

Lauchcremesuppe (vegan)

Eine schnelle und leckere Lauchcremesuppe, die ganz ohne tierische Produkte auskommt. Statt die Cashewkerne einzuweichen und zu pürieren, kann man auch fertige Cashewcreme aus dem Glas nehmen.

50 g Cashewkerne

150 ml Wasser

2 Lauchstangen

2 Kartoffeln

1 Zwiebel

1l Gemüsebrühe

1-2 EL Zitronensaft

Steinsalz, Muskatnuss, Petersilie oder Kresse fein gehackt

Für die Nussmilch Cashews in Wasser ca. 20 Minuten einweichen, dann pürieren. Lauch waschen, dann in schmale Streifen schneiden. Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Mit Lauch in der Brühe 10-15 Minuten köcheln. Zitronensaft, Gewürze und Nussmilch dazugeben und pürieren. Mit den Kräutern garnieren.

Kürbissuppe (vegan)

Eine leckere und vegane Kürbissuppe, die schnell zubereitet ist. Besonders lecker, wenn sie mit Kürbiskernöl und gerösteten Sonnenblumenkernen serviert wird.

2 Zwiebeln

Sonnenblumen- oder Olivenöl

1 Hokkaido-Kürbis (kann mit Schale verwendet werden)

5-6 Kartoffeln

1l Gemüsebrühe

Steinsalz, Kräutersalz, Pfeffer, evtl. Muskatnuss gerieben

Zwiebeln schälen und würfeln. Zwiebelwürfel in wenig Öl andünsten. Kürbis waschen, auseinander schneiden, Kerne mit einem Löffeln herausholen und das Kürbisfleisch würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Kürbis- und Kartoffelstücke zu den Zwiebeln geben und kurz andünsten. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und in 15-20 Minuten gar kochen. Anschließend die Suppe pürieren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Zucchini-Carpaccio (vegan)

1-2 Zucchini

rote und gelbe Cocktailtomaten in beliebiger Anzahl

Dressing:

1-2 Knoblauchzehen

1 cm frischer Ingwer

2 TL zuckerfreier Senf

Salz, weißer Pfeffer

2-3 Datteln, entsteint

3 EL weißer Balsamico

8 EL Olivenöl

1 Orange, Saft

schwarze Oliven, entsteint

frisches Basilikum, gehackt

Zucchini längs in dünne Scheiben hobeln und in einer flachen Schale oder einem großen Teller auslegen. Die Tomaten halbieren. Um die Zucchini-scheiben herum die Tomatenhälften legen. Dressing zubereiten und löffelweise über das Carpaccio geben. Mit halbierten Oliven und gehacktem Basilikum dekorieren.

Auberginen a la Provençale

Auberginen und Tomaten kommen im Sommer aus dem Kalttreibhaus, in günstigen Lagen sogar aus dem Freiland. Die Gelegenheit sollte man nutzen, ein typisch provençalisches Gericht zu kochen. Das Gericht kann als eigenständiges Gericht mit Brot oder als Füllung für Omelette serviert werden.

Für 4 Personen.

3 Auberginen
grobes Salz
reichlich Olivenöl

Für die Tomatensauce:

1 kg Tomaten
3-5 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer
je nach Geschmack 2 EL feingehackte Petersilie

Die ungeschälten Auberginen der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf eine Platte legen, an der Oberfläche ein paarmal einritzen, mit grobem Salz bestreuen und 30

Minuten ziehen lassen, damit sie ihren Saft absondern. Dann mit einem Tuch trocknen und das restliche Salz entfernen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben, ganz mit Öl bedeckt, darin goldbraun und weich braten. Die Auberginen herausnehmen und auf saugfähigem Papier wenden, damit das Fett aufgenommen wird.

Für die Tomatensauce die Tomaten ca. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abziehen, entkernen und grob hacken. In Olivenöl anschwitzen und auf kleiner Flamme mit Knoblauch und Petersilie 45-50 Minuten einkochen.

Die Auberginenscheiben auf einer Platte anordnen, dick mit der Tomatensauce bedecken und entweder erst im Backofen aufwärmen oder kalt servieren.

Quelle: Louissette Bertholle, Die geheimen Rezepte der besten Restaurants Frankreichs. Hallwag Verlag. Bern und Stuttgart, 1977.

Ratatouille Provençale

Ratatouille ist nicht nur ein lustiger Film, sondern auch ein leckeres Essen, das sich leicht zubereiten lässt. Alle Zutaten gibt es im Sommer frisch und meistens auch aus der Region. Wer sagt denn, das die französische Küche keine leckeren veganen Gerichte kennt? ☐

Für 4 bis 5 Personen.

500 g Auberginen, geschält entkernt und in Stücke geschnitten

250 g Zucchini, in Stücke geschnitten

250 g Paprikaschoten grün, in kleine Stücke geschnitten

1-2 Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten

375 g reife Tomaten, geschält, entkernt und grob gehackt

1 Kräutersträußchen: Thymian, Lorbeerblatt, Petersilie,

Estragonzweig

1 ganze Knoblauchknolle, die Zehen schälen und fein mörsern

2 EL Estragon, fein gehackt

Olivenöl

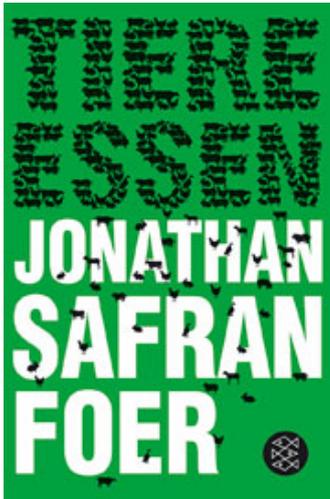
Salz

Pfeffer

In einem großen schweren Topf oder Pfanne eine dünne Schicht Olivenöl verlaufen lassen und die Zucchini, Paprikaschoten und Auberginen nacheinander darin anbräunen, herausnehmen und beiseite stellen. Das verbliebene Öl weggießen und den Topf oder die Pfanne auswischen, damit die Gemüsereste darin nicht verbrennen. Eine neue Schicht Olivenöl hineinfüllen, das Gemüse wieder dazugeben und Zwiebeln, Tomaten, Kräutersträußchen, Knoblauch, Pfeffer und etwas Salz hinzufügen. Zugedeckt auf kleiner Flamme 1 Stunde schmoren lassen. Ab und zu umrühren und achtgeben, dass das Gemüse nicht anbrennt. Wenn das Gemüse anzubrennen droht, etwas Olivenöl und kochendes Wasser dazugeben, aber nicht unnötig verdünnen. Nach einer halben Stunde das feingehackte Estragon unterrühren. Das Ratatouille heiß oder kalt servieren. Dazu Baguette, Reis oder als Füllung für ein Omelette.

Quelle: Louissette Bertholle, Die geheimen Rezepte der besten Restaurants Frankreichs. Hallwag Verlag. Bern und Stuttgart, 1977.

Tiere essen



Jonathan Safran Foer
Fischer Taschenbuch Verlag 2012
Frankfurt am Main. 400 Seiten.

„Tiere essen“ ist ein leidenschaftliches Buch über die Frage, was wir essen und warum. Als Jonathan Safran Foer Vater wurde, bekamen seine Fragen eine neue Dringlichkeit: Warum essen wir Tiere? Würden wir sie auch essen, wenn wir wüssten, wo sie herkommen?

Foer stürzt sich mit Leib und Seele in sein Thema. Er recherchiert auf eigene Faust, bricht nachts in Tierfarmen ein, konsultiert einschlägige Studien und spricht mit zahlreichen Akteuren und Experten. Vor allem aber geht er der Frage auf den Grund, was Essen für den Menschen bedeutet.

Interview mit Jonathan Safran Foer

Pizza

Statt der tiefgekühlten Pizza mal was frisch Zubereitetes, das du nach Lust und Laune (und Vorräten) variieren kannst. Ausreichend für 4 (nicht zu hungrige) Personen.

Zutaten:

500 g Mehl

Wasser

Olivenöl

Salz

1 Würfel Hefe

2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 g Tomatenmark

3 Tomaten oder 1 Glas/Dose geschälte Tomaten

Salz

Pfeffer

Oregano

Olivenöl

Zubereitung:

Hefe mit 1 EL Mehl in etwas lauwarmes Wasser bröseln und zugedeckt an einem warmen Ort stehen lassen bis sich dieser Vorteig verdoppelt hat. 500 g Mehl mit dem Vorteig, etwas Salz, Olivenöl und Wasser zu einem nicht zu festen Teig verarbeiten. Er sollte nicht bröseln aber auch nicht fließen. Den Teig ebenfalls abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, in Olivenöl andünsten, mit Tomatenmark und etwas Wasser auffüllen und nach Geschmack würzen. Im Sommer frische Tomaten dazu, sonst geschälte Tomaten (muss aber nicht sein). Wenn du Lust hast, kannst du die Sauce noch mit Sojaschnetzel aufpeppen. Das ergibt dann eine Art Bolognesesauce.

Den Teig gut durchkneten, dünn ausrollen und mit der Tomatenmasse bestreichen. Wer möchte, kann die Pizza mit Käse bestreuen. Dann ist sie allerdings nicht mehr vegan. Bei 200° C 15-20 Minuten backen. Oder so lange, bis der Teigrand hellbraun und knusprig ist.

Minestrone (fast)

Hier ein Rezept für eine einfache Gemüsesuppe (vegan), die du im Sommer mit frischen Tomaten und Zucchini zur echten Minestrone aufpeppen kannst. Ich koche sie im Schnellkochtopf, das spart Energie und die Suppe ist in 15 Minuten fertig. Die Menge reicht für 8 Personen

Zutaten:

4 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
1 Knollensellerie
2 Stangen Lauch
500 g Karotten
4-6 große Kartoffeln
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Thymian
Majoran
2 Lorbeerblätter
200 g weiße Bohnen, getrocknet
100 g Nudeln (Vermicelli)
100 g unpolierter Reis

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, klein schneiden und in Olivenöl andünsten. Mit Wasser auffüllen bis alles gut bedeckt ist, würzen, die Bohnen, den Reis sowie die Nudeln dazugeben und den Topf fest verschließen. Bei maximaler Wärmezufuhr erhitzen, bis die Druckanzeige Betriebsdruck anzeigt. Herd ausschalten und warten, bis der Topf nicht mehr unter Druck steht.

Soll die Suppe nicht an einem Tag gegessen werden, ist es besser, die Nudel extra zu kochen, weil sie sonst beim erneuten Aufkochen arg schlabberig werden.

Gebratener Chicorée

Rezept für 4 Personen (vegan)

Zutaten:

4 kleine Chicorée
10 ml Balsamico-Essig
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
10 ml Wasser
10 ml Olivenöl
frische Petersilie, fein gehackt
Salz

Zubereitung:

Chicorée waschen, vierteln und in dem Olivenöl von allen Seiten leicht anbraten. Gemüsebrühe dazu und mit Wasser und Balsamico-Essig ablöschen. Salzen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Wenn der Chicorée schön angebräunt ist, mit der fein gehackten Petersilie bestreuen. Zu Salzkartoffeln, Reis oder Nudeln servieren. Wer möchte, kann noch etwas Zucker oder Orangensaft dazu geben.

Quelle: chefkoch.de

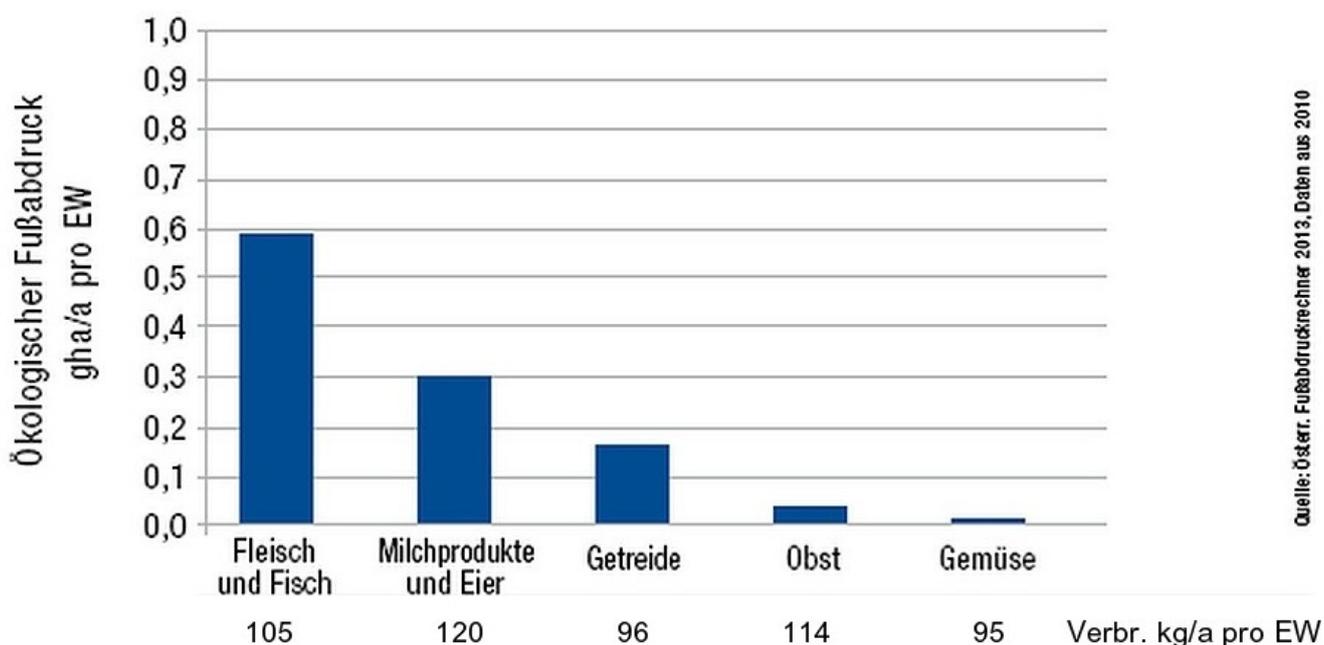
Ernährung

Etwa ein Viertel bis ein Drittel des Footprints werden durch die Ernährung verursacht. Rund 80% davon entfallen dabei auf tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte.

Tierische Produkte haben einen deutlich größeren Footprint als pflanzliche Produkte, da [für jede Nahrungskalorie 5-10 Kalorien](#) aufgewendet werden müssen. Die Herstellung und Verarbeitung von tierischen Produkten erfordert große Acker- und Weideflächen für die Futtermittelproduktion sowie enorme Energieflächen für den Einsatz von Dünger, Pestiziden und Maschinen. Besonders bei der Massentierhaltung entstehen zusätzlich große Mengen Treibhausgase aus der Verdauung des Rau- und Kraftfutters.

Dazu kommt, dass die Flächen für den Futtermittelanbau in Deutschland nicht ausreichen, sodass wir durch den Import von Futtermitteln Flächen in Afrika, Asien oder Südamerika nutzen. Für unsere Futterimporte gehen nicht nur Urwälder in Asien und am Amazonas unwiederbringlich verloren, sondern es werden auch riesige Mengen an Kohlenstoffdioxid freigesetzt, die bisher in Boden und Vegetation gespeichert waren.

Verbrauch und Footprint von Lebensmitteln



verändert nach Plattform Footprint [footprint.at] auf Grundlage der Daten des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Wer statt fünfmal nur einmal in der Woche Fleisch oder Fleischprodukte isst, reduziert seinen Footprint im Bereich Ernährung um ca. 50%. Die Umstellung auf vegetarische oder vegane Ernährung reduziert deinen Footprint noch deutlicher um etwa 60 bis 70%.