

Gerichte veganisieren. Ganz einfach. Ernährungsempfehlungen auf der Rückseite.

Ich heisse Christine Gadola, bin Ernährungs-Psychologische Beraterin und freiwillige Mitarbeiterin bei vegan-aktiv-zürich.ch.

Ich koche, backe (und esse;)) sehr gern und erforsche seit bald 10 Jahren die vegane Lebensweise.

Lieber vermittele ich Techniken und Tipps als einzelne Rezepte. Viel habe ich in veganen Fachgeschäften gelernt:

Hello Vegan, Evas Apples, DEVI DELIs etc. Produkt-/Firmennamen sind mit * gekennzeichnet. Viel Spass beim Ausprobieren.

1. Herkömmliche Kochbücher habe ich behalten; Rezepte sind meist 1:1 veganisierbar.

2. Suchbegriffe wie «Mousse au chocolat» und «vegan» in die Suchmaschine eingeben.

3. Würztipps siehe auch Rückseite unter «B_Himmlisch würzen.».

4. Tipp: «Der ultimative vegane Backguide» von PETA – gratis Download.

Fleisch. Nährstoffe siehe Rückseite.

Wenn ich Hülsenfrüchte verwende, würze ich wie gewohnt mit Salz, Pfeffer, Kräutern oder indisch, orientalisch, afrikanisch etc. Würzig-herzhaften Geschmack – umami – bringe ich mittels Sojasosse, getrockneten, kleinstgeschnittenen Pilzen, getrockneten Tomaten, Tomatenmark, Rauchsalz, Kala Namak (Steinsalz), Edelhefeflocken, Wein etc. in Speisen. Geschnetzeltes, Gehacktes, Würste, Burger, Tofu brate ich meist scharf an. Das bringt noch mehr umami ins Essen. Weitere Würztipps auf der Rückseite. Gut schmeckt z. B. eine Sauce aus Pflanzensahne, Sojasosse und Weisswein.

Rahm.

Hafersahne – Favorit: *Oatly Hafer Cuisine, Varianten zum Kochen und zum Aufschlagen.

Zum Verfeinern von Sossen kann auch Mandel-, Nuss- oder Sesammus verwendet werden.

Ei. Ich empfehle: «Der ultimative vegane Backguide» von PETA.

Bindend: Kartoffel-, Maisstärke, Seidentofu, Apfel- oder Bananenmus.

Auflockernd: kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, Backpulver, Natron.

Geschmack: Kala Namak (Steinsalz) in Wähenguss, scrambled Tofu, «Ey-Salat», Kuchen, Mayo etc.

Farbe: Kurkuma

Eischnee: ***MyEy-Eiweiss**. Ich habe immer MyEy-Eiweiss und -gelb zuhause. Hält ewig, ist praktisch.

Eischnee-Pulver in kleiner Menge: *«Mein Eiweiss-Ersatz» von BIOVEGAN.

Auch gut: *«Veganer Vollei-Ersatz» zum Backen bei Migros und ALNATURA.

Butter.

Favorit: *vegan bloc von *V-LOVE oder Nussmus als Brotaufstrich.

Rapsöl mit Buttergeschmack von *Sabo zum Anbraten oder Backen.

Tipp: 100 g Butter im Rezept mit ca. 80 g Öl und 20 g Wasser ersetzen.

Joghurt, Quark, Skyr, Frischkäse.

Auf Basis von Hafer, Kichererbsen, Soja, Lupinen, Kokos etc. Z. B. von *Soyana, *new roots, *Alpro

Tipp: Füllung Cheesecake: 500 g Skyr von *Alpro mit 50 g Stärke, Vanillezucker, Kala Namak, Zitronensaft.

Käse.

Es gibt immer mehr Alternativen. Jede*r mag andere Sorten.

Auch Fondue, Raclette, Mozzarella und sogar Blauschimmelkäse sind erhältlich.

Meine Favoriten: Produkte von *Soyana, *new roots, *Vegusto, *Gondino, *Chopfnuss (Reibkäse).

Von Natur aus käsig schmeckt Edelhefe, die gesunde Alternative zu Parmesan z. B. für Gratins.

Honig.

Löwenzahn«honig» wie *BEE-FREE, Ahornsirup, Agavendicksaft, Reissirup, Birnel.

Gelatine. Auch hier hilft «Der ultimative vegane Backguide» von PETA weiter.

Z. B. Agar-Agar eignet sich sehr gut für Kuchen. Bei der Konfitüreherstellung eignet sich Pektin.

Suppen und Saucen werden mit Mais-, Kartoffelstärke oder Johannisbrotkernmehl u. a. gebunden.

Fisch.

Verblüffend: «Lachs» aus Karotten von *wildfoods, «Thunfisch» – *Vuna – aus Erbsen etc.

Erinnerung ans «Ristorante» am Meer gefällig? Vegane Sahne mit Weisswein, Salz, Pfeffer

und kleinstgeschnittenen Algenblättern pürieren... und geniessen.

Dielsdorf, Dezember 2024