7hauben

Vegan kochen Basics

mit Stephan Schnedlitz

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

Inhalt

Einleitung	04
Stephan Schnedlitz	05
Vegane Ernährung	06
Vegane Produkte	10
Steirische Tofuspeis	12
Mandel-Himbeer-Porridge	14
Linsen-Shiitake-Pastete	16
Vegane Mayonnaise	18
Orangen-Linsensuppe	20
Cashew-Pinien-Caprese	22
Cashew-Parmesan	24
Bärlauchrisotto mit Cashewsan und Shiitakechips	26
Linsenragout mit Semmelknödel	28
Schokoküchlein mit flüssigem Kern auf Beerenvariation	32

Einleitung

7hauben will es dir erleichtern, dich beim Kochen und Backen weiterzubilden. Deshalb sind wir ständig auf der Suche nach Profis, die ihr Wissen in unseren Online-Kursen weitergeben.

So bekommst du die besten Tipps vom Experten und kannst jederzeit und von zuhause aus den Kurs ansehen, die Inhalte nachmachen und dich selbst mit deinen neu gewonnenen Fähigkeiten begeistern.

In diesem Kurs beschäftigt sich Stephan Schnedlitz mit den Grundlagen der veganen Küche. Er lebt selbst vegan, gibt Kochkurse und hat als Küchenchef in einem vegan-vegetarischen Restaurant gearbeitet. Außerdem betreibt er schon seit Längerem seinen Blog Vegan Dreams.

Der Kurs vermittelt dir die Vorteile und Möglichkeiten der veganen Küche. Stephan zeigt dir, worauf du bei veganer Ernährung achten musst und wie du mit einfachen Tricks tierische Produkte ersetzen kannst. Natürlich gibt's auch eine besondere Auswahl an gesunden Power-Gerichten, die zeigen, dass vegane Ernährung purer Genuss sein kann!

Danke!

Miele

Stephan Schnedlitz

Schon als Kind entdeckte Stephan Schnedlitz seine Leidenschaft fürs Kochen. In der Jugend kam der Nachhaltigkeitsaspekt immer mehr dazu und hat ihn schließlich zur veganen Küche gebracht.

Hauptberuflich war Stephan lange Zeit als Unternehmensberater tätig, dennoch blieb das Kochen ein geliebtes Hobby, weshalb er nebenbei auch in einem veganen Café arbeitete.

Es kam, wie es kommen musste: Das Hobby wurde zum Beruf. Stephan übernahm die Küchenleitung in einem vegan-vegetarischem Restaurant und war anschließend als Kreativkoch für ein veganes Franchise-Unternehmen tätig. Dabei konnte er auch immer von anderen Profis lernen, wodurch sich sein Wissen rund um die vegane Küche stets erweiterte. Und so setzte er auch den veganen Teil der Küchenmeisterausbildung für das Wifi um.

Seit 2016 bietet Stephan nun vegane Kochkurse für Privatpersonen sowie für Unternehmen an und hat auch schon Kinder-Kochkurse konzipiert.

Stephan selbst lebt aus gesundheitlichen Aspekten sowie aus Gründen des Umweltschutzes vegan und ist mit dieser Entscheidung sehr zufrieden.

> Ich hab mich aus gesundheitlichen und Umweltschutz-Gründen dazu entschieden, auf rein pflanzliche Ernährung umzusteigen.

Stephan Schnedlitz
vegandreams

Am Wintergrund 4,
A-8075 Hart bei Graz
www.vegandreams.at

Veganer Ernährung

Per Definition ist Veganismus eine Lebensweise, die versucht – soweit wie praktisch durchführbar – alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeiten an leidensfähigen Tieren für Essen, Kleidung und andere Zwecke zu vermeiden ...

... und in weiterer Folge die Entwicklung und Verwendung von tierfreien Alternativen zu Gunsten von Mensch, Tier und Umwelt fördert. In Bezug auf die Ernährung bedeutet dies
den Verzicht auf alle Produkte, die zur Gänze oder teilweise von Tieren gewonnen werden.

Vegan betrifft somit nicht nur die Ernährung, sondern auch Produkte wie Leder und Seide sowie Medikamente und Kosmetikartikel. Hauptgründe für eine rein pflanzliche Lebensweise sind vor allem ethische Ansichten, immer mehr aber auch die Gesundheit und der Umweltschutz.

Gesundheit

Vegane Ernährung ist gesund, vorausgesetzt, man ernährt sich ausgewogen und achtet darauf, alle für den Körper wichtigen Nährstoffe zu bekommen. Die meisten Vitamine kann der Körper auch über pflanzliche Produkte zu sich nehmen. Eine Ausnahme ist das Vitamin B12, das unter anderem für die Konzentration sehr wichtig ist und deshalb bei rein veganer Ernährung supplementiert werden muss. Ebenfalls wird empfohlen, zwischen Oktober und März Vitamin D zusätzlich zu sich zu nehmen. In den Sommermonaten erledigt das die Sonne. Oftmals sind diese Vitamine aber bereits veganen Produkten wie etwa Milchalternativen zugesetzt. Weitere wichtige Nährstoffe, die der Körper braucht, kann er aus folgenden Produkten gewinnen:

- Kalzium steckt in grünem Gemüse wie Grünkohl oder Brokkoli, in mit Kalzium hergestelltem Tofu, getrockneten Feigen, Zitrusfrüchten, Nüssen, Samen und Rosinen. Viele Produkte wie Sojamilch, Fruchtsäfte oder Frühstückscerealien sind ebenfalls mit Kalzium angereichert.
- Eisen erhält dein Körper über Vollkornprodukte, grünes Blattgemüse, getrocknete Früchte, Sesam, Linsen, Kidneybohnen, Amarant und Sojaprodukte. Um das Eisen besser verwerten zu können, solltest du außerdem genügend Vitamin C zu dir nehmen, das z.B. in Zitrusfrüchten, Brokkoli oder Tomaten zu finden ist.
- Zink ist vor allem in Vollkorngetreide-Produkten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Weizenkeimen enthalten.
- Für Omega-3-Fettsäuren sind Algen und Algenöl ein besonderer Tipp! Aber auch in Leinöl, Walnüssen, Rapsöl und Soja sind diese wertvollen Fettsäuren enthalten.
- Proteine kann der Körper z.B. über Hülsenfrüchte, Nüsse oder Kartoffeln aufnehmen.

Wer also seine Ernährung gut plant und darauf achtet, nährstoffreiche Lebensmittel zu konsumieren und etwaige Mängel zu kompensieren, hat mit der pflanzlichen Ernährung einen sehr gesunden Lebensstil. Denn richtig umgesetzt verringert eine vegane Ernährung
das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Diabetes Typ 2. Deshalb ist auch jenen zu empfehlen, die nicht vollkommen auf Fleisch, Fisch oder tierische Produkte verzichten wollen, einige Mahlzeiten bewusst vegan zu halten.

Wenn du dich genauer mit veganer Ernährung und Studien dazu beschäftigen möchtest, empfehlen wir dir folgende Links:
https://www.vegan.at/infocenter
https://www.provegan.info/de/studien/
https://proveg.com/de/ernaehrung/
https://nutritionfacts.org/

Umweltschutz

Je weniger Fleisch- und Milchprodukte konsumiert werden, desto besser ist es für die Umwelt. Eine global angelegte Studie aus dem Jahr 2018 zeigt auf, welche Auswirkungen die Ernährung auf die Umwelt hat. Demnach würde die landwirtschaftlich genutzte Fläche um mehr als 75% reduziert werden, würde sich die gesamte Weltbevölkerung vegan ernähren. Auch was Überdüngung und Wasserverbrauch betrifft, ist vegane Ernährung nachhaltiger.

Unterschiede gibt es aber nicht nur bei den Lebensmitteln selbst, sondern auch die Erzeugung und Verpackung machen einiges aus. Dennoch ist auch umweltfreundlich erzeugtes Rindfleisch weit weniger ökologisch als etwa Sojabohnen: Für die gleiche Menge an Proteinen benötigt selbst Bio-Rindfleisch die 50-fache Fläche und erzeugt die sechsfache Menge an CO2 und anderen klimarelevanten Gasen.
Link zur Studie: https://science.sciencemag.org/content/360/6392/987

Vegane Produkte

Milch und Sahne sind bei vielen Gerichten unersetzlich. Doch das ist kein Problem in der veganen Küche:

Es gibt verschiedene Milchalternativen – Sojamilch wird dabei am häufigsten verwendet, da sie neutral schmeckt und somit universell eingesetzt werden kann. Per Definition ist es zwar nicht zulässig, bei diesen Alternativprodukten von „Milch" zu sprechen, jedoch ist dies umgangssprachlich nach wie vor geläufig. Sojamilch bzw. Sojadrinks gibt es in zwei Varianten: natürlich und leicht gezuckert. Für Einsteiger empfiehlt Stephan zweitere, da man sich zunächst ein bisschen an den Geschmack gewöhnen muss. Ein Haferdrink ist hierbei auch eine tolle Alternative, da dieser selbst ohne Zuckerzusatz eher süßlich schmeckt. Der Mandeldrink eignet sich aufgrund seines Aromas besonders für Frühstücksgerichte und Desserts.

Auch bei den Sahnealternativen sind die Geschmäcker vielseitig – bei Desserts empfiehlt Stephan vor allem die Kokoscuisine.

Ein weiteres Produkt, mit dem sich die vegane Küche kreativ ausleben lässt, ist Tofu. Es gibt Naturtofu und geräucherten Tofu, wobei Stephan meistens zweiteren empfiehlt, da dieser im Geschmack intensiver ist. Außerdem schmeckt Tofu besser, wenn man ihn mariniert – am besten über Nacht. Wenn du Tofu verwendest, solltest du ihn nach Möglichkeit knusprig braten, da dies Geschmack und Konsistenz positiv beeinflusst.

Ein weiteres Thema ist der Ersatz von Eiern. Stephan ersetzt diese meist gar nicht, da Gluten allein im Normalfall schon für genügend Bindung sorgt. Wer trotzdem auf Nummer sicher gehen will, kann Lein- oder Chiasamen mit Wasser aufquellen lassen und als Eierersatz nutzen.

Vegan einkaufen

Ob vegan günstig oder teuer ist, liegt hauptsächlich an den eigenen Vorlieben und Kaufentscheidungen. Grundsätzlich kann eine vegane Vielfalt schon mit Hülsenfrüchten, Getreide und Gemüse erreicht werden, was im Einkauf nicht sehr teuer ist. Es gibt aber auch pflanzliche Produkte, für die man etwas mehr ausgeben muss – diesen Luxus kann man sich gerne mal gönnen, im alltäglichen Gebrauch muss es aber nicht unbedingt sein.

Die meisten veganen Produkte sind mit der Veganblume gekennzeichnet. Achte beim Einkaufen aber auch auf versteckte tierische Inhaltsstoffe: Multivitaminsäfte, Wein oder Essig sind oft mit Gelatine geklärt, in Chips sind manchmal Aromen tierischen Ursprungs enthalten. Im Zweifel solltest du deshalb nachfragen. Meist findest du sogar schon durch eine kurze Online-Recherche heraus, was wirklich drinsteckt.

Steirische Tofuspeis

Zutaten & Infos

Zubereitung **15 min**

Portionen **4**

Schwierigkeit **einfach**

200 g	Naturtofu
150 g	Austernpilze
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	Salz
½ TL	Kurkuma
½ TL	Kala Namak (schwarzes Salz)
4	Cocktailtomaten
75 ml	Soja Cuisine
	Bio Kürbiskernöl
	Schnittlauch
	gemahlener schwarzer Pfeffer
	Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung

Schritt 1
Vorbereiten

Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Stückchen schneiden. Die Austernpilze mit den Fingern auseinanderziehen, sodass dünne Streifen entstehen.

Schritt 2
Anbraten

Etwas Rapsöl in einer gut beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit den Pilzen und den Cocktailtomaten anbraten. Den Tofu gut abtropfen, mit einer Gabel oder den Händen zerbröseln und in die Pfanne geben. Anschließend den Knoblauch hinzufügen und kurz unter Rühren anbraten lassen. Auf mittlere Hitze zurückschalten.

Schritt 3
Ablöschen & würzen

Kurkuma, Pfeffer und Salz beimengen und mit der Sojasahne ab-löschen. Gut verrühren und mit Kala Namak, einem schwarzen Salz mit besonderem Geschmack, verfeinern. Für 1 Minute leicht köcheln lassen, bis die Cuisine und der Tofu eine cremige Konsistenz erge-ben. Abschmecken und auf einem Teller anrichten.

Schritt 4
Anrichten & Geschafft

Mit ca. 1EL steirischem Kürbiskernöl beträufeln und mit frisch ge-schnittenem Schnittlauch garnieren.

Tipp: *Die gezupften Austernpilze sind für Wraps und Burger ebenfalls gut geeignet.*

Mandel-Himbeer-Porridge

Zutaten & Infos

Zubereitung
10 min

Portionen
4

Schwierigkeit
einfach

200 g	kleinblättrige Haferflocken
100 g	geriebene Mandeln
400 ml	Mandeldrink
4 EL	Dattelsirup
2 EL	Himbeerpulver
1 EL	Bio Haselnuss- oder Mandelöl
	frische Himbeeren

Zubereitung

Schritt 1
Einköcheln lassen

Die Haferflocken und die geriebenen Mandeln in einem Topf von allen Seiten gut anrösten. Achte darauf, dass diese nicht anbrennen. Mit dem Mandeldrink ablöschen, die Hitze reduzieren und für einige Minuten einköcheln lassen. Mit dem Dattelsirup süßen und kurz fertig köcheln lassen.

Schritt 2
Verfeinern

Falls der Porridge zu trocken wirkt, etwas Mandeldrink nachgießen und/oder die Temperatur weiter reduzieren. Zum Schluss mit etwas Nussöl verfeinern und den weichen Porridge in eine Schüssel geben.

Schritt 3
Anrichten & Geschafft

Abschließend mit dem Himbeerpulver bestreuen und mit frischen Himbeeren anrichten.

Tipp: *Dieses Gericht ist nicht nur sehr einfach und schnell gekocht, sondern enthält auch sehr viele wichtige Nährstoffe, die der Körper für einen guten Start in den Tag braucht.*