchi von

**Image\_by\_photostory\_from\_Pixabay**

S. 97, Pizza von

**Image\_by\_M4rtine\_from\_Pixabay**

S. 106 + 108, Dekostreifen Blaubeeren von

**Image\_by\_Comfreak\_from\_Pixabay**

S. 107, Nudelholz von

**Image\_by\_cogerdesign\_from\_Pixabay**

S. 112, Kälbchen von

**AdobeStock\_211529032, Countrypixel**

## Quellennachweis

### **Kapitel Tofu und Soja allgemein:**

<https://www.stylebook.de/food/tofu-wie-gesund-ist-er-wirklich>

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Wie-gesund-ist-Soja-wirklich,soja120.html>

(<https://ifane.org/>)

### **Eiweiß:**

<https://www.bevegt.de/eiweiss-protein-vegetarier-veganer/>

### **Vitamin B12, Quelle und weiterführende Informationen:**

Artikel Vitamin B12 (Cobalamin) – Mangel-Anzeichen, Vorkommen, Lebensmittel

<https://www.liebscher-bracht.com/ernaehrung/vitamin-b12>

<https://www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/vitamin-b12-und-vegane-ernaehrung/>

<https://www.petazwei.de/alles-ueber-vitamin-b12>

Kapitel: Noch ein Wort zu Calcium, Eisen, Jod, Zink und Vitamin B2:

Stefan Weigt: “Vegane Ernährung. Geht’s auch rein pflanzlich?“ (UGB-Forum 6/2003, S. 296-299)

Dr. Eduard Tripp, A-1120 Wien, [www.shiatsu-austria.at](http://www.shiatsu-austria.at)

### **Allgemeine Info (bei Barny):**

<https://www.peta.de/kuehe>

<https://www.tierschutzmachtschule.at/grundlegende-informationen-zum-rind>

Weiterführende Informationen  
zu den Büchern und Aktivitäten des Verlags Begegnungen  
erhalten Sie unter  
[www.verlagbegegnungen.de](http://www.verlagbegegnungen.de)

V E R L A G



B E G E G N U N G E N

Wir freuen uns über Ihr Interesse,  
über Feedback und Anregungen!