



# Buchtipp: **Ab jetzt**

Längst ist der Vegetarismus im Mainstream angekommen, gilt als »angesagt« und »hip« - dabei rückt die vegane Lebensweise immer mehr in den Mittelpunkt. Noch vor einigen Jahren musste man ein gutes Kochbuch mit rein pflanzlichen Rezepten lange suchen - inzwischen kommt nun fast im Monatsrhythmus ein neues veganes Kochbuch auf den Markt. Es scheint: Je mehr sich das Ausmaß der Tierquälerei in immer größeren Massentierhaltungsanlagen und Mega-Schlachthöfen zuspitzt, desto mehr Menschen treffen bewusst die Entscheidung: Ich will nicht länger Auftraggeber für dieses Tierleid sein! Und: Vor dem Hintergrund zunehmender Zivilisationskrankheiten, Übergewicht und Allergien werden die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzlichen Ernährung immer offensichtlicher: Pflanzliche Ernährung ist cholesterinfrei, frei von Milcheiweiß, frei von Antibiotika - und dabei vitamin- und mineralstoffreich.

Das neue Buch *Ab jetzt vegan!* liefert alles, was man über vegane Ernährung wissen muss: Praktische Tipps, viele Informationen, gute Argumente, 140 richtig leckere und unkomplizierte Rezepte - außerdem werden die Vorteile der veganen Ernährung aus medizinischer Sicht wissenschaftlich fundiert erklärt.

Für alle, die mit der veganen Ernährung beginnen möchten, gibt es gleich am Anfang des Buches ein sehr informatives Kapitel: Was verwende ich statt Butter, Eiern oder Milch, anstelle von Käse oder Wurst? Worauf sollte man bei Lebensmitteln noch achten? Welche Küchengeräte braucht man?

Interessant und hilfreich gerade für »Neu-Veganer« sind auch »10 'doofe' Fragen, die jedem, der auf vegane Ernährung umstellt, früher oder später begegnen - und die 10 passenden schlagfertigen Antworten dazu.

Wertvolle Tipps gibt es auch zum Thema »Vegan unterwegs«: Mit ein bisschen Know-how können alle scheinbaren Probleme wie Essen im Restaurant, Essen auf Reisen und im Büro oder Essenseinladungen bei Freunden oder Familienangehörigen elegant gelöst werden.



# VEGAN!

## 140 leckere & abwechslungsreiche Rezepte, die sich schnell zubereiten lassen

Egal, ob Sie Lust haben auf einen veganen Schnupperkurs oder bereits überzeugter Veganer sind: In **Ab jetzt vegan!** wird jeder fündig. Fleischfreies Grillen, Risotto ohne Butter, Kuchen ohne Ei? Aber klar doch! In der veganen Küche ist alles möglich, der Abwechslung sind keine Grenzen gesetzt. Von gutbürgerlichen Rezeptklassikern, asiatischer und mediterraner Küche bis zu Experimenten mit makrobiotischen Zutaten werden in **Ab jetzt vegan!** auf etwa 100 Seiten 140 abwechslungsreiche Rezepte von Frühstücksideen über Suppen und Salate bis zu Hauptspeisen sowie Kuchen, Süßspeisen und Desserts gut verständlich vorgestellt. Die meisten Rezepte lassen sich schnell zubereiten, bei jedem Rezept ist die Zubereitungszeit angegeben.

Ein Extra-Pluspunkt sind die vier jahreszeitlichen Menüs, mit denen Gästen die rein pflanzliche Küche schmackhaft gemacht werden kann - mit vielen Argumentierungshilfen für Fragen von nicht-veganen Familienmitgliedern und Freunden.

Kochbuch-Freunde werden in diesem Buch immer wieder Bilder bei den Rezepten vermissen. **Ab jetzt vegan!** ist mehr ein informatives Nachschlagewerk als ein Buch, in dem man beim Durchblättern in Fotos von köstlichen Gerichten schwelgen kann. Nun ist ja der Verlag TRIAS, in dem das Buch erschienen ist, ein medizinischer Fachverlag und kein Verlag für Kochbücher.

Dafür gibt es im hinteren Teil des Buches ein ausführliches und sehr lesenswertes Kapitel über die Vorteile der veganen Ernährung aus gesundheitlicher Sicht. Dr. med. Ernst Walter Henrich, Arzt und überzeugter Veganer, erläutert wissenschaftlich fundiert, aber für den Laien sehr gut verständlich, die medizinischen Zusammenhänge.

## Vegan ist gut für Tiere, das Klima und Ihre Gesundheit

Die vegane Lebensweise ist nicht nur aktiver Tier- und Klimaschutz, sondern auch noch gut für unsere Gesundheit. Studien haben es längst belegt: Veganer sind gesünder und fitter als eingefleischte Liebhaber von Steaks und Milchprodukten. Sie bekommen seltener Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen und können bereits bestehende Krankheiten deutlich verbessern oder sogar heilen. Und so ist die Botschaft von **Ab jetzt vegan!**: »Vegane Ernährung als Therapieoption ohne Nebenwirkungen - probieren Sie es aus!«

## Die Autoren

**Gabriele Lendle** arbeitet bei einer Versicherung, malt, läuft Halb-Marathon. Ihre Rheuma-Erkrankung hat sie zur veganen Ernährung gebracht, die sie seit zwei Jahren konsequent lebt. Sie wohnt in Korntal-Münchingen.

**Dr. med. Ernst W. Henrich** ist Arzt, Ernährungsexperte und seit vielen Jahren bekennender Veganer. Er ist Mitinhaber der Kosmetikfirma Dr. Baumann Cosmetic, Siegen.

## Das Buch

**Gabriele Lendle, Ernst W. Henrich:**  
**Ab jetzt vegan - Über 140 Rezepte:**  
**Gesund essen ohne tierische Produkte**  
156 S., 39 Abb.  
Verlag Thieme / Trias, 2012 · ISBN: 9783830466604  
Preis: 17,99 Euro





# Tofu-»RÜHREI«

## ZUTATEN

### Für 2 Personen

1 Zwiebel  
125 g Räuchertofu  
150 g Tofu natur  
150 g Seidentofu  
1 Handvoll Sprossen (nach Belieben)  
2 kleine Tomaten  
1/2 Bund Schnittlauch  
1 EL Olivenöl  
2 EL Tamari  
1 EL Kurkuma  
Meersalz  
Schwarzer Pfeffer

**Zubereitung: 20 Minuten**

## ZUBEREITUNG

Der Seidentofu gibt dem Gericht die notwendige Feuchtigkeit.

- Zwiebel schälen und fein hacken.  
Den Räuchertofu zuerst in dünne Scheiben, dann die Scheiben in Streifen und die Streifen schließlich in kleine Würfel schneiden. Tofu natur auf einem Teller mit der Gabel zerdrücken. Seidentofu in große grobe Würfel schneiden (vorher in einem Sieb kurz abtropfen lassen).
- Sprossen in ein Sieb geben, heiß abbrausen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und in feine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Räuchertofu unter Rühren etwa 4 Minuten bei guter Hitze anbraten. Es entsteht ein speckähnlicher Geruch.
- 2 EL Tamari unterrühren und den zerdrückten Natur-Tofu untermischen. Etwa 8 Minuten unter Rühren anbraten. Den Kurkuma, den Seidentofu und die Tomatenwürfel untermengen und alles noch einmal kurz unter ständigem Wenden durchbraten. Zum Schluss die Sprossen untermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Da Tofu kein Salz und keinerlei Gewürze enthält, braucht hier am Salz nicht gespart zu werden.
- Auf flachen Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

**Aus:**





# Mais-»Pizza«

**Der Pizzaboden aus Maispolenta ist raffiniert und schnell zuzubereiten.**

## ZUTATEN

### Für 2 Personen

#### Für den Pizzaboden:

250ml Gemüsebrühe  
100 g Polenta  
1 EL Olivenöl zum Einfetten der Auflaufform

#### Für den Belag:

1 kleine Knoblauchzehe  
1 kleine Stange Lauch  
je 50 g Karotten, Stangensellerie  
und Buschbohnen  
250 g Tomaten  
10 Blätter Basilikum  
1 EL Olivenöl  
Meersalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
etwas Thymian und Oregano  
(frisch oder getrocknet)  
1 Zwiebel  
1 kleine Zucchini (etwa 100 g)

**Zubereitung: 30 Minuten + 15 Min. Backzeit**

## ZUBEREITUNG

- Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) aufheizen.
- Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, die Polenta einrieseln lassen und unter ständigem Rühren 5 Min. köcheln. Anschließend 10 Minuten zugedeckt auf der kleinsten Flamme dünsten. Dann die Herdplatte ausschalten und die Polenta etwas ausquellen lassen.
- Die Polenta in eine gefettete kleine Auflaufform streichen und bis zum Gebrauch beiseite stellen.
- Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Die Karotten in kleine Würfel schneiden. Sellerie waschen und in feine Ringe schneiden. Bohnen waschen und die Enden auf beiden Seiten, falls notwendig, abschneiden, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- Öl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen, Lauch und Knoblauch kurz andünsten, Bohnen, Karotten und Sellerie hinzufügen und unter Rühren kurz mitdünsten. Dann das Basilikum und die Tomatenwürfel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen und alles etwa 15 Minuten dünsten.
- Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine halbe Ringe schneiden. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.
- In einer separaten Pfanne die Zucchinischeiben in 1 EL Olivenöl andünsten, bis sie eine leichte Bräunung haben. Wieder aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseite stellen. In derselben Pfanne die Zwiebelringe kurz andünsten.
- Den Gemüsesugo auf dem Polenta-Boden gleichmäßig verteilen, dann die Zucchinischeiben und Zwiebelringe darauf verteilen und im Ofen etwa 15 Minuten backen.

**Aus:**







FREIHEIT FÜR TIERE  
lifestyle: tierfreundliche rezepte



# Heidelbeer-Pancakes

**Wer kann da schon widerstehen?**

## ZUTATEN

### Für 2 Personen

170 ml Soja- oder Hafermilch  
1 TL Essig (Apfel- oder Obstessig)  
150 g frische Heidelbeeren  
100 g Weizenmehl Type 550  
1 TL Backpulver  
1 Prise Meersalz  
1 schwach gehäufter EL vegane Bio-Margarine  
3 EL Ahorn- Sirup  
Sonnenblumenöl zum Ausbacken

**Zubereitung: 10 Min. + 10 Min. zum Ausbacken**

## ZUBEREITUNG

- Sojamilch mit Essig mischen und kurz stehen lassen, bis die Sojamilch stockt.
- Heidelbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Die Margarine erwärmen und zusammen mit dem Ahornsirup zu der Mehl-Mischung geben. Mit einem Handrührgerät verrühren und nach und nach die Sojamilch unterrühren.
- Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und mit einer Schöpfkelle die Hälfte des Teiges in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze backen. Die Hälfte der Heidelbeeren über dem Pfannkuchen verteilen, Deckel auflegen und kurz weiterbacken, einmal wenden und fertig backen. Mit dem zweiten Pfannkuchen genauso verfahren.

