

FRÜHSTÜCKS- VARIATIONEN



Andrea Wittmann, www.veganwerden.info

Andrea Wittmann, www.veganwerden.info

Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung der Autorin Andrea Wittmann

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	4
Regional und saisonal	4
Klassiker: Gebäck mit was drauf	7
Baguette	7
Helles Gebäck	7
Vollkorngebäck:	8
Vollkornbrot:.....	8
Scones:.....	9
Hummus:	9
Chiajelly:	9
Cashew-Mayo:.....	9
Kalte Frühstücke	10
Smoothie (4 Portionen)	10
Milch-Shakes:.....	10
Schoko-Shake (2 Portionen):	10
Heidelbeer-Shake (2 Portionen):	11
Birchermüsli (2 Portionen):	11
Schnellversion Birchermüsli:	11
Müslicrunch:.....	11
Warme Frühstücke	12
Porridge:	12

Andrea Wittmann, www.veganwerden.info

Bohnenkompott.....	12
Hirseauflauf:	13
Baked Beans	13
Baked Beans Schnellversion:	13
Rührei:	14
Speck 1:	14
Speck 2 (Rezept von Greenforce):	14
Blinis mit Fruchtsalat	15

Andrea Wittmann, www.veganwerden.info

Einleitung

In diesem Handout findest du die Rezepte zum aktuellen Kochkurs und darüber hinaus noch ein paar andere. Ich habe die Gerichte nach folgenden Kriterien ausgesucht:

- Sie sollen einfach und
- schnell zuzubereiten sein -
- mit allseits bekannten Grundnahrungsmitteln - und
- dem Gaumen ein vertrautes und
- bodenständiges Geschmackserlebnis vermitteln.
- Außerdem habe ich bei der Auswahl der Rezepte auf den Zeitrahmen und die Anzahl der Teilnehmer*innen Rücksicht genommen.

VEGAN ist keine Geschmacksrichtung oder ein bestimmter Ernährungsstil. VEGAN bedeutet einfach, dass man die Tiere in Ruhe lassen will. Die Tiere haben es nicht verdient, dass sie für ein menschliches Fünfminuten-Geschmackserlebnis und reinen Genuss ein Messer in den Hals gestochen bekommen oder in die Gaskammer geschickt werden.

In diesem Kurs zeige ich nur einen kleinen Ausschnitt der Möglichkeiten, was man alles ohne tierische Produkte machen kann. Ich wünsche viel Freude beim Kochen!

Regional und saisonal

Wer regional und saisonal einkauft und konsumiert, macht alles richtig und schützt das Klima. Diese Behauptung wird häufig aufgestellt: Von Medien, Politiker*innen und Privatpersonen. Aber so einfach ist es nicht. Klimaschutz braucht weit mehr, als Erdbeeren nur saisonal zu konsumieren oder auf Südfrüchte zu verzichten:

Die Auswirkungen, die bestimmte Produkte oder Tätigkeiten auf das Klima haben, werden mit dem Parameter CO₂-Emission bzw. der Emission von CO₂ Äquivalenten (Methan, ...) gemessen. Bei Lebensmitteln kommen noch der Wasser- und Landverbrauch dazu. Manchmal wird auch der Phosphatverbrauch (Düngemittel) einberechnet.

Andrea Wittmann, www.veganwerden.info

Regionale Lebensmittel, unabhängig von ihrem Ursprung (tierisch, pflanzlich) gelten als umweltfreundlich und nachhaltig. Exotische und/oder importierte Lebensmittel werden häufig dämonisiert und als gelten umweltschädlich. Welche Rolle spielen Herkunftsland, Transport oder der Ursprung – nämlich ob tierisch oder pflanzlich – tatsächlich?

Man kann sich diese Frage selbst sehr einfach mit folgender Überlegung beantworten: Um ein Kilo Fleisch an einem Lebewesen zu erzeugen, muss man 7 bis 12 Kilo Futter investieren / füttern. Das heißt, ungefähr 7-12 x mehr CO2 Emission, 7-12 x mehr Wasserverbrauch, 7-12 x mehr Landverbrauch. Das scheint ineffizient? Ja, das ist es! Ganz abgesehen von den Qualen, die fühlenden Wesen ihres Fleisches oder ihrer Produkte wegen (Milch, Eier) zugefügt werden, bevor sie ermordet werden. Warum dann nicht gleich das „Futter“ wie Getreide, Soja und Pflanzen selber essen?

Die Wahrheit ist, die Milch, die Eier und das Schweineschnitzel oder der Rinderbraten sind Klimakiller. Auch wenn der Bauer ums Eck wohnt und der Transport kaum ins Gewicht fällt.

Aber was ist mit der Mandelmilch, den Cashewkernen oder den Avocados? Man liest und hört ständig, wie klimaschädlich die sind. Lassen wir Zahlen sprechen:

- 1l **Kuhmilch:** 1,9 kg CO2/kg
- 1l Hafermilch 0,2 kg/CO2/kg
- 1l Sojamilch: 0,4 kg/CO2/kg
- 1l Mandelmilch: 0,6 kg/CO2/kg

- 1kg **Huhn/ganz:** 3,8 kg/CO2/kg
- 1kg **Rind:** 25 kg/CO2/kg
- 1kg **Eier:** 19,1 kg/CO2/kg
- 1kg Tofu: 1,5 kg/CO2/kg
- 1kg Linsen: 2,1 kg/CO2/kg
- 1kg Nüsse/Samen: 2,3 kg/CO2/kg

Ja, Transportwege und Wasserverbrauch bestimmter Lebensmittel wirken auf den ersten Blick massiv. Bei genauerer Betrachtung und Recherche zeigt sich aber, dass der Anteil des beim Transport emittierten CO2 in Relation sehr gering ist und im Schnitt bei Lebensmitteln,

Andrea Wittmann, www.veganwerden.info

die aus Übersee kommen bei ca 0,3 kg CO₂/kg liegt. Das scheint viel bei einem Lebensmittel mit von Natur aus geringer CO₂ Emission wie zum Beispiel einem Apfel:

- Apfel heimisch 0,3 kg/CO₂/kg
- Apfel aus Neuseeland 0,6 kg/CO₂/kg

Das ist das Doppelte! Aber in Summe ist die Bilanz immer noch viel besser als bei den Eiern vom Bauern im Ort. Selbst wenn man 10 kg neuseeländische Äpfel verputzt, schneidet man im CO₂ Emissions-Vergleich besser ab als bei den tierischen Produkten in moderater Menge.

Frachtschiffe transportieren sehr große Mengen an Lebensmitteln. Auch wenn die Entfernung weit ist, ist der Anteil an Transportemission pro Kilogramm Lebensmittel sehr gering. Fährt man im Vergleich dazu mit dem Auto zum nächsten Supermarkt, um ein Kilo Essen zu kaufen, verursacht man bereits mehr Emissionen als der Frachter aus Neuseeland für das zitierte kg Äpfel.

Saisonal ist auch wichtiger als regional. Regional erzeugte Lebensmittel wie zum Beispiel Äpfel müssen nach der Saison gelagert und gekühlt werden. Das verursacht eine beachtliche Menge an CO₂ Emissionen.

Die **klimafreundliche Ernährungspyramide** hat als Basis PFLANZLICH, dann kommt SAISONAL & REGIONAL und an der Spitze ist BIO.

Quellen / Zum Nachlesen:

Artikel:

- Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland Guido Reinhardt, Sven Gärtner, Tobias Wagner Heidelberg, 2020
- Less Emissions <https://imbstudent.donau-uni.ac.at/lessemissions2/co2-fussabdruck-von-lebensmitteln/>

Buchempfehlungen:

- Die Klimälösung, David Nelles, Christian Serrer
- How Bad Is The Banana, Mike Berners-Lee
Andrea Wittmann, www.veganwerden.info

- There Is No Planet B, Mike Berners-Lee
- Klimaschutz fängt auf dem Teller an, Sophia Fahrland
- Vegan für Profis, Andrea Wittmann

Zusammenfassung: Wer ernsthaft nachhaltig und klimafreundlich leben will, sollte keine tierischen Produkte kaufen und vegan leben.

Das scheint extrem? Ist es aber nicht! Das scheint schwierig? Ist es aber nicht.

Ich freue mich, meine veganen Rezepte mit dir zu teilen und dich in die Welt veganer Köstlichkeiten einzuführen. Leb vegan, nicht brutal.

Klassiker: Gebäck mit was drauf

Baguette

400g Mehl,

1 ½ TL Salz,

½ Pkg. Trockenhefe,

1 TL Zucker,

320ml Wasser; alles mit der Gabel grob verrühren und gehen lassen; kann am Vorabend vorbereitet und in den Kühlschrank gestellt werden; Bei 220 Grad ca 15-20 Minuten knusprig backen

Helles Gebäck:

500 g Mehl,

1 Pkg. Trockenhefe,

1 TL Backpulver,

1 TL Zucker,

Andrea Wittmann, www.veganwerden.info

1 TL Salz,

2 EL Olivenöl,

250 ml Wasser und

100 ml Pflanzenmilch verkneten und an einem warmen Platz gehen lassen. In einem eingefetteten Muffinblech „Weckerl“ bei 220 Grad ca 15-20 Minuten knusprig backen.

Vollkorng Gebäck:

3 Tassen Dinkelvollkornmehl,

1 TL Zucker,

1 Pkg. Trockenhefe,

Salz,

1 ½ Tassen Wasser zu einem Teig verkneten, ruhen lassen und dann zu Laibchen formen oder auf ein Muffinblech („Weckerl“) geben. Bei 220 Grad ca 15-20 Minuten knusprig backen.

Vollkornbrot:

270 g Roggenvollkornmehl,

270 g Dinkelvollkornmehl,

1 ½ TL Salz,

1 Pkg. Trockenhefe,

Kümmel,

Fenchel, nach Belieben

Nüsse und Samen, 1 Schuss

Öl,

350 ml Wasser; zu einem Teig verarbeiten, ruhen lassen und in einer Kastenform bei 210 Grad für ca 30 Minuten backen.

Andrea Wittmann, www.veganwerden.info

Scones:

300 g Mehl,

2 EL Zucker,

2 TL Backpulver,

70 g Pflanzenmargarine,

150 ml Pflanzenmilch; alles nur grob verkneten, ausrollen und 1 ½ cm dicke Kreise ausstechen; bei 200 Grad 15 Minuten backen

Hummus:

2 Tassen Kichererbsen gekocht (etwas vom Kochwasser zurückbehalten),

2 Knoblauchzehen,

2 EL Tahin (Sesampaste),

Salz,

Zitronensaft

Gewürze (Kreuzkümmel oder Paprika, oder Chili oder Curry) und

2 EL (oder mehr) Olivenöl zu einer homogenen Masse mixen, bei Bedarf Kochflüssigkeit dazugeben.

Chiajelly:

Fruchtaufstrich schnell hergestellt: Pro

100 g Beeren inklusive der gewünschten Menge

Zucker mit ca

1 bis 1 ½ EL Chiasamen unterrühren und quellen lassen.

Cashew-Mayo:

1 Tasse Cashews mit

Pflanzenmilch auffüllen und dann alles mit

Senf, Salz, Pfeffer,

Andrea Wittmann, www.veganwerden.info

1 TL Agavensirup (oder Zucker) mixen, zuletzt noch den

Zitronensaft unterrühren; kann gut mit

Kräutern verfeinert werden oder mit gehacktem Gemüse (Zwiebel, Knoblauch, Essiggurken, Kapern) zu einer Soße verarbeitet werden.

Kalte Frühstücke

Smoothie (4 Portionen)

2 Würfel Tiefkühlspinat

4 Bananen

3 Äpfel

1 Mango

1 Schuss Wasser

Milch-Shakes:

Für unsere Milchshakes braucht man keine Pflanzenmilch. Ihren Job übernehmen die Nüsse und Samen. Wenn du Leinsamen oder Chia nimmst, dickt der Shake nach und bekommt eine Pudding-ähnliche Konsistenz.

Schoko-Shake (2 Portionen):

2 Bananen

4 Datteln

2 EL Samen (Sonnenblumen, Sesam, Samenmischung,)

2 EL Nüsse (Hasel- Wal- Pekan- Macadamia Para-Nuss, Mandeln,...)

2 TL Kakao

250-300 ml Wasser

Andrea Wittmann, www.veganwerden.info

Heidelbeer-Shake (2 Portionen):

- 2 Bananen
- 4 Datteln
- 2 EL Samen (Sonnenblumen, Sesam, Samenmischung,)
- 2 EL Nüsse (Hasel- Wal- Pekan- Macadamia Para-Nuss, Mandeln,...)
- 1 Tasse Heidelbeeren (frisch oder TK)

Birchermüsli (2 Portionen):

- ½ Tasse Haferflocken,
- 3 EL geröstete gemahlene Nüsse,
- 2 geriebene Äpfel,
- Zitronensaft,
- Gewürze nach Belieben,
- ½ Tasse Pflanzenmilch,
- ¼ Tasse Sojacuisine (oder Pflanzenmilch mit 1 EL Mandelmus), vermischen und über Nacht ziehen lassen

Schnellversion Birchermüsli:

Zutaten wie oben, die Haferflocken mit **heißer** Milch übergießen und 15 Minuten ziehen lassen, dann die restlichen Zutaten dazugeben.

Müslicrunch:

- 1/3 Tasse Wasser +
- 3 EL Fett (Kokosöl, Sonnenblumenöl, ...) +
- 4 EL Zucker aufkochen und dann gut mit
- 1 Pkg. Haferflocken (500 g),

Andrea Wittmann, www.veganwerden.info

1 Packung Nüsse (ca 250 g),

1 Packung Samen (ca 250 g),

1-2 EL Zimt vermischen; alles auf einem Backblech verteilen und bei ca. 180 Grad UNTER AUFSICHT ca 15-20 Minuten backen, dazwischen umrühren. VORSICHT! Verbrennt sehr schnell

Warme Frühstücke

Porridge:

1 Tasse Getreideflocken in einem Topf rösten, mit

1 - 1 ½ Tassen Wasser (Pflanzenmilch) aufgießen und köcheln lassen. Bei Bedarf mehr Flüssigkeit hinzufügen.

Verfeinern:

Nüsse,

Samen,

Trockenfrüchte,

Zimt,

Kardamom,

frisches Obst (gerieben, in Stücken),

Pflanzensahne,

Nussmus,

Agavensirup

Bohnenkompott

3 Äpfel waschen, Kernhaus entfernen und klein schneiden und mit

1 Tasse Wasser,

Gewürzen (Zimtrinde, Gewürznelken, event. Piment) und

Andrea Wittmann, www.veganwerden.info

1 Stück Ingwer (2 cm) geschnitten oder geraspelt weichdünsten und
1-2 Tassen gekochte Bohnen dazugeben und mitköcheln lassen.

Um das Kompott zu versüßen kann man einen Schuss Apfelsaft dazugeben.

Mollig und perfekt wird das Frühstück mit einem Löffel Nussmus (Mandel, Haselnuss, ...)

Hirseauflauf:

1 Tasse Hirse mit warmem Wasser waschen, trocken in einem Topf rösten und mit

1 ½ Tassen Wasser aufgießen, aufkochen und dann 10-25 Minuten leicht köcheln lassen (abhängig von der Größe der Hirsekörner).

Nüsse und Samen nach Belieben zufügen, wenn gewünscht

Zucker (alternativ: 15 faschierte Datteln),

Obst (z.B. 3 geriebene Äpfel und

1 Banane)

1 Tasse Pflanzenmilch mit

1 Pkg. Puddingpulver vermischen und alles unter die Hirse mischen. Im Backofen bei 200 Grad ca 30 Minuten backen.

Baked Beans sind eine köstliche Erfindung: Bohnen, Tomaten, Zucker, Salz. Was will man mehr? Das Original - Rezept mache ich sehr selten. Es braucht Planung, Vorbereitung und Zeit - für mich eindeutig zu **viel** Zeit für ein Frühstück. Deshalb bevorzuge ich die schnelle Schummelvariante, bei der genau zwei Zutaten zum Einsatz kommen: Dosenbohnen und Ketchup. Buon Giorno und Mahlzeit!

Baked Beans Schnellversion:

1 Dose weiße Bohnen in 2/3 der Flüssigkeit erhitzen und

3-4 EL Ketchup unterrühren und fertig!!!

Andrea Wittmann, www.veganwerden.info

Rührei:

1 Packung Tofu natur mit der Gabel zerdrücken,

1 TL Kala Namak (Schwefelsalz),

½ TL Kurkuma mit etwas

Öl in einer Pfanne braten, zuletzt einen Schuss

Sojacuisine einrühren. Eventuell mit Schnittlauch bestreuen.

Speck 1:

Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden und in

Öl braten

Speck 2 (Rezept von Greenforce):

10 Blatt Reispapier und 5 cm Streifen schneiden, jeweils 2 Streifen erst durch

kaltes Wasser, dann durch

Marinade ziehen:

3 EL Sojasoße,

2 EL Öl,

2 EL Liquid smoke,

1 TL Senf,

½ TL Agavensirup,

½ TL Rauchpaprika,

½ TL Knoblauchpulver,

¼ TL Salz, alles auf ein Blech und bei Grillfunktion im Backrohr knusprig braten

Andrea Wittmann, www.veganwerden.info

Blinis mit Fruchtsalat

1 Tasse **Dinkelvollkornmehl**

1 Tasse **Wasser** (oder Pflanzenmilch oder ein Gemisch aus beiden)

1 Prise **Salz**,

1TL **Backpulver** zu einem glatten Gemisch verrühren und ca 20 Minuten quellen lassen.

Danach mit einem Schöpfer kleine Häufchen Teig in die heiße (beschichtete) Pfanne gießen und von beiden Seiten backen. Mit Fruchtsalat, Marmelade oder Aufstrich servieren. Macht wunderbar satt. Die übrig gebliebenen Blinis kann man in Streifen schneiden und als Suppeneinlage essen.

Tipp: Blinis kannst du natürlich auch pikant genießen: mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Cashewmayo, Hummus oder Guacamole.

Andrea Wittmann, www.veganwerden.info