



Neues Kochbuch von Björn Moschinski



»Ich war gerade 14, als ein Artikel über die Nutztierhaltung in der BRAVO mich dazu bewog, erst vegetarisch und dann vegan zu leben - entgegen den Vorstellungen meiner Eltern natürlich«, erzählt Björn Moschinski. »Heute ist das Thema der rein pflanzlichen Küche aus dem öffentlichen Diskurs rund um den bewussten Umgang mit unseren Ressourcen und der Gesundheit nicht mehr wegzudenken.« Doch wie kann eine nachhaltige Esskultur in das eigene Leben integriert werden? Björn Moschinski ist überzeugt: »Wissensvermittlung steht am Anfang jeder Veränderung!«

40 Freiheit für Tiere 4/2023

Nach vier erfolgreichen veganen Kochbüchern stellt Björn Moschinski mit seinem neuen Buch »Vegan Kochen und Backen« sein »Best of« vor: In über 100 Rezepten zeigt er, wie unglaublich vielfältig, bunt und lecker die vegane Küche ist - und vor allem: 100% tierfreundlich. Denn die Liebe zu den Tieren ist sein alles entscheidender Antrieb und seine Motivation: Schon als Jugendlicher traf er die Entscheidung, keine Tiere mehr zu essen - und nur ein Jahr später wurde er Veganer.

»Als ich mich vor fast 30 Jahren entschieden habe, konsequent vegan zu leben, konnte ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht ausmalen, dass eine rein pflanzliche Lebensweise nicht nur in der Gesellschaft akzeptiert wird, sondern in deren Mitte angekommen ist«, schreibt Björn Moschinski zu Beginn seines Buches.

»Kochen ist für mich nicht nur Leidenschaft, sondern auch die Zeit, in der ich meinen Gedanken freien Lauf lassen kann«, erklärt der Vegan-Koch. »Auch verstehe ich, dass Menschen, die beruflich stark eingebunden sind oder/und familiäre Verpflichtungen haben, kaum Zeit finden, sich dem Kochen mit aller Leidenschaft und Zeit hinzugeben. Gerade euch widme ich viele meiner schnell umsetzbaren Rezepte: Sie sollen euren Alltag vereinfachen und euch mit allen Nährstoffen versorgen.« Dabei liegt der Fokus auf Gesundheit, Geschmack und Qualität.

Nach einem Artikel in der »BRAVO«: Mit 14 Vegetarier, mit 15 Veganer

»Seit ich denken kann, habe ich eine Faszination für alle Tiere«, erklärt Björn Moschinski. »Ich hätte mich gewiss als tierlieb bezeichnet, ohne zu verstehen, dass diese Liebe eine Illusion war, solange ich noch Tiere aß. Das wurde mir bewusst, als ich 1993 eine Reportage über Massentierhaltung und Tiertransporte in der Jugendzeitschrift BRAVO las und realisierte, dass das Fleisch auf meinem Teller in direktem Zusammenhang mit dem Leid und den Qualen der Tiere stand, die ich liebte.«



»Freiheit für Tiere« stellt Ihnen drei Rezepte aus dem neuen Buch »Vegan Kochen und Backen« von Björn Moschinski vor: Knuspriger Flammkuchen mit Räuchertofu, Süßkartoffel-Omelette mit Avocado-Zucchini-Salat und Kaffeecreme mit Mango.

Björn traf die Entscheidung, ab sofort kein Fleisch mehr zu essen. Doch dann stellte er fest, dass er auch als Vegetarier Produkte konsumierte, für die Tiere leiden mussten: vom Leid der Kühe und Kälber für Milch und Käse, über das Töten von männlichen Küken für die Eierproduktion bis zum Töten von Tieren für Leder. »Nach einem Jahr als Vegetarier kam ich an den Punkt, an dem ich die vegetarische Lebensweise hinterfragte und mich dazu entschloss, mich nicht nur rein pflanzlich zu ernähren, sondern rein pflanzlich zu leben.« Mit 15 Jahren begann für ihn eine »verrückte Zeit«: Denn 1994 gab es keine veganen Kochbücher, kaum wissenschaftliche Erkenntnisse über vegane Ernährung, dafür umso mehr Vorurteile.

»Mit einem einzigen guten veganen Essen mehr erreichen als mit 1000 Worten«

»Da meine Mutti einfach nicht mehr wusste, was sie mir zubereiten sollte, begann ich, selbst zu kochen«, erinnert sich Björn Moschinski. Dies machte ihm so viel Spaß, dass daraus später seine Berufung wurde: »Ich war begeistert, dass ich mit einem einzigen guten Essen mehr für die Tiere erreichen konnte, als mit 1000 Worten.«

Da in Deutschland in der Kochausbildung die Zubereitung von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten vorgeschrieben und bis heute keine Ausbildung als veganer Koch oder vegane Köchin möglich ist, war Björn Moschinskis Weg in die professionelle Küche recht kurvenreich. Er lernte zunächst den Beruf des Energieelektronikers und begann dann eine Ausbildung als Mediendesigner in Esslingen. »Ich wohnte in einer WG mit dem Regisseur Benjamin Eicher, der sich eines Tages über das

Catering am Set beschwerte und mich daraufhin fragte, ob ich nicht Lust hätte, einzuspringen. Diese Möglichkeit ließ ich mir nicht entgehen und übernahm kurzerhand die Verpflegung am Set.«

Daraufhin startete Björn Moschinski »Herbivore Catering«, ein kleines Cateringunternehmen, mit dem er auf Shows, Festivals, an Filmsets oder Feiern vegan kochte. Es wuchs in ihm der Wunsch, eines Tages ein eigenes Restaurant zu eröffnen. Darum wechselte er in die À-la-Carte-Küche. Seine erste Station war das vegetarische Biohotel Kunz in Bischofswiesen. Im Münchner Vegan-Restaurant »Zerwirk« lernte er einen großen Teil seiner Fähig- und Fertigkeiten als Koch und wurde nach kurzer Zeit 2007 Souschef. 2008 ging er nach Berlin und war Chefkoch im veganen Restaurant »La Mano Verde«. 2011 konnte Björn Moschinski seinen Traum verwirklichen und eröffnete sein erstes eigenes Restaurant: das »Kopps« in Berlin. 2013 eröffnete er das Fine-Dining-Restaurant »Mio Matto« in Berlin-Friedrichshain.

Parallel dazu entwickelte er ab 2009 gemeinsam mit der Albert-Schweitzer-Stiftung für unsere Mitwelt ein Konzept, um noch mehr Menschen für gesundes rein pflanzliches Essen zu begeistern: durch Schulungen für Köchinnen und Köche in der Zubereitung von veganen Gerichten für Betriebsrestaurants und Uni-Mensen. »Dies bekräftigte mich in meiner Entscheidung, 2015 alle Restaurants aufzugeben, um mich ganz den Schulungen zu widmen«, berichtet der Vegan-Koch. »In meinen zahlreichen Workshops vermittele ich dieses Wissen, um den Köchen und Köchinnen Werkzeuge an die Hand zu geben, die vegane Küche lecker und qualitativ hochwertig umzusetzen.«





Björn Moschinski ist ein Pionier für vegane Ernährung: Seit er im Alter von 15 Jahren aus Liebe zu den Tieren die Entscheidung traf, vegan zu leben, entwickelt er Rezepte mit rein pflanzlichen Zutaten. Sein Motto lautet seit fast 30 Jahren: »Geiler Geschmack braucht kein Fleisch!« Statt Menschen mit Worten für veganes Essen zu überzeugen, kocht er für sie - und begeistert mit einem lebensfrohen & lässigen Lebensstil.

Björn Moschinski hat inzwischen fünf Bücher zur veganen Ernährung veröffentlicht:

- »Vegan kochen für alle« (2011)
- »hier & jetzt vegan« (2013)
- »Vegan backen für alle« (2014)
- »Vegan quick & easy« (2015)
- »Vegan Kochen & Backen« (2023): Die 100 besten Rezepte in aktualisierter Überarbeitung.

Neben seiner Arbeit als Kochbuchautor schult er Köchinnen und Köche in Großküchen in der Zubereitung von veganen Gerichten und berät Unternehmen.

Website von Björn Moschinski: bjoernmoschinski.de

Björn Moschinski auf Facebook:

www.facebook.com/bjoern.moschinski

»Gesundheit, Geschmack und Qualität«

Björn Moschinski setzt beim Kochen und in allen seinen Rezepten auf Gesundheit, Geschmack und Qualität:

- Saisonales Obst und Gemüse in Bio-Qualität, wo immer möglich von Hofläden oder vom Wochenmarkt aus der Region, bieten das Optimum an Geschmack und Frische. »Ökologisch genutzte Böden sind im Gegensatz zu konventionell genutzten Böden lebendige, vor Kraft strotzende Mikroorganismen im Einklang mit der Natur«, erklärt Björn Moschinski. Darum haben die Produkte die meisten Vitamine und Nährstoffe.
- Gewürze und Kräuter sind elementar für den Geschmack: Nichts geht über frische Kräuter und frisch gemahlene Pfeffer oder Muskat aus der Gemüsemühle!
- Pflanzliche Alternativen für Fleisch, Käse und Milchprodukte bieten Geschmackserlebnisse, die seit unserer Kindheit in unserem Gehirn gespeichert sind. »Ich finde nichts Verwerfliches daran, wenn ein:e Veganer:in genussvoll in eine Veggie-Bockwurst beißt«, so Björn Moschinski. »Nein, ich sehe eher die Chance darin, dem/der Fleischesser:in zu zeigen, dass die vegane Ernährungsweise keinen Verzicht bedeuten muss, sondern viel eher ein Zugewinn an Lebensqualität sein kann.«
- Immer mehr Studien zeigen, dass eine rein pflanzliche Lebensweise auf der Basis von Früchten und Gemüse, Blattgemüse, Hülsenfrüchten, (Vollkorn-)Getreide, Nüssen und Samen sowie Kräutern und Gewürzen überaus gesundheitsförderlich ist. Björn Moschinski setzt in seinen Rezepten auf möglichst vollwertige Produkte und frische Zutaten.

»Gegen die Ausbeutung von Tier, Mensch und Natur«

Es gibt verschiedene Gründe, warum sich Menschen für eine pflanzliche Ernährung entscheiden: wegen gesundheitlicher Vorteile, um Umwelt und Klima zu schützen, aus ethischen Gründen oder aus Liebe zu den Tieren.

Björn Moschinski stellt in seinem Buch belegte Fakten komprimiert zusammen:

- die enorme Wasser-, Lebensmittel- und Ressourcenverschwendung bei der Produktion von tierischen Produkten,
- die daraus resultierende Abholzung der Regenwälder zur Schaffung von Weide- sowie Ackerflächen für den Futtermittelanbau,
- die Zerstörung fruchtbaren Bodens durch exzessive und konventionelle Landwirtschaft,
- die Vielzahl an Krankheiten, die auf den Verzehr von tierischen Produkten zurückzuführen sind,
- der katastrophale Umgang mit Tieren und auch Menschen in Fleisch-, Milch-, Fisch- und Lederproduktion.



Eine rein pflanzliche Ernährung sei nicht die Lösung aller Probleme, jedoch ein riesiger Schritt in die richtige Richtung und gegen die Ausbeutung von Tier, Mensch und Natur.

»Gerade in der heutigen Zeit kann jede:r Einzelne über das Einkaufsverhalten und die Ernährungsweise bestimmen, in welche Richtung sich die Zukunft unserer Spezies entwickelt«, so Björn Moschinski. »Oft werde ich gefragt, ob ich die rein pflanzliche Lebensweise als Chance für die Zukunft unserer Erde sehe. Das muss ich klar verneinen, denn unsere Erde können wir Menschen nicht zerstören! Lautet die Frage aber, ob ich eine rein pflanzliche Lebensweise als Chance für unser Überleben sehe, lautet meine Antwort: Ja.«

Superleckere & unkomplizierte Rezepte

Björn Moschinskis neues Vegan-Kochbuch überzeugt durch unkomplizierte Rezepte, die keine lange Vorbereitungszeit brauchen und superlecker sind, sodass auch (noch) Fleisch essende Familienmitglieder und Gäste begeistert sein werden! Denn der Vegankoch versteht es meisterhaft, mit den verschiedenen Geschmacksrichtungen und Konsistenzen zu spielen und kombiniert würzig mit fruchtig, altbekannt mit exotisch oder cremig mit knackig.

- Im Kapitel **Salate und Co.** finden Sie kreative Ideen vom Power-Salat mit Avocado, Kräutern, Nüssen und Kürbiskernen über Bulgur-Brokkoli-Salat und Linsen-Gemüse-Salat bis zu »Geflügel«- und »Eier«-Salat.

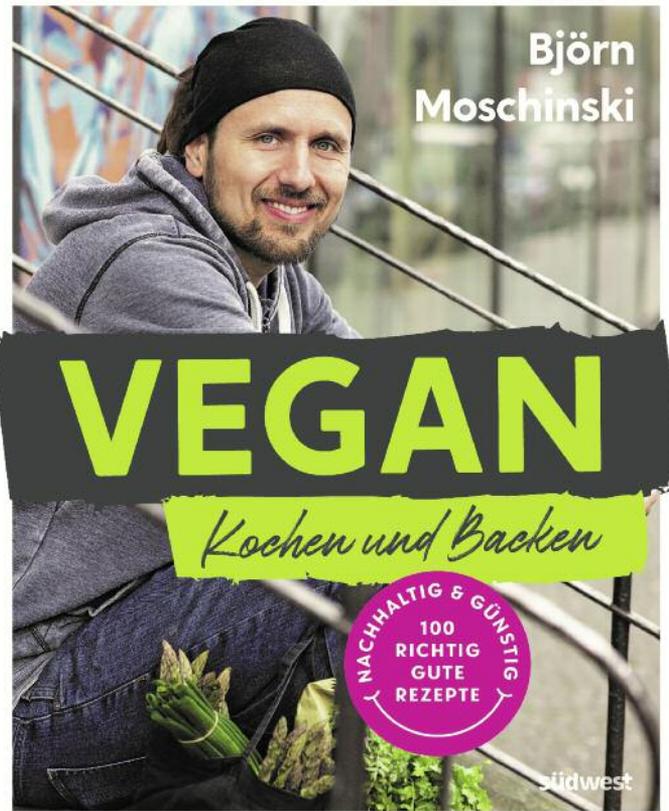
- Für **Vorab und Zwischendurch** stellt Björn Moschinskis Leckereien wie Hefeschnecken mit Grillgemüse, Zucchiniuchen im Glas, Wraps, Gemüsechips sowie Rezepte für Smoothies, Shakes und Lassi vor.

- Alles andere als langweilig sind **Suppen und Co.:** von Linsensuppe mit Ananas oder Tomaten-Kokos-Suppe über »Feurige Zucchini-Suppe« bis Karotten-Ingwer-Suppe.

- In der **Hauptsache** finden sich köstliche Sattmacher wie Ofengemüse mit Joghurt-Gurken-Dressing, Kürbispuffer mit Champignon-Rahmsauce, Kürbisrisotto, Gemüsequiche mit Salsa, Mangold-Kartoffel-Auflauf oder BBQ-Burger.

- Auch im Kapitel **Desserts und Süßspeisen** bleiben keine Wünsche offen: von Schokobiskuit mit Tiramisucrème über Schokomousse mit Beeren und Hirsepudding mit gepfefferten Sauerkirschen bis veganem Panna cotta mit Erdbeerragout.

- Am Schluss des Buches finden Sie vielfältige gelingsichere Rezepte für **Gebäck und Kuchen:** Wie wäre es zum Beispiel mit Mango-Blaubeer-Scones, Zimtfocaccia oder schnell gemachten Schokoladenbrownies? Auch der köstliche Haselnuss-Kastanien-Kuchen oder die vegane Meißner Quarktorte brauchen nur etwa 20 Minuten Zubereitungszeit. Dazu werden Grundrezepte wie Hefeteig, Rührteig, Mürbeteig oder Biskuitteig vorgestellt.



In über 100 Rezepten, die spielend leicht von der Hand gehen, zeigt Björn Moschinski, was die Vielfalt der veganen Koch- und Backkunst ausmacht.

»Vegan Kochen & Backen« richtet sich an alle, die bereits Veganer*innen sind und gute, einfache Rezepte suchen, und an alle, die veganen Essen einmal ausprobieren wollen und einen leichten Einstieg suchen. Der Fokus liegt dabei immer auf Gesundheit, Geschmack und Qualität.

Björn Moschinski: VEGAN Kochen und Backen
Nachhaltig & Günstig: 100 richtig gute Rezepte
Gebunden, 272 Seiten · Ca. 120 Farbfotos
Südwest-Verlag, 2023 · ISBN: 978-3-517-10228-3
Preis: 25 € (D) / 27,70 € (AT) / CHF 34,50

FREIHEIT FÜR TIERE stellt Ihnen auf den folgenden Seiten drei Rezepte aus dem neuen Buch von Björn Moschinski vor, die in nur 30 bis 35 Minuten zubereitet sind:

- **Knuspriger Flammkuchen mit Räuchertofu: der kulinarische Begleiter in Spätsommer und Herbst**
- **Süßkartoffel-Omelette mit Avocado-Zucchini-Salat: lecker als Mittagessen, Abendessen oder zum Brunch**
- **Kaffecrème mit Mango und Minze: ein köstliches Dessert.**

>>>



FLAMMKUCHEN

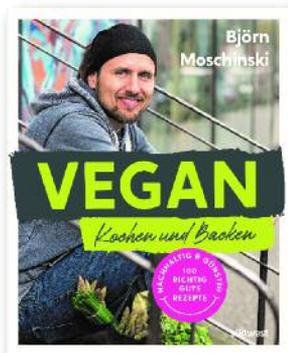
ZUTATEN FÜR 1 BACKBLECH

- 100 ml Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 1/2 TL Zucker
- 200 g Weizenmehl Type 405
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl
- 100 g ungesüßte Joghurtalternative
- 1 TL Speisestärke
- Salz
- Cayennepfeffer
- 2 Zwiebeln
- 100 g Räuchertofu
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Tamari-Sojasauce
- 1 Frühlingszwiebel
- Mehl für die Arbeitsfläche

ZUBEREITUNGSZEIT:

35 MINUTEN + 15 MINUTEN BACKZEIT

Aus:



ZUBEREITUNG

- Lauwarmes Wasser mit der Hefe und dem Zucker in einer Rührschüssel vermischen und 10 Minuten ruhen lassen. Das Mehl, den Weißweinessig und das Öl dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig zudecken und an einem warmen Ort für mindestens 30 Minuten gehen lassen.
- Die Joghurtalternative mit der Speisestärke vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- Die Zwiebeln häuten und in grobe Scheiben schneiden. Den Räuchertofu trockentupfen, in feine Streifen schneiden und gemeinsam mit den Zwiebelscheiben in einer heißen Pfanne mit dem Rapsöl anbraten. Sobald der Tofu Farbe bekommt, mit der Tamari-Sojasauce ablöschen und den Herd ausschalten.
- Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Joghurtalternative und anschließend die gebratenen Zwiebelscheiben und Tofustreifen darauf verteilen.
- Den Flammkuchen für 12 bis 15 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen knusprig backen. Die Frühlingszwiebel putzen, in feine Ringe schneiden und vor dem Servieren über den heißen Flammkuchen streuen.





SÜSSKARTOFFEL- OMELETTE

mit Avocado-Zucchini-Salat

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DAS OMELETT:

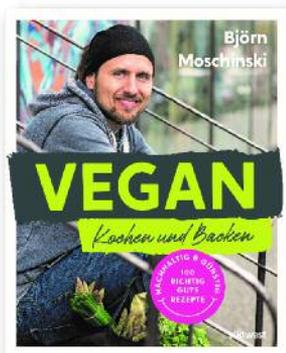
- 300 g Süßkartoffeln
- 20 g frische Ingwerwurzel
- 1 EL Sesamsamen
- 1 TL Speisestärke
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Fett zum Ausbacken

FÜR DEN AVOCADO-ZUCCHINI-SALAT:

- 150 g Sojasprossen
- 1 Zucchini
- 1/2 Bund Minze
- 1/2 Bund Koriander
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Avocado
- Saft von 2 Limetten
- 15 ml Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 min.

Aus:



ZUBEREITUNG

- Für das Omelett Süßkartoffeln und Ingwer schälen, fein reiben und in einer Schüssel mit den Sesamsamen und Speisestärke vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Für den Avocado-Zucchini-Salat Sojasprossen waschen. Zucchini waschen, putzen und in feine Stifte schneiden. Minze und Koriander waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und ebenfalls fein hacken. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden. Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die Salatzutaten mit den Cashewkernen in einer Schüssel vermengen und mit dem Dressing beträufeln.
- In einer Pfanne das Fett zum Ausbacken des Omeletts erhitzen. Die Süßkartoffelmasse darin verteilen und 5 bis 6 Minuten backen. Vorsichtig wenden und weitere 5 bis 6 Minuten backen. Aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier entfetten. Den Avocado-Zucchini-Salat auf einer Hälfte verteilen und das Omelett zuklappen.

MEIN TIPP

- Es können mehrere Omeletts vorbereitet und im Backofen bei 60 bis 80 °C einige Minuten warmgehalten werden.
- Die Avocado ist eine meiner Lieblingsfrüchte, da sie reich an ungesättigten Fettsäuren und somit sehr gesund ist. Außerdem enthält sie die wertvollen Vitamine E und B6 sowie Magnesium und Biotin. Sie eignet sich sehr gut zum Binden kalter Suppen oder für cremige Aufstriche. Eine Avocado ist verzehrbereit, wenn die Schale auf Fingerdruck leicht nachgibt. Beim Kauf europäische Ware wählen.





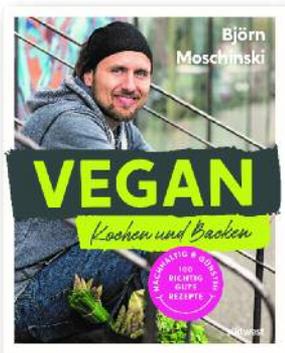
KAFFEECREME

ZUTATEN

- 200 ml starker Kaffee oder Espresso
- 175 ml Milchalternative
- 60 g Rohrohrzucker
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 1 reife Mango
- etwas Minze
- 200 ml Schlagcreme

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN

Aus:



ZUBEREITUNG

- Kaffee und drei Viertel der Milchalternative gemeinsam mit dem Rohrohrzucker in einem Topf zum Kochen bringen. Den Rest der Milchalternative mit dem Puddingpulver verrühren und mit einem Schneebesen langsam in die kochende Kaffee-Milchalternative rühren. Etwa 1 Minute aufkochen lassen, anschließend vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in dünne Scheiben schneiden. Die Minze waschen, in feine Streifen schneiden.
- Sobald die Creme abgekühlt ist, die Schlagcreme aufschlagen. Die Creme vorsichtig unter die Hälfte der Sahne heben und in Gläser oder Förmchen abfüllen. Die restliche Sahne auf der Creme verteilen und das Obst mit der Minze vor dem Servieren dekorativ daraufgeben.

