

INGEBORG TEBMANN
ANGELIQUE VOCHERER

OMI, ICH BIN JETZT VEGAN!



72
VEGANE REZEPTE
FÜR DEINE
LIEBLINGS-
GERICHTE AUS
DER KINDHEIT



allegria

Ingeborg Teßmann • Angelique Vochezer

OMI, ICH BIN JETZT VEGAN!

Ingeborg Teßmann

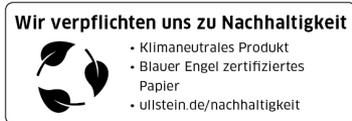


Angelique Vochezer

OMI, 
ICH BIN JETZT
 VEGAN!

*74 vegane Rezepte für deine Lieblingsgerichte
aus der Kindheit*

allegria



Die Angaben und Ratschläge in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN 978-3-7934-2445-1

© der deutschen Ausgabe 2022 by Ullstein Buchverlage GmbH

Fotos im Innenteil: Angeliqve Vochezer, Sascha Kern

Layout und Satz: Red Cape Production, Berlin

Gesetzt aus: Centennial LT Std, Jungle Giant und Magical Brush

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

Bildnachweise: Zucchini by anoonyme; Coconut by Linseed Studio;
Almond by zidney; Vanilla Bean by Maya Irvine; Beet/Apple by Michał Czekala; Bell Pepper/Raspberry by Hey Rabbit; Spinach by Prima Aryaguna; Cinnamon Sticks by Carlos Dias; Raisins by Azam Ishaq; Cinnamon by Amethyst Studio (all from NounProject.com),
other vector images by fire_fly/Shutterstock

INHALT

VORWORT 9

MEIN WEG ZUM VEGANEN LEBENSSTIL 11

OMI, ICH BIN JETZT VEGAN! 15

WIESO VEGAN LEBEN? 20

VEGAN – UND NUN? 23

VEGAN EINKAUFEN –
OHNE DRUCK, DAFÜR MIT PLAN 29

FAMILIE UND FREUNDE
IN DIE VEGANE ERNÄHRUNG EINBINDEN 37

VEGANES 1×1 IN DER KÜCHE MIT OMI 41

REZEPTE 49

DANKSAGUNG 189

QUELLEN UND
WEITERFÜHRENDE LITERATUR 191

DIE REZEPTE:

Suppen 50

- Kartoffelsuppe 50
- Tomatensuppe 53
- Gebrannte Reissuppe 54
- Pikante Mitternachtssuppe 57
- Blumenkohlcremesuppe 58
- Linsensuppe oder Erbsensuppe 61
- Zucchini-Kartoffelsuppe 62
- Kürbissuppe 65

Basics 66

- Mehlschwitze 66
- Ei-Ersatz 66
- Bohneneintopf 69
- Zucchiniauflauf 70
- Gefüllte Paprikaschoten 73
- Vegane Käsespätzle 74
- Nudelauflauf 77
- Gefüllte Tomaten 78
- Spargel 81
- Frikadellen 82
- Zwetschgenknödel 85
- Kaiserschmarrn 86
- Gefüllte Teigtaschen 89
- Kohlrabi- oder Sellerieschnitzel 90
- Königsberger Klopse 93
- Kartoffel-Gemüse-Pfannkuchen 94
- Panierter Blumenkohl 97

Salate 98

- Bunter Bauernsalat 98
- Nudelsalat 101
- Kartoffelsalat 102
- Tomatensalat 105
- Weißkrautsalat 106
- Rote-Bete-Salat 109
- Feldsalat 110
- Grüner Salat 113



Einmachen 114

- Suppengemüsepaste 114
- Letscho 117
- Apfelmus 118
- Pflaumenmus 121
- Apfelsaft 122
- Gelee 125
- Marmelade 125

INHALT

<i>Geburtstagsfeier</i>	126		
Vorteig und Hefeteig	126		
Biskuit	129		
Batzelkuchen	130		
Kleiner Gugelhupf	133		
Cremeschnitte	134		
Butterloch-Zuckerkuchen	137		
Pflaumenkuchen	138		
Erdbeerkuchen	141		
Gedeckter Apfelkuchen	142		
Schokoladentorte	145		
Zimt- und Apfelschnecken	146		
Heidelbeerkuchen	149		
Haselnussrolle	150		
Buchteln	153		
<i>Ostern</i>	154		
Osterlamm	154		
Hefezopf	157		
Butterplätzchen	158		
Apfelstrudel	161		
<i>Weihnachten</i>	162		
Serviettenknödel	162		
Rotkraut	165		
Weißkraut	166		
Vegane Pilzpfanne	169		
Falscher Hase	170		
Seitanbraten	173		
Braune Sosse und Kartoffelknödel	174		
Kohlrouladen	177		
Spitzbuben	178		
Haferflockenplätzchen	181		
Kokosmakronen	182		
Mandelbeugerl	185		
Kugelplätzchen	186		





VORWORT

Es gibt so viele vegane Kochbücher – doch was mir schon immer fehlte, waren die Gerichte, die meine Kindheit geprägt haben. Die Gerichte, die Erinnerungen wachrufen. Wie mein geliebter Erdbeerkuchen, den mir meine Oma jedes Jahr zu meinem Geburtstag gebacken hat. Ich habe mich schon am Abend zuvor wahnsinnig auf ihn gefreut. Auch während ich diese Zeilen schreibe, muss ich lächeln. Ja, meine Omi war für mich schon immer die allerbeste Konditorin und Geschichtenerzählerin – und die Zeit mit ihr ist Balsam für die Seele.

In diesem Buch wollen wir euch gemeinsam zeigen, dass ihr diese Erinnerungen auch mit veganen Rezepten herauskitzeln könnt. Denn Hausmannskost funktioniert auch pflanzlich hervorragend. Der Aufwand dafür muss auch überhaupt nicht groß sein, und mit ein paar Tipps und Tricks klappt der Einstieg sehr schnell. Es geht uns nicht darum, komplizierte Gerichte zu entwerfen, für die ihr ausgefallene Zutaten besorgen müsst. Bis auf das eine oder andere pflanzliche Ersatzprodukt braucht ihr für unsere veganen Rezepte nichts Besonderes. Ihr könnt sofort loslegen und Spaß beim Ausprobieren haben!



Kapitel 1

MEIN WEG ZUM VEGANEN LEBENSSTIL

Wie kam ich auf den Gedanken, vegan zu leben?

Es hat tatsächlich nicht damit begonnen, dass ich mich mit der Ethik hinter dem Fleischkonsum beschäftigt habe. Nein. Es fing mit meiner Gesundheit an und damit, dass ich seit meiner Teenagerzeit unter unfassbar starken und unkontrollierbaren Migräneanfällen litt.

Ins Bett legen, Rollläden dicht machen, alles abdunkeln, Sehschwäche, Übelkeit, Erbrechen und viele Tabletten, um die Tage irgendwie zu meistern. Und das mehrmals pro Woche. Es war schrecklich, ich hatte keine Lebensqualität mehr, und so konnte es nicht weitergehen.

Ich habe Akupunktur, Migränepiercing und metabolische Ernährungsumstellung ausprobiert. Bin von Arzt zu Arzt gerannt, aber nichts hat geholfen. Außer die Tabletten, die ich aber auch nicht mein Leben lang nehmen wollte.

Dann stieß ich vor ungefähr sechs Jahren im Internet auf einen Bericht über vegane Ernährung bei Migränepatienten. Ich war skeptisch. Vegan? Also so ganz ohne Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Milch? *Boah, ich weiß ja nicht ...* Das konnte ich mir so gar nicht vorstellen. Damals gab es natürlich noch nicht diese riesengroße Auswahl an veganen Produkten, die es heute in den Supermärkten gibt. Vegane Ernährung war etwas ganz Neues. Eine große Unbekannte. Die wenigsten kannten sich damit aus.

Was könnte ich denn dann überhaupt essen außer Obst und Gemüse?

Und in welchen Lebensmitteln ist überhaupt Tierisches enthalten?

Fehlen mir dann nicht wichtige Nährstoffe, die es nur in Fleisch gibt?

Irgendwie wollte ich dem Ganzen nicht trauen und klickte den Artikel wieder weg.

Bis zu meinem nächsten Migräneanfall. Als die Schmerzen wieder unerträglich waren, lag ich im Bett und dachte mir: »Ganz egal, dann probiere ich das mit dem Veganein einfach mal aus!« Selbst wenn es nur den Hauch einer Chance zur Besserung gab – ich wollte es ausprobieren. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt, oder wie sagt man so schön? Und überhaupt: Was wäre eigentlich so schlimm daran, mal für ein paar Wochen auf Fleisch & Co zu verzichten?

Gesagt, getan: Als es mir am nächsten Morgen wieder besser ging, bin ich direkt einkaufen gegangen. In Berlin, in meinem Lieblingssupermarkt. Ewigkeiten stand ich dort vor den Regalen und habe die Etiketten studiert. Das war so ein Aha-Moment: Mir wurde erst bewusst, dass ich gar nicht wirklich wusste, was alles so in den Lebensmitteln steckt, die ich tagtäglich zu mir nahm.

Zwei Stunden verbrachte ich im Supermarkt, und danach schwirrte mir der Kopf. Verblüfft von meiner Unwissenheit, aber gleichzeitig auch fasziniert, was ich in der kurzen Zeit schon dazu gelernt hatte. Nun wusste ich, in wie vielen Lebensmitteln Zutaten stecken, die ich eigentlich nicht konsumieren möchte.

Seien es Zuckerfallen in fast allen Konserven, die ich mir angeschaut habe, Schweineschmalz in Laugengebäck, Molkenerzeugnis in Getränken und Süßmolkenpulver in Chips, Schellack um Süßigkeiten. Ich könnte jetzt noch Stunden lang weiter aufzählen. Vieles hat für mich hier keinen Sinn ergeben.

Auf einmal ging ich mit anderen Augen durch den Supermarkt. Und das ist bis heute so geblieben: Es ist ein bewussteres Einkaufen. Ein bewussteres Konsumieren. Auch, wenn es mich im ersten Moment überfordert hat. Gleichzeitig war ich voller Tatendrang und bereit für diese Herausforderung.

Nachdem dieser erste Einkauf semierfolgreich war, habe ich mir als Nächstes ein Buch über Veganismus gekauft, mit einer integrierten 30-Tage-Challenge, um zu lernen, auf was ich bei dieser neuen Ernährungsweise achten muss, um alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen. Damit ging es schon viel leichter,

und auch das Einkaufen wurde von Mal zu Mal entspannter. Es hat Spaß gemacht. Der Einkaufswagen war gefüllt mit immer mehr gesunden und frischen Lebensmitteln. Ich kann mich noch gut erinnern, dass ich mir zuerst eine Bowl mit lauter Leckereien gemacht habe. Mit Kichererbsen, Gemüse, Einkorn und einer Sesampaste.

Das war so lecker, so bunt und vielfältig! Die Freude über diese neue Entdeckung wurde immer größer. Es hat sich richtig angefühlt.

Diese Informationen über Nährwerte, Inhaltsstoffe usw. waren mir aber noch nicht genug.

Also habe ich mir jede Menge Dokumentationen angeschaut. Über Massentierhaltung, über die Produktion von Fleischerzeugnissen. *Cowspiracy*, *Dominion*, *Earthlings*, *Gabel statt Skalpell*, *Food. Inc* und *We feed the World*. Und die Tränen sind geflossen. Unverständnis hat sich in mir breitgemacht.

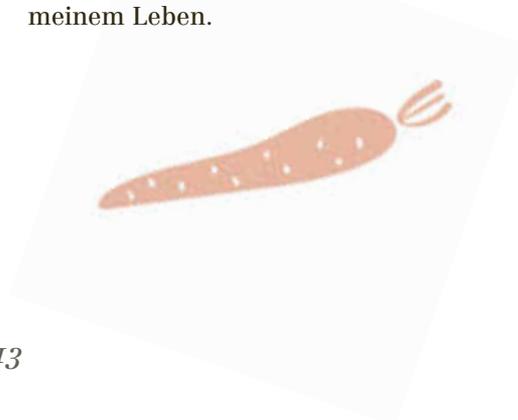
Es hat mich so traurig und auch wütend gemacht, weil mir all das, was da draußen passiert, so lange nicht bewusst war. Klar wusste ich auch schon vorher, was Fleisch ist, aber wenn man sich mehr mit dem Thema auseinandersetzt, wird einem all das, was dahintersteckt, erst so

richtig klar. Mir wurde richtig schlecht. Schlecht von meiner Unwissenheit, schlecht von dem, was wir den Tieren antun, schlecht, weil mir klar wurde: Auch für mich mussten wohl schon sehr viele Tiere sterben – und das wofür? Für 20 Minuten Genuss? Das musste ich erst einmal verarbeiten.

Mir war schnell klar: Egal, ob mir die pflanzliche Ernährung gesundheitlich helfen würde oder nicht – diese Industrie und Ausbeutung wollte ich nicht mehr unterstützen. Nie mehr.

Als ich diesen Entschluss gefasst hatte, kam ein Gefühl in mir hoch, es war merkwürdig, als wäre das Schicksal eingerastet: ein Gefühl von Erleichterung. Ich konnte wieder aufatmen.

Mir wurde bewusst: Die vegane Ernährung ist der richtige Weg für mich. In meinem Kopf ratterte es. Ich verstand auf einmal so viel mehr. All die Zusammenhänge, ich hinterfragte von Tag zu Tag mehr. Es war damals wohl die beste Entscheidung in meinem Leben.



Und kaum zu glauben: Die Migräneanfälle wurden in den folgenden Wochen immer weniger, bis heute. Mittlerweile plagt mich vielleicht mal ein Migräneanfall in zwei Monaten. Die Anfälle sind auch bei Weitem nicht mehr so stark wie früher. Ich muss mich nicht mehr im Zimmer einsperren und die Rollläden abdunkeln. Dieser Schmerz ist auszuhalten, und oft sogar ohne Medikamente.

Ein komplett anderes Lebensgefühl hat sich seitdem in mir breitgemacht. Ja, das fühlt sich alles verdammt richtig an! Meinem Körper und meiner Gesundheit durch die Ernährung etwas Gutes zu tun. Und dabei einzustehen für uns selbst, unsere Umwelt und all die Lebewesen auf dieser Welt. Ein wundervoller Lebensstil. Alles andere als extrem. Ja, ganz im Gegenteil, friedlich.

Gleichzeitig kann ich auch verstehen, wieso viele erst mal mit Unverständnis oder Ablehnung reagieren. Wir wachsen in einer Gesellschaft auf, die uns ständig sagt: »Es ist wichtig für unsere Knochen, Milch zu trinken«, oder: »Um stark zu sein, brauchen wir Fleisch.«

In der Werbung werden uns glückliche Kühe auf der Weide gezeigt sowie die gute Haltung von Hühnern und süß aussehende Bärchenwurst vom Schwein. Die brutale Realität wird nicht gezeigt. Dass in all den tierischen Produkten so viel Ungesundes drinsteckt, zum Beispiel häufig Rückstände von Medikamenten. Dass es unserer Gesundheit schadet sowie der Umwelt und den Lebewesen auf dieser Erde.

Doch je mehr man sich mit dem Thema auseinandersetzt, desto mehr lernt man. Man geht mit offenen Augen durchs Leben. Ist bereit für Veränderungen und auch, dafür einzustehen. Auch wenn es ein langer Weg ist.

Ich war also völlig überzeugt von meiner Lebensentscheidung und meiner neuen Ernährungsweise. Doch eine Sache bereitete mir Sorgen: Wie würde meine Familie reagieren? Sind sie dafür offen? Hören sie mir zu? Sind sie bereit, sich darüber Gedanken zu machen? Oder stoße ich auf Granit?



Kapitel 2

OMI, ICH BIN JETZT VEGAN!

Ungefähr drei Monate nach meiner Entscheidung, vegan zu leben, stand der langersehnte Heimatbesuch an. Endlich konnte ich meine Familie wieder in die Arme schließen. Es war also auch an der Zeit, meinen Liebsten von all den Veränderungen und meiner neuen Lebensweise zu berichten.

Ich war richtig aufgeregt! Die Beine haben gezittert, und ich habe geschwitzt. Aber wieso eigentlich?

Na, weil ich weiß, wie skeptisch ich selbst gewesen war – und bei dem Gedanken daran, meinen Großeltern erklären zu müssen, dass ich von nun an nie wieder ihre Königsberger Klopse, Schnitzel oder sogar den weltbesten Erdbeerkuchen essen würde, wurde mir ziemlich bang.

Omi – für mich die beste Köchin der Welt. Die mich mit all ihren Leckereien verzauberte. Bei ihr wird jeden Tag fleißig gebacken, die ganze Küche riecht immer nach frischem Kuchen. Sobald ich die Treppe zu meinen Großeltern runterlaufe, fühlt es sich allein durch den Geruch immer sofort wohlig und nach Ankommen an. Und in der Mitte meine Omi, stolz wie Oskar, wenn sie ihren Rezepten die Kirsche auf der Sahnetorte verleihen kann.

Ja, da kann man schon mal nervös sein. Wie wird sie reagieren? Was wird sie sagen? Wird sie es verstehen, wenn ich es ihr erkläre?

Also packte ich all meinen Mut zusammen und es platzte aus mir heraus:

»Omi, ich bin jetzt vegan!«

Omi guckte irritiert. »Vegan? Was bedeutet das, mein Schatz?«

»Wie soll ich dir das am besten erklären? Also, ich esse keine tierischen Produkte mehr. Also kein Fleisch, keine Eier, keine Milch, keinen Käse.«

»Ach, Kindchen, was soll ich dir denn jetzt noch kochen? Wie kann ich dir denn noch etwas Gutes tun? Ist das denn überhaupt gesund? Dir wird doch so viel fehlen. Dann kann ich dir ja gar nicht mehr deine Lieblings-Zwetschgenknödel machen, oder?«
Sie guckte ganz traurig.

Da nahm ich ihre Hand und fing an, es ihr zu erklären.

»Oma, ich habe meiner Gesundheit zuliebe damit angefangen, und es geht mir schon so viel besser. Meine Migräne ist nicht mehr so stark und kommt immer seltener. Außerdem möchte ich nicht, dass Tiere für meinen Genuss leiden müssen. Egal, wie sie gehalten werden. Es ist eben leider nicht mehr wie früher. Da war all das noch etwas Besonderes. Der berühmte Sonntagsbraten etwa. Fleisch war damals etwas Besonderes, etwas, auf das man sich die ganze Woche gefreut hat. Und jetzt? Jetzt ist dieser Wert verloren gegangen.«

Daraufhin überlegte sie.

»Ja, da hast du recht. Früher in der Nachkriegszeit kannten wir es gar nicht anders. Da konnten wir uns tierische Produkte nicht leisten und mussten erfinderisch werden. Aus wenig das Bestmögliche rausholen.«
Und auf einmal begann sie, von früher zu erzählen.

Ich lauschte ihr lächelnd, wie sie in Erinnerungen schwelgte und immer wieder schmunzeln musste. Und dachte mir nur: Was für eine tolle Omi ich doch habe!

WAS OMA ÜBER ALL DAS DENKT

»Omi, ich bin jetzt vegan!« Das war das Erste, was sie mir bei ihrem Besuch sagte. Natürlich wusste ich zuerst nicht, was ich ihr antworten sollte, und dann dachte ich mir nur: Was kann ich dem Kind denn jetzt noch kochen?!

Alles, was sie gerne bei mir aß, war mit Zutaten wie Eiern, Butter oder Milch gebacken oder gekocht. »Oje«, dachte ich, »jetzt bist du 72 Jahre und sollst noch mal neu kochen lernen.«



Da fiel mir auf einmal meine Mutter ein, die mir vieles gezeigt und nach dem Krieg mit wenig Zutaten immer etwas Leckeres auf den Tisch gebracht hatte.

Wir hatten damals einen großen Garten, wo jedes Jahr viel Gemüse und etliche Kräuter gezogen wurden. Einen Apfel- und Kirschbaum gab es auch.

Den Sommer über konnten wir ernten, und für den Winter wurde eingekocht. Schon als Kind habe ich gewusst, wie man Marmelade und Apfelmus macht, auch heute noch mache ich das selbst. Es tut mir immer sehr weh, wenn ich das viele Obst sehe, das nicht gepflückt wird oder auf dem Boden liegen bleibt.

Und all das, was meine Mutter mir früher gezeigt hat, war meist ohne tierische Produkte zubereitet, da sie einfach sehr teuer waren und wir uns das nicht leisten konnten. Wie habe ich es doch geliebt, wenn es Kohlrabi-Schnitzel mit Kartoffeln gab! Alles frisch aus unserem Garten und – ja, auch pflanzlich. Wir hatten damals nur den Begriff »vegan« noch nicht. Aber vom Prinzip her genau das Gleiche. Und uns hat als Kindern auch nichts gefehlt. Wir sind gesund und munter gewesen.

Wie sollte das heutzutage anders sein?, frage ich mich.

Selbst heute habe ich noch einen kleinen Garten und versuche immer, das Wichtigste anzupflanzen oder zu säen. Viel Salat, Kohlrabi, Karotten, Zwiebeln, Tomaten, Zucchini, Sellerie und natürlich viele Kräuter.

Da ich Enkelkinder und Urenkel habe, die öfter bei mir essen, koche ich viele Suppen damit, die sie alle lieben. Dazu brauche ich kein Fleisch, aber viel Gemüse. Also warf ich alle meine ersten Sorgen über Bord und habe mich einfach immer mehr mit der veganen Ernährung auseinandergesetzt.

Als Angie wieder zurück nach Berlin gefahren war, begann ich, beim Kochen und Backen Neues beziehungsweise »Altes« auszuprobieren.



Und stellte fest: Es ist tatsächlich gar nicht schwer, und ich habe so viel Freude daran! Jedes Mal, wenn sie mich besuchen kam, tüftelten wir gemeinsam an veganen Kreationen wie ihren allerliebsten Aprikosenknödeln mit Zucker und goldbraun geschmolzener Margarine.

Mittlerweile gibt es immer viel Veganes, wenn mein Enkelkind zu Besuch kommt. Genauso wie an Familienfeiern. Und alle lieben es. Denn es schmeckt genauso wie vorher – und gesünder ist es obendrein. Hach, ich koche und backe für mein Leben gerne!

Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, wie meine Liebe zum Kochen entstand, muss ich immer schmunzeln.

Meine Mutter hat mir damals zwei Ziegelsteine in den Garten nebeneinandergestellt, einen alten Ofenrost und einen Aluminiumtopf darauf. So habe ich für die Nachbarkinder immer Suppe und Pudding gekocht. Heute sind die Nachbarkinder auch schon fast 70 Jahre, aber keiner von ihnen hat diese schöne Zeit vergessen, wie ich sie bekocht habe und was wir für einen Spaß zusammen hatten. Ja, diese Liebe zum Essen ist heute immer noch genauso stark.

