

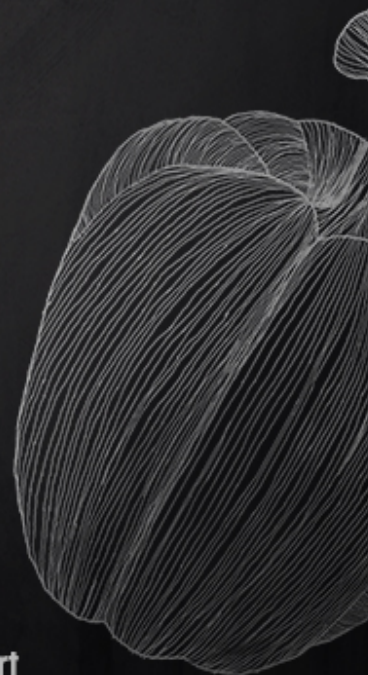


PETA
stoppt tierquälerei!



Großküchenmanagement

Vegane Rezepte für die Gemeinschafts- verpflegung



PETA Deutschland e.V. Frielzheimerstr. 3a • D-70499 Stuttgart
Tel.: ++49 (0)711 860 591-0 • Fax: ++49 (0)711-860-591-111

www.peta.de info@peta.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Informationsteil	4
Vegane Gemeinschaftsverpflegung für alle – gesund, nachhaltig und lecker.....	4
Moderne Anforderungen an die Großküche.....	4
Qualitätsstandards in der Betriebsverpflegung	4
Was ist vegan?.....	5
Warum also vegan?	5
Zielgruppen für eine rein pflanzliche Ernährung.....	6
Einführung der veganen Ernährung in den Speiseplan	6
Veganes Essen in Schule und Mensa.....	7
Rezeptteil.....	8
Einfache Tipps zum Einstieg	8
Allgemeine Hinweise	8
Vorspeisen	9
Aufstriche und Dips	9
Hummus	9
Rote-Bete-Creme.....	10
Suppen.....	11
Gegrillte Auberginensuppe.....	11
Tomaten-Kürbissuppe	12
Salate	13
Kisir	13
Zitronencouscous mit Currygemüse.....	14
Hauptgerichte	15
Currys.....	15
Kichererbsen-Brokkoli-Curry	15
Blumenkohl-Curry.....	16
Nudelgerichte	17
Nudeln mit Spargel-Champignon-Gemüse.....	17
Nudeln mit Tomaten-Kichererbsen-Soße.....	18
Kartoffelgericht	19
Ofengemüse	19
Gericht mit Sojagranulat	20

Chili sin Carne	20
Vegane Bratlinge	21
Falafel	21
Tofubällchen	22
Linsenbratlinge	23
Beilagen	24
Möhren-Lauch-Gemüse.....	24
Schwarzwurzelragout	25
Dessert	26
Kokosmilchreis mit Mango in Limettensirup.....	26
Apfelcrumble	27
Quellen	28
Impressum	29

Vorwort

Liebe Köche und Köchinnen, liebe Interessierte an der veganen Küche,

wir freuen uns, dass Sie sich dazu entschieden haben, sich mit dem Thema vegane Ernährung für Großküchen auseinanderzusetzen. Immer mehr Menschen ernähren sich heute vegan und vegetarisch oder achten auf einen geringeren Verzehr an tierischen Produkten.

Die Beweggründe für eine rein pflanzliche Ernährung sind vielfältig – von gesundheitlichen Aspekten, über Tierrechte bis hin zum Schutz der Umwelt. Eine rein pflanzliche Kost bietet viele Vorzüge, und PETA Deutschland e.V. unterstützt Menschen beim Einstieg in die vegane Ernährung.

Diese Broschüre soll Ihnen einen ersten Einblick in und Anregungen für die Zubereitung rein pflanzlicher Gerichte für die Gemeinschaftsverpflegung geben. Diese Broschüre orientiert sich an den Qualitätsstandards für Betriebskantinen, ist aber auch für alle anderen Großküchen und Caterer geeignet, die Mensen, private Veranstaltungen, Jugendeinrichtungen oder Schulkantinen versorgen. Sie soll in erster Linie als Motivationshilfe dienen und kreative Ideen für die vegane Gemeinschaftsverpflegung bieten.

Viel Spaß beim tierleidfreien Kochen!

Informationsteil

Vegane Gemeinschaftsverpflegung für alle – gesund, nachhaltig und lecker

Moderne Anforderungen an die Großküche

Laut der Nationalen Verzehrsstudie II (NVSII) isst fast jeder fünfte Erwerbstätige mittags in einer Kantine. Unter Studenten sind es sogar fast 60 Prozent, die regelmäßig in die Mensa gehen, und immerhin fast 17 Prozent der Schüler nehmen ihr Mittagessen in einer Schulmensa zu sich [1].

Dabei soll die Nahrungsaufnahme nicht mehr nur Mittel zum Zweck sein. Gäste erwarten mehr Vitalität, Genuss, Flexibilität, Gesundheit und Nachhaltigkeit. Betriebe wünschen sich zufriedene, motivierte, gesunde und vitale Mitarbeiter, mehr Leistungsbereitschaft und weniger krankheitsbedingte Ausfälle.

Essen soll heute ein ganzheitliches Konzept sein. Auch aus politischer Sicht soll die Verpflegung insbesondere in Betrieben als Maßnahme der Gesundheitsprävention dienen. Gesellschaftliche Probleme, wie etwa ernährungsassoziierte Erkrankungen, sollen auch im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung gelöst werden. So wurde die Betriebsverpflegung wichtiger Bestandteil der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), die „[...]alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz umfasst“. [2]

Wie wichtig dies ist, zeigen die erschreckenden Zahlen der NVSII. Im Rahmen der Studie wurden mangelndes Ernährungswissen und ungünstiges Essverhalten festgestellt, ein Trend, der weitreichende Folgen hat. So gelten in Deutschland 66 Prozent der Männer und gut 50 Prozent der Frauen als übergewichtig, jeder Fünfte ist sogar adipös. [1]

Qualitätsstandards in der Betriebsverpflegung

Da Zeit und personelle Kapazität in Großküchen oft knapp bemessen sind, braucht es zur Umsetzung dieser modernen Anforderungen an die Gemeinschaftsverpflegung einfache, praxisorientierte Standards. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) weist in ihren „Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung“ unter anderem auf die Berücksichtigung folgender Aspekte hin. [3]

- Ein ernährungsphysiologisch ausgewogenes Essensangebot für Mittags- und Zwischenverpflegung, d. h. gesundheitsorientiertes und nährstoffoptimiertes Essen (eine „nährstoffoptimierte Mittagsmahlzeit [entspricht] einem Drittel der täglich empfohlenen Nährstoffmenge und des Richtwerts für die Energiezufuhr [...]“)
- Ein Angebot energiearmer Getränke zur ausreichenden Versorgung mit Flüssigkeit
- Zielgruppengerechte und praxisnahe Ernährungsaufklärung am Arbeitsplatz

Was ist vegan?

- 100 % pflanzlich
- Kein Verzehr von Fleisch, Fisch, Milch bzw. Milchprodukten und Honig
- Fertiggerichte können Laktose, Gelatine oder Eier enthalten
- Margarine kann Milchproteine und Vitamin D aus tierischen Quellen enthalten
- Manche Saucen (wie Worcestershire) oder Dressings (Caesarsalad) enthalten Fisch

Warum also vegan?

Zu Unrecht gibt es noch immer Vorurteile gegenüber der veganen Ernährung. Zahlreiche Studien haben jedoch nachgewiesen, dass Veganer geringere Cholesterinwerte und weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen, häufiger ihr Idealgewicht erreichen und seltener an Diabetes und bestimmten Krebsarten erkranken. [4]

Ernährungsmitbedingte Erkrankungen und daraus resultierende Arbeitsausfälle können durch die richtige Ernährung reduziert werden. Der positive Effekt im Hinblick auf Körpergewicht, Diabetes und Produktivität einer fettarmen, pflanzlichen Ernährung mit Ernährungsintervention am Arbeitsplatz konnte beispielsweise in der sogenannten GEICO-Studie nachgewiesen werden. [5,6]

Mit ihrem hohen Anteil an Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen ist die vegane Ernährung reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und pflanzlichem Protein. Zudem ist sie frei von Cholesterin und meist arm an gesättigten Fettsäuren und Rückständen wie etwa Metalle, die im Fleisch von Meerestieren (sogenannte „Meeresfrüchte“) vorkommen können.

Die pflanzliche Ernährung weist durch den oft hohen Ballaststoff- und Wasseranteil der Lebensmittel eine sehr geringe Energiedichte auf. Dies führt zu einem verminderten Völlegefühl nach dem Essen und vor allem zu einer geringeren Kalorienaufnahme bei gleichzeitig langer Sättigung.

Die vegane Ernährung weist jedoch nicht nur positive Gesundheitsaspekte auf. Im Zuge des aktuellen Trends zu mehr Nachhaltigkeit und Umweltschutz setzen viele Unternehmen mit der Aufnahme veganer Gerichte in den Speiseplan ein klares richtungsweisendes Zeichen. Hier einige Fakten:

- **Tierschutz und Anerkennung der Rechte für Tiere:** Weltweit werden 95 Prozent der sogenannten Nutztiere in intensiven Mastbetrieben gehalten. In deutschen Schlachtbetrieben werden zahlreiche Tierschutzbestimmungen nicht eingehalten. Würde der Mensch keine tierischen Produkte konsumieren, müsste kein Tier mehr für deren Produktion leiden und sterben.
- **Zusammenhang zwischen Hunger in Entwicklungsländern und Fleischkonsum in modernen Industrieländern:** Um 1 Kilogramm essbares Fleisch zu gewinnen, müssen bis zu 16 Kilogramm Getreide an Tiere, die für Nahrungszwecke gehalten werden, verfüttert werden. [7] Weltweit werden 40 Prozent der Getreideernte an Tiere verfüttert. Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) geht davon aus, dass unter Berücksichtigung sämtlicher Nebenprodukte sogar drei Viertel aller Äcker der Tierfütterung dienen. [8]
- **Klima und Umweltschutz:** Für die Produktion eines Steaks werden 4.000 Liter Wasser benötigt. Zum Anbau von Futtermitteln wird Regenwald abgeholzt. Veganer haben den

geringsten CO₂-Fußabdruck. Laut eines Berichts des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) von 2008 könnte eine pflanzliche Ernährung 40 Prozent der Treibhausgasemissionen einsparen. [9]

Zielgruppen für eine rein pflanzliche Ernährung

Derzeit leben in Deutschland schätzungsweise 1,2 Millionen Veganer und 7 Millionen Vegetarier. Hinzu kommen rund 42 Millionen Menschen, die regelmäßig weniger Fleisch verzehren möchten.

Infolge der zunehmenden Internationalisierung des deutschen Arbeitsmarktes wünschen sich Arbeitnehmer mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund heute vielfach ein Kantinenessen entsprechend ihrer kulturellen oder religiösen Bedürfnisse. Auch Menschen mit Allergien und Intoleranzen profitieren oft von einer pflanzlichen Küche und einer klaren Kennzeichnung, ebenso wie Menschen, die aufgrund von Krankheiten wie Bluthochdruck bestimmte Nahrungsmittel vermeiden sollten.

Anstatt verschiedene Gerichte anzubieten, die den unterschiedlichen Bedürfnissen dieser Menschen entsprechen, also entweder kein Rind- oder Schweinefleisch enthalten oder laktosefrei, cholesterinarm, kosher oder halal sind, bringt die Zubereitung eines einzigen veganen Gerichts eine große Zeit- und Ressourcenersparnis mit sich.

Die vegane Ernährung schließt niemanden aus. Je weniger tierische Zutaten ein Gericht oder Menü enthält, desto größer wird der potenzielle Kundenkreis.

Einführung der veganen Ernährung in den Speiseplan

In der Praxis ist es durchaus realisierbar, schmackhafte vegane Gerichte mit geringem Aufwand auch für große Gruppen zuzubereiten. Falls Sie bisher fast ausschließlich fleischzentriert gekocht haben, sind eventuell nur eine kurze Umgewöhnungszeit und etwas zusätzliches Wissen erforderlich. Mit praktischen Tipps und köstlichen Rezepten soll diese Broschüre Ihrem Küchenpersonal diesen Einstieg erleichtern. Weitere Einstiegshilfen sind Schulungen zum Thema vegane Küche, die deutschlandweit von veganen Köchen angeboten werden, sowie berufsbegleitende Zusatzausbildungen.

Für die Aufnahme von veganen Gerichten in den Speiseplan können die allgemeinen Ziele der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) herangezogen werden, die eine zielgruppengerechte und praxisnahe Ernährungsaufklärung fordern. Eine Wissensvermittlung sollte daher am besten dort stattfinden, wo es um Ernährung geht, denn informierte Tischgäste erkennen die Vorteile veganer und gesundheitsfördernder Gerichte leichter. Die entsprechende Kommunikation kann zur Entlastung des Kantinenpersonals mühelos durch den Einsatz von Printmedien, wie etwa Aufsteller oder Flyer, erfolgen.

Zusammen mit der Einführung von veganen Gerichten kann im Rahmen von Gesundheitstagen oder Aktionswochen auf die Vorzüge von gesunder Ernährung, aber auch auf den Zusammenhang zwischen unserem Konsumverhalten und seinen Folgen, wie etwa Umweltbelastung und

Welthungerproblematik, hingewiesen werden. Verschiedene Mensen und große Caterer in Deutschland haben mit derartigen Projekten bereits gute Erfahrungen gemacht.

Veganes Essen in Schule und Mensa

Vegane Speisen eignen sich nicht nur für die Betriebsverpflegung. Die Amerikanische Gesellschaft für Diätetik und Ernährung (A.N.D.) und der Verband kanadischer Ernährungswissenschaftler (DC) stellten schon 2003 in ihrem Positionspapier fest, dass eine „gut geplante vegane Ernährung oder andere Arten vegetarischer Ernährung für alle Phasen des Lebens geeignet sind, einschließlich [...] frühe Kindheit, Kindheit und Jugend“. [10]

Wie wichtig die Einführung einer veganen Ernährung mit ihren gesundheitsfördernden Vorteilen ist, zeigt der Ernährungszustand deutscher Kinder. Die Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) zeigt, dass das Problem Übergewicht auch in der Altersgruppe der 3- bis 17-Jährigen zum Tragen kommt. Insgesamt sind 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig, 6,3 Prozent leiden unter Adipositas. [11]

Pilotprojekte an amerikanischen Schulen haben gezeigt, dass pflanzliche Gerichte von Schülern gut angenommen werden. Insbesondere im Zusammenhang mit der Aufklärung über gesunde Ernährung konnte ein verstärkter Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln verzeichnet werden. [12]

Viele Universitäten wollen heute auch internationale Studenten ansprechen. Daraus ergibt sich, wie in Betrieben, eine verstärkte Nachfrage nach speziellen Gerichten. Die vegane Küche schließt niemanden aus und lässt sich leicht an internationale Geschmacksmuster anpassen.

Rezeptteil

Einfache Tipps zum Einstieg

- Zahlreiche Pflanzenmilchsorten z. B. aus Soja oder Reis sind eine gute Alternative zu Milch
- Vegane Sahne oder Joghurt und (Seiden-)Tofu lassen sich perfekt anstelle von Milchprodukten verarbeiten
- Ersetzen sie Fleischbrühe konsequent durch Gemüsebrühe
- Schwenken sie Gemüse, Reis oder Pasta in Öl statt in Butter
- Verwenden Sie als Geliermittel Agar-Agar oder Pektin statt Gelatine
- Bieten Sie an der Salattheke Nüsse, Samen und Sprossen als Toppings an
- Mit gebrauchsfertigen Fleischalternativen, getrocknetem Sojagranulat, Seitan und Tofu lassen sich traditionelle Fleischgerichte mit rein pflanzlichen Alternativen ersetzen
- Hefeflocken mit Sojasahne, Cashewmus und gemahlene, geröstete Nüsse oder Kerne stellen eine pflanzliche Alternative zu Schmelzkäse, Pizzakäse und Parmesan dar

Allgemeine Hinweise

- Alle Rezepte sind für 50 Personen.
- Falls Sie für eine größere Anzahl von Tischgästen (>100 Personen) kochen, kann eine Anpassung von Fettmenge und Bindung erforderlich sein.
- Mengen für Salz, Gewürze und Kräuter sind, wenn angegeben, nur Richtwerte zur Orientierung. Schmecken Sie die Gerichte für Ihre Tischgäste selbst ab und geben Sie diese Zutaten nie auf einmal hinzu.
- Bitte beachten Sie bei der Zubereitung, beim Warmhalten und beim Aufbewahren der Speisen die Prinzipien des HACCP-Konzepts.

Vorspeisen

Aufstriche und Dips

Vegane Aufstriche eignen sich sowohl als Vorspeise, Zwischenmahlzeit oder auch als Brotbelag. Reichen Sie dazu z. B. Fladenbrot, Focaccia oder rohe Gemüsesticks zum Dippen.

Hummus

Das würzige Kichererbsenpüree ist ein Klassiker des orientalischen Vorspeisebuffets. Kichererbsen sind reich an Proteinen und Ballaststoffen.

Zutaten

4 kg	Kichererbsen (Dose)
20	Knoblauchzehen
250 ml	Olivenöl
300 ml	Zitronensaft
500 g	Sesampaste (Tahin)
50 g	Salz
10 g (1 EL)	Pfeffer
20 g (2,5 EL)	Kreuzkümmel
40 g (5 EL)	Paprikapulver (edelsüß)
	Petersilie, frisch

Zubereitung

Schritt 1

Die Kichererbsen im Sieb gründlich mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch fein würfeln.

Schritt 2

Kichererbsen mit Knoblauch, 200 ml Olivenöl, Zitronensaft und Sesampaste zu einer cremigen Paste pürieren. Eventuell noch etwas Wasser hinzufügen, um die richtige Konsistenz zu erhalten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und der Hälfte des Paprikapulvers abschmecken und in eine Schüssel füllen. Mit einem Löffel kleine Mulden in die Oberfläche eindrücken.

Schritt 3

Das restliche Öl mit dem restlichen Paprikapulver verrühren. Das rote Öl in die Mulden und über den Rest des Hummus träufeln. Mit Petersilie dekorieren.

Rote-Bete-Creme

Die Rote Bete ist ein klassisches Wintergemüse, ist aber vorgegart und vakuumverpackt das ganze Jahr über erhältlich. Dieser Aufstrich sorgt für einen Farbakzent auf jeder Tafel.

Zutaten

1,25 kg	Sonnenblumenkerne
2,5 kg	Rote Bete, vorgegart
150 g	Meerrettich oder
50 g	Wasabipaste
500 g	Zwiebeln
500 ml	Öl
50 g	Salz
50 g	Zucker
50 ml	Zitronensaft

Zubereitung

Schritt 1

Die Sonnenblumenkerne ca. 1 Stunde lang in der doppelten Menge Wasser einweichen.

Schritt 2

Rote Bete klein schneiden. Zwiebeln in grobe Stücke teilen. Die Sonnenblumenkerne abgießen und mit Meerrettich, Zwiebeln, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Die Rote Bete dazugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren. Dabei nur so viel Öl einfließen lassen, bis sich eine cremige Konsistenz ergibt. Zum Schluss mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Suppen

Reichen Sie zu den Suppen z. B. Pesto-Ciabatta. Dazu vegane Butter mit Pesto verrühren und auf eine Brothälfte streichen. Brot zusammenklappen und 5-10 Minuten im Ofen aufbacken.

Portionsgrößen für die Suppen entsprechen einer Vorspeise.

Gegrillte Auberginensuppe

Zutaten

6 kg	Aubergine
1,5 kg	Zucchini
800 g	Zwiebeln
15	Knoblauchzehen
2,25 kg	Tomaten
1,5 kg	Pilze
300 ml	Olivenöl
3 l	Gemüsebrühe
600 ml	Rotwein
50 g (6 EL)	schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
100 g	Basilikum, frisch
100 g	Petersilie, frisch
50 g (6 EL)	Oregano, getrocknet
	Salz

Zubereitung

Schritt 1

Ofen auf 200°C vorheizen. Auberginen und Zucchini würfeln. Zwiebeln und Knoblauch grob hacken. Tomaten und Pilze klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Öl vermischen bis alles gut bedeckt ist. Auf einem Blech verteilen und im Ofen 45 Minuten rösten, bis alles schön braun ist. Dabei gelegentlich wenden.

Schritt 2

Gemüse aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Das Gemüse pürieren und in einen Topf umfüllen. Gemüsebrühe und Rotwein dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf mittlerer Hitze 20 Minuten (eventuell länger) köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Basilikum und Petersilie fein hacken und mit dem Oregano zur Suppe geben. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit frischen Kräutern oder gehackten Tomaten bestreut servieren.

Tomaten-Kürbissuppe

Eine fruchtige Variante der klassischen Kürbissuppe.

Zutaten

5 kg	Kürbis, Hokkaido
800 g	Zwiebeln
10	Knoblauchzehen
100 ml	Öl
	Salz
50 g (6 EL)	Pfeffer
40 g	Zucker
100 ml	Balsamico-Essig
4,25 ml	Tomaten (Dose)
30 g (4 EL)	Gemüsebrühe, instant

Zubereitung

Schritt 1

Kürbis samt Schale klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln.

Schritt 2

Öl erhitzen und Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Essig und Tomaten inklusive Saft, die Gemüsebrühe und ungefähr 1 l Wasser hinzufügen. Tomaten etwas zerdrücken. Das Ganze aufkochen und ungefähr 30 Minuten zugedeckt garen lassen.

Schritt 3

Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Salate

Eine Salattheke ist eine optimale, vegane Erweiterung des Speiseangebotes. Getreidesalate aus der internationalen Küche bringen Abwechslung zu Blattsalat, Tomate und Co. Auch Sprossen, Kerne, gebratener Kürbis oder Tofu sind leckere Ergänzungen.

Kisir

Kisir ist ein türkischer Bulgursalat, der mit Frühlingszwiebeln, Tomaten- und Paprikamark angemacht wird. Er kann mit fast allen Gemüsesorten erweitert werden und wird klassisch mit einzelnen Salatblättern gereicht.

Zutaten

2,5 kg	Bulgur
150 ml	Öl
	Salz
	Pfeffer
400 g	Zwiebeln
350 g	Tomatenmark
150 g	Paprikamark
	<i>und dann</i>
300 g	Lauchzwiebel
2 kg	Tomaten
	<i>oder</i>
4 kg	Paprika
1 kg	Kichererbsen (Dose)
250 g	Petersilie, frisch
25 g (3 EL)	Paprikapulver, edelsüß oder rosenscharf
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Den Bulgur in 100 ml Öl farblos anschwitzen, mit kochend heißem Wasser aufgießen, bis die Weizengrütze bedeckt ist. Salzen, pfeffern und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Schritt 2

Zwiebel fein würfeln und im restlichen Öl anschwitzen, Paprika- und Tomatenmark dazugeben und etwas weiterköcheln lassen. Mit ca. 200 ml Wasser ablöschen und alles über den Bulgur geben. Gut umrühren und auskühlen lassen.

Schritt 3

Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und die Tomaten würfeln. Beides mit dem abgekühlten Bulgur vermischen. Salat mit Petersilie, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

oder

Paprika fein würfeln und zusammen mit den abgetropften Kichererbsen mit dem abgekühlten Bulgur vermischen. Salat mit Petersilie, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Zitronencouscous mit Currygemüse

Couscous bietet die perfekte Grundlage für zahlreiche vegane Salatvariationen. Verschiedene Gewürze und Gemüse lassen ihn immer wieder anders schmecken – von mediterran über orientalisches bis hin zu schokoladig-süß.

Zutaten

1,4 kg	Zwiebeln
700 g	Möhren
2 kg	Zucchini
3 kg	Erbsen
450 g	Frühlingszwiebeln
5	Chilischoten
300 ml	Zitronensaft
5 EL	Zitronenschale
3,5 kg	Instant-Couscous
	Salz
250 ml	Olivenöl
200 g	Pinienkerne
	Pfeffer
50 g	Zucker
35 g (4 EL)	Curry
	Cayennepfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Zwiebeln halbieren und in dünne Spalten schneiden. Möhren in dünne Scheiben schneiden, Zucchini fein würfeln und Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Chilischoten fein schneiden.

Schritt 2

Zitronen heiß waschen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen oder fertigen Saft und Schale nehmen. Couscous mit 4 l kochendem Wasser übergießen, Zitronensaft und -schale dazugeben, salzen, umrühren und etwa 10 Minuten quellen lassen.

Schritt 3

200 ml Olivenöl erhitzen. Darin die Zwiebeln bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie ein wenig Farbe annehmen, Pinienkerne und das restliche Gemüse dazugeben und in 8-10 Minuten bissfest braten, dabei regelmäßig umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Currypulver und eventuell Cayennepfeffer abschmecken.

Schritt 4

Couscous auflockern und mit dem Gemüse vermengen. Noch einmal abschmecken und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Couscous heiß oder kalt servieren und dazu z. B. Sojajoghurt reichen.

Hauptgerichte

Currys

Currys sind ein gutes Beispiel dafür, wie abwechslungsreich die internationale vegane Küche ist. Sie können je nach Geschmack von mild bis würzig scharf zubereitet und mit Reis oder Naan-Brot serviert werden.

Kichererbsen-Brokkoli-Curry

Zutaten

4 kg	Kichererbsen, getrocknet
1 TL	Natron
1 kg	rote Zwiebeln
200 ml	Öl
4 kg	Brokkoli
2 kg	Paprika
1,5 l	Gemüsebrühe
1,5 l	Kokosmilch
40 g (5 EL)	Curry
40 g (5 EL)	Paprikapulver
20 g (2,5 EL)	Koriander
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Kichererbsen mit dem Natron mischen und über Nacht in reichlich Wasser quellen lassen. Am nächsten Tag in Salzwasser in etwa 1-1,5 Stunden gar kochen.

Schritt 2

Zwiebeln fein würfeln. Paprika würfeln. Zwiebelwürfel und Kichererbsen in Öl andünsten, Brokkoliröschen und gewürfelte Paprika hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken.

Blumenkohl-Curry

Zutaten

6 kg	Blumenkohl
2,5 kg	Kartoffeln
1 kg	Zwiebeln
150 g	Ingwer
2,5 kg	Tomaten
10	Lorbeerblätter
350 ml	Öl
40 g	Kurkumapulver
40 g	Chilipulver
40 g	gemahlener Kreuzkümmel
2 kg	Erbsen
400 g	Sojajoghurt
	Salz
40 g (5 EL)	Garam Masala

Zubereitung

Schritt 1

Blumenkohl in Röschen brechen, Kartoffeln würfeln, Zwiebel und Ingwer fein würfeln, Tomaten würfeln.

Schritt 2

Öl erhitzen und Lorbeerblätter 1 Minute anrösten, Zwiebel und Ingwer zugeben, hellbraun anbraten. Blumenkohl, Kartoffeln, Kurkuma- und Chilipulver sowie gemahlene Kreuzkümmel zugeben, unter Rühren 2 Minuten braten. Tomaten, Erbsen, Sojajoghurt und 250 ml Wasser zugeben, salzen und zugedeckt in 20-25 Minuten garen. Garam Masala unterrühren.

Nudelgerichte

Nudeln mit Spargel-Champignon-Gemüse

Zutaten

- 6 kg Bandnudeln
- 500 ml Öl
- 750 g Rote Zwiebeln
- 5 kg Spargel, weiß und grün
- 5 kg Champignons
- Salz
- Pfeffer
- Eventuell Gemüsebrühe oder Weißwein
- 100 g Petersilie
- 100 g Schnittlauch
- 100 g Zitronenmelisse
- 100 g Thymian
- 50 ml Zitronensaft
- 250 g Kürbiskerne + Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Schritt 1

Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser garen.

Schritt 2

Zwiebeln würfeln und Spargel in Stücke schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten, Spargel hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren 5-10 Minuten mitbraten, bis er bissfest ist. Eventuell mit etwas Gemüsebrühe oder Weißwein ablöschen. Champignonscheiben ebenfalls in Öl anbraten und dann zum Spargel dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Zitronensaft würzen.

Schritt 3

Kerne ohne Fett rösten und zum Gemüse geben.

Nudeln mit Tomaten-Kichererbsen-Soße

Ein Klassiker aus Süditalien.

Zutaten

2,5 kg	Kichererbsen
	Rosmarin
10	Lorbeerblätter
5 kg	Tomaten
1 kg	Tomaten, getrocknet
20	Knoblauchzehen
500 ml	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
5 kg	Nudeln
250 g	Petersilie

Zubereitung

Schritt 1

Kichererbsen mit dem Natron mischen und über Nacht in reichlich Wasser quellen lassen. In Salzwasser mit Rosmarin und den Lorbeerblättern bei schwacher Hitze zugedeckt in 1-1,5 Std. weich garen.

Schritt 2

Tomaten häuten und klein würfeln. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Knoblauch klein hacken. Knoblauch in 250 ml Öl andünsten. Tomaten und 1,75 l Wasser dazugeben und ungefähr 10 Minuten leicht kochen lassen. Salzen und pfeffern.

Schritt 3

Nudeln in Salzwasser al dente kochen.

Schritt 4

Kichererbsen abtropfen lassen, unter die Tomatensauce mischen, Petersilie und Nudeln unterrühren. Salzen, pfeffern, mit übrigem Öl beträufeln.

Kartoffelgericht

Ofengemüse

Die Kartoffeln können hierbei auch zum Teil durch Kürbis oder Süßkartoffeln ersetzt werden. Dazu passen vegane Dips oder Tomatensoße und ein frischer Blattsalat.

Zutaten

12,5 kg	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
	Paprikapulver
	Rosmarin
50 g	Salz
	Pfeffer
500 ml	Öl
5 kg	Paprika
5 kg	Zucchini
40 g	Knoblauch
1 kg	Frühlingszwiebeln
1,5 kg	Cocktailtomaten
1,5 l	Gemüsebrühe

Zubereitung

Schritt 1

Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Paprikapulver, Rosmarin Salz und Pfeffer würzen und mit dem Öl vermischen. Auf ein Blech geben und im Ofen/Kombidämpfer bei 200°C für ca. 25 Minuten garen.

Schritt

2

Paprikas in Stücke und Zucchini in Scheiben schneiden. Knoblauch hacken. Frühlingszwiebeln schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Tomaten halbieren. Alles zu den Kartoffeln dazugeben. Brühe dazu gießen. In ca. 20 Minuten fertig garen.

Gericht mit Sojagranulat

Chili sin Carne

Das Chili kann beliebig mit anderen Hülsenfrüchten abgewandelt werden und schmeckt mit oder ohne Sojagranulat sehr gut. Dazu passt Reis.

Zutaten

1,5 g	Sojagranulat
5 l	Gemüsebrühe
400 ml	Öl
1,5 kg	Zwiebeln
10	Knoblauch
4 kg	Paprika
2,5 kg	Mais
4 kg	Kidneybohnen
7,5 kg	Passierte Tomaten
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Chili

Zubereitung

Schritt 1

Sojagranulat nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen.

Schritt 2

Sojagranulat abtropfen und gut ausdrücken. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Sojagranulat im heißen Öl scharf anbraten. Die Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten mit anschwitzen, Knoblauch, Mais, Kidneybohnen und passierte Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili abschmecken und köcheln lassen.

Vegane Bratlinge

Falafel

Die orientalisch gewürzten Kichererbsenbällchen sind ein Klassiker und „von Natur aus“ vegan. Sie schmecken z. B. köstlich zusammen mit Salat, Gemüse und einem leckeren Dip im Pita-Brot.

Zutaten

2 kg	Kichererbsen
1 TL	Natron
1 kg	Zwiebeln
10	Knoblauchzehe
250 g	Petersilie
150 g	Koriandergrün
30 g (4 EL)	Koriander, getrocknet
30 g (4 EL)	Kreuzkümmel
30 g (4 EL)	Paprikapulver, edelsüß
70 g	Salz
30 g (3 EL)	Backpulver
350 g	Kichererbsenmehl oder Semmelbrösel
	Öl, zum Frittieren

Zubereitung

Schritt 1

Die Kichererbsen mit dem Natron mischen und in reichlich kaltem Wasser 12 Std. – am besten über Nacht – einweichen.

Schritt 2

Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Kichererbsen mit Zwiebeln, Knoblauch, den Gewürzen und Salz fein pürieren. Backpulver und so viel Kichererbsenmehl oder Semmelbrösel unterrühren, dass eine eher trockene Masse entsteht. Aus der Masse Bällchen formen (Teig dabei gut zusammendrücken, er lässt sich nicht rollen.)

Schritt 3

Öl zum Frittieren erhitzen, darin die Bällchen portionsweise in 3-4 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen, eventuell im Ofen warm halten. Heiß mit Sesamdip, Tomaten-Raita, Hummus oder Auberginendip servieren.

Tofubällchen

Diese Tofubällchen schmecken z. B. zu gebratenem Gemüse, Tomatensoße und zu Nudelgerichten.

Zutaten

2 kg	Zwiebeln
250 g	Petersilie
200 ml	Öl
10 kg	Tofu
1,5 kg	Karotte
3,8 kg	Paprika
	<i>entweder</i>
100 g	Ketchup
1 TL	Muskat
	<i>oder, wer es mediterran mag</i>
	Rosmarin, getrocknet
	Oregano, getrocknet
	Basilikum, getrocknet
	Pfeffer
	Salz
	Mehl

Zubereitung

Schritt 1

Zwiebeln würfeln. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Petersilie hinzugeben. Tofu zerdrücken und dazugeben. Karotten und Paprika fein raspeln und mitgaren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Masse pürieren und mit Ketchup und Muskat oder, für die mediterrane Variante, mit Rosmarin, Oregano, Basilikum anschmecken. Masse abkühlen lassen.

Schritt 2

Wenn die Masse abgekühlt ist, nochmals gut durchkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl unterkneten um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Kleine Bällchen formen und in Öl anbraten.

Linsenbratlinge

Zutaten

2,5 kg	Linsen, gelbe oder grüne
1,25 kg	Lauch
1,25 kg	Zwiebel
1,25 kg	Karotten
1,25 kg	Champignons
5	Knoblauchzehen
40 g (5 EL)	Curry
30 g (4 EL)	Kreuzkümmel
60 g	Salz
	Pfeffer
100 g	Mehl (Typ 1050)
350 ml	Öl

Zubereitung

Schritt 1

Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Schritt 2

Linsen abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Lauch, Karotten und Pilze grob zerkleinern. Gemüse mit den Linsen, Salz und den Gewürzen pürieren. Mehl hinzufügen und Bratlinge formen. In Öl erhitzen und Bratlinge darin ausbraten.

Beilagen

Gemüse kann sich sehr abwechslungsreich präsentieren. Wir wäre es beispielsweise mit scharf angebratenem Rotkohl mit Ingwer, karamellisierten Möhren mit Senf oder Lauch mit Curry? Hier sind zwei weitere Varianten.

Möhren-Lauch-Gemüse

Ob mit oder ohne Pflanzensahne: Das Gemüse mit leicht indischer Note eignet sich als Beilage zu vielen Gerichten.

Zutaten

5 kg	Möhren
5 kg	Lauch
150 ml	Olivenöl
15 g (5TL)	Kreuzkümmel
30 g (3EL)	Curry
	Pfeffer
	Salz
	Zucker

Zubereitung

Schritt 1

Lauch und Karotten in etwa 2 Zentimeter große Stücke schneiden. Karotten bei schwacher Hitze in Olivenöl anbraten und mit den Gewürzen und Salz würzen.

Schritt 2

Nach 5 Minuten den Lauch hinzugeben und alles bei schwacher Hitze bissfest garen. Eventuell mit etwas Gemüsebrühe ablöschen um das Garen zu beschleunigen. Wer möchte, kann das Gemüse mit Pflanzensahne abschmecken.

Schwarzwurzelragout

Der „Winterspargel“ zeichnet sich durch einen sehr hohen Ballaststoffgehalt aus. Zusammen mit einer „sahnigen“ Soße ist er eine ideale Beilage.

Zutaten

10 kg	Schwarzwurzel
300 ml	Zitronensaft
100 g	vegane Margarine oder Butter
120 g	Mehl
1,5 l	Gemüsebrühe oder Kochwasser
1,5 l	Pflanzenmilch
	Salz
	Pfeffer
	<i>entweder</i>
150 g	Petersilie
1 TL	Muskat
	<i>oder</i>
150 g	Dill
150 g	Senf

Zubereitung

Schritt 1

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und so dünn wie möglich schälen. Die Wurzeln sofort in kaltes Wasser, das mit der Hälfte des Zitronensafts versetzt ist, legen.

Schritt 2

Schwarzwurzeln abtropfen lassen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Vegane Margarine erhitzen und die Schwarzwurzeln dazugeben, salzen und 5 Minuten braten.

Schritt 4

Das Mehl darüber streuen, leicht Farbe annehmen lassen und mit der Brühe und Pflanzenmilch ablöschen, salzen und pfeffern. Das Gemüse gut durchrühren und 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit Petersilie und Muskat oder Dill und Senf abschmecken.

Dessert

Auch ohne Gelatine, Sahne und Quark gelingen leckere, tierleidfreie Desserts. Rote Grütze, Obstsalat und gefüllte Blätterteigtaschen beispielsweise sind von Natur aus vegan (viele klassische Blätterteigmarken enthalten keinerlei tierische Inhaltsstoffe).

Kokosmilchreis mit Mango in Limettensirup

Zutaten für den Milchreis

- 700 g Milchreis
- 2,5 l Kokosmilch
- 2,5 l Pflanzenmilch
- 1 TL Salz
- 1 TL Kardamom
- 5 Zimtstange
- 3 Vanilleschote
- 150 g Zucker
- 3 EL Zitronenschale

Zubereitung

Schritt 1

Milchreis waschen, abtropfen lassen und mit Kokosmilch, Pflanzenmilch, Salz und Vanilleschote langsam aufkochen lassen. Unter häufigem Rühren 20 Minuten köcheln (eher ziehen) lassen.

Schritt 2

Zimtstangen und Kardamom dazugeben und Reis weich kochen. Zum Ende der Garzeit Zucker und Zitronenschale dazugeben.

Zutaten für die Mango in Limettensirup

- 500 ml Limettensaft
- 500 g Zucker
- 200 ml Rum
- 4 kg Mango, küchenfertig
- Limettenschale

Zubereitung

Schritt 1

Limettensaft mit Zucker, Rum und 1 l Wasser zum Kochen bringen und 8-10 Minuten offen köcheln lassen, bis die Masse dickflüssig wird. Abkühlen lassen.

Schritt 2

Mangos würfeln und mit der Limettenschale unter den Sirup rühren. Zusammen mit dem Milchreis servieren. Die marinierte Mango passt auch zu veganer Schoko-Mousse.

Apfelcrumble

Warm oder kalt, pur oder mit veganer Vanillesoße – ein Apfelcrumble ist immer ein Genuss.

Zutaten

Für die Apfelmasse

8 kg	Äpfel
200 ml	Zitronensaft
150 g	Zucker
200 g	vegane Margarine oder Butter

Für die Streusel

1,5 kg	Mehl
500 g	Haselnüsse
1 kg	Zucker
10 g (5 TL)	Zimt
0,5 TL	Muskat
0,5 TL	Salz
1 kg	vegane Margarine oder Butter, sehr kalt

Zubereitung

Schritt 1

Margarine schmelzen. Äpfel ohne Schale in Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft, Zucker und der flüssigen Margarine mischen, in einer flachen ofenfesten Form verteilen.

Schritt 2

Backofen auf 180°C vorheizen. Mehl, Nüsse, Zucker, Zimtpulver, Muskat und Salz mischen. Die sehr kalte Margarine in Flöckchen schneiden und dazugeben. Alles mit den Händen zu krümeligen Streuseln verkneten und über den Äpfeln verteilen. Im Backofen (Mitte, Umluft 160°C) 30 Minuten backen, bis die Äpfel weich und die Streusel goldbraun sind.

Quellen

- [1] Max Rubner-Institut/Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008) (Hrsg.): Nationale Verzehrsstudie II. Karlsruhe: <http://www.mri.bund.de/NationaleVerzehrsstudie>
- [2] Luxemburger Deklaration zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union in der Fassung von Januar 2007. <http://www.luxemburger-deklaration.de> (21.07.2014)
- [3] Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2013) (Hrsg.): DGE Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung 3.überarbeitete Auflage. Bonn: <http://www.jobundfit.de/qualitaetsstandard.html>
- [4] Leitzmann, Claus/Keller, Markus (2013): Vegetarische Ernährung 3.Auflage. Stuttgart: Ulmer
- [5] Mishra, S.et al.: A multicenter randomized controlled trial of a plant-based nutrition program to reduce body weight and cardiovascular risk in the corporate setting: the GEICO study. Eur J Clin Nutr. 2013 Jul; 67(7):718-24
- [6] Agarwal, U et al.: A Multicenter Randomized Controlled Trial of a Nutrition Intervention Program in a Multiethnic Adult Population in the Corporate Setting Reduces Depression and Anxiety and Improves Quality of Life: The GEICO Study. Am J Health Promot. 2014 Feb 13.
- [7] Gold, Mark (2004) (Hrsg.): Compassion in World Farming: Global Benefits of eating less meat. http://www.ciwf.org.uk/includes/documents/cm_docs/2008/g/global_benefits_of_eating_less_meat.pdf
- [8] Heinrich-Böll-Stiftung/Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland/Le Monde diplomatique(2014): Fleischatlas 2014 Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel. <http://www.bund.net/fleischatlas>
- [9] Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)(2008): BMELV-Bericht zum Klimaschutz im Bereich Land- und Forstwirtschaft
- [10] American Dietetic Association; Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. J Am Diet Assoc 2003 Jun; 103(6): 748-65.
- [11] Kurth, B.M/Schaffrath Rosario, A.(2007). Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland Ergebnisse des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) Bundesgesundheitsbl. – Gesundheitsforsch. Gesundheitsschutz 50: 736–743
- [12] Physicians Committee for Responsible Medicine (2014): Best Practices Guide for Increasing Plant-Based Options in the National School Lunch Program. <http://www.pcrm.org/pdfs/media/Best-Practices-Guide-for-Plant-Based-Options.pdf>

Impressum

PETA Deutschland e.V. ist eine Schwesterorganisation von PETA USA, der mit über drei Millionen Unterstützern weltweit größten Tierrechtsorganisation. Ziel der Organisation ist es, durch Aufdecken von Tierquälerei, Aufklärung der Öffentlichkeit und Veränderung der Lebensweise jedem Tier zu einem besseren Leben zu verhelfen.

PETA Deutschland e.V.

Friolzheimer Str. 3a

D-70499 Stuttgart

info@peta.de

Tel +49 (0)711 860 591-0

Fax +49 (0)711 860 591-111