

Lisa Pflieger

Vegan Homemade

MEINE GRUNDREZEPTE
FÜR TOFU, SEITAN,
PFLANZENMILCH, KÄSE,
NUDELN UND CO.




Ulmer

Lisa Pflieger

Vegan Homemade





Lisa Pflieger

Vegan Homemade

MEINE GRUNDREZEPTE
FÜR TOFU, SEITAN,
PFLANZENMILCH, KÄSE,
NUDELN UND CO.



Ulmer

Das steckt im Buch

Von der Liebe, Dinge selbst zu machen ... 6
Veganes selber machen 8



Milchiges 10

Pflanzenmilch aus den bunten Kartons bist du leid? Selber machen ist total einfach und die Presskuchen verwertest du auch gleich zu leckeren Gerichten weiter. Außerdem kannst du Joghurts, milde Käse und Sahne ab sofort auch selbst herstellen!



Fleischiges und Deftiges 36

Egal, ob man Fleischgeschmack mag oder nicht: Ich glaube, fast jeder bruzzelt ab und zu gerne was in der Pfanne, um es danach in Ketchup zu dippen :) Seitan, Tofu und andere Bratlinge kannst du ganz einfach zubereiten.



Eingemachtes 50

Soßen, Marmeladen, eingelegtes Gemüse oder Brotaufstriche? All das kannst du preisgünstig, auf Vorrat und vor allem viel leckerer selbst zubereiten! Ohne unnötige Zusatzstoffe, dafür mit viel Liebe und Freude am Selbermachen!

Würziges 80

Gekaufte Gewürzmischungen schmecken dir immer zu langweilig? Probier doch mal, selbst dein eigenes Currygewürz zuzubereiten – aus ganzen, aromatischen Gewürzen. Auch Öle, Essig, Salz und Zucker lassen sich mit einfachsten Mitteln aufpeppen und sind zudem ein schönes Mitbringsel für jeden Anlass.



Teigiges 92

Knusprige Brote, bunte Nudel- und geschmeidige Strudelteige? Alles viel einfacher als es klingt! Dein wichtigster Rohstoff für das folgende Kapitel? Mehl! Wenn du schon etwas mehr Erfahrung mit Teigen hast, trau dich ruhig, Vollkornmehl zu verwenden! Bei Broten und Kuchen ist es ganz einfach und gibt einen wunderbaren Geschmack.



Schnelles 128

Bei aller Liebe zum Selbermachen haben viele von uns trotzdem mal Phasen, in denen wir weniger Zeit zum Kochen haben. Deswegen zu Fertigprodukten greifen? Ja klar, aber selbst gemacht! Egal, ob selbst kreierte Müsli- und Breimischungen oder Nudelsoupen – Hauptsache lecker und wissen, was drin ist!



Snacks und Süßes 144

Ob knabbern oder naschen – für Zwischendurch muss was Leckeres her! Knabberzeug und Kekse kann man super auf Vorrat zaubern, simple Schokolade lässt sich mit etwas Kreativität in unzählige Sorten verwandeln und zum Löffeln gibt's noch was oben drauf!



Von der Liebe, Dinge selbst zu machen ...

Wozu alles selber machen? Noch dazu heute, wo die Fülle an veganen Fertigprodukten immer mehr wächst? Gute Frage! Für mich persönlich ist es einfach: Ich liebe es, Dinge selbst zu machen. Dazu kommt, dass mich der Verpackungsmüll von Fertigprodukten oder deren energieaufwendige Kühlung stört. Die endlosen Zutatenlisten mit Geschmacksverstärkern und anderen unnötigen Zusatzstoffen stören mich ebenfalls.

Im Laufe der Jahre, in denen ich immer mehr selbst ausprobiert habe, stellte ich auch irgendwann fest, dass die Rohstoffe der teils sehr teuren Fertigprodukte eigentlich total günstig zu haben sind. Am meisten musste ich bisher über eine „vegane Polenta“ lachen. Nicht etwa in Form von Maisgrieß, den man selbst kocht. Nein, fertig gekocht und in eine Plastikhaut gepresst. Wenn man weiß, wie sehr Polenta beim Kochen aufquillt, kann man sich denken, dass da nur wenige Gramm Maisgrieß drinstecken und man eigentlich hauptsächlich Wasser kauft.

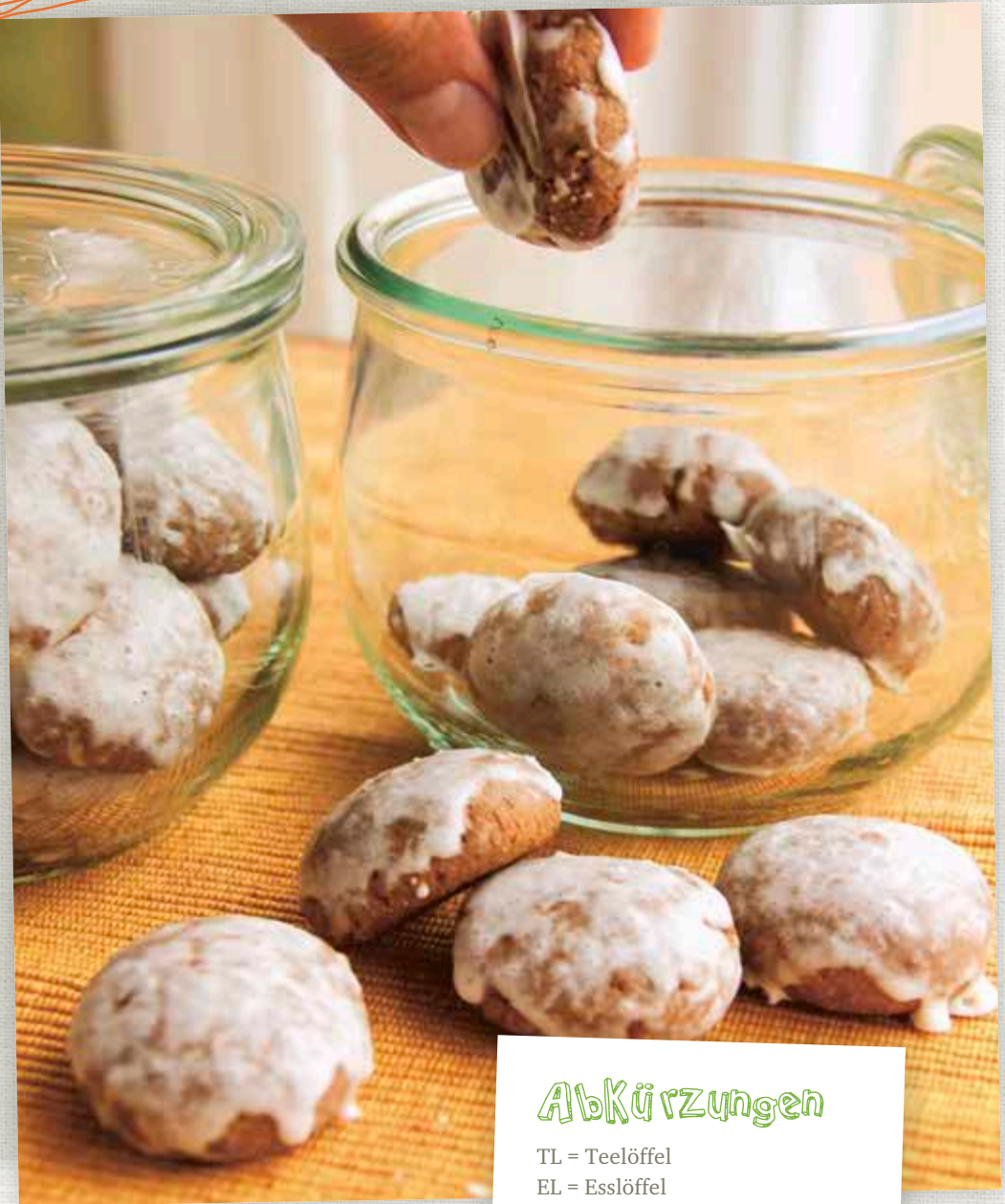
Ich habe in diesem Buch nicht den Fokus, alles vorzurechnen. Den meisten wird es ohnehin klar sein, dass Fertigprodukte fast immer erheblich mehr kosten. Ich möchte vielmehr zeigen, wie einfach es sein kann, die endlosen Zutatenlisten auf ein Minimum runterzubrechen und selbst Hand anzulegen. Es ist frischer, viel leckerer, günstiger und es macht einfach Spaß, Dinge selbst mit seinen Händen herzustellen.

Nach meinem ersten Buch „Vegan, regional, saisonal“ verfolge in diesem Buch den Regionalitätsfokus nicht explizit. Darüber nachgedacht habe ich, aber ich wollte Menschen – wie mir –, die eben gerne Schokoladiges, Würziges oder Exotisches essen, dennoch die Möglichkeit geben, möglichst viel selber machen zu können. Aber natürlich sind die meisten Rezepte trotzdem „regio-saisonal“. Die anderen lassen sich dementsprechend abwandeln.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Schmökern, Ausprobieren, Experimentieren und Genießen! Wenn du eine Anregung, neue Ideen oder sonst etwas hast, das du mir sagen möchtest, freue ich mich, von dir zu hören. Schreib mir doch an diese Adresse: hallo@lisapflegger.net. Und: Falls du mehr von mir lesen möchtest: Ich blogge unter www.experimentselbstversorgung.net!

Deine





Abkürzungen

TL = Teelöffel

EL = Esslöffel

geh./gestr. = gehäuft/gestrichen

Pkg. = Packung

1 Tasse = 250 ml

Veganes selber machen

Teures Bio-Puddingpulver, in Einzelportionen verpackt? Oder fertige Puddings in Bechern? Kakao, Zucker, Maisstärke und Pflanzenmilch hat wahrscheinlich so ziemlich jeder zu Hause. Also warum nicht einfach selber machen? Und vom Preis abgesehen, geht doch nichts über einen noch warmen, selbst gemachten Pudding!

Bio muss nicht teuer sein

Eine liebe Freundin mit einer Großfamilie von sieben Personen hat mal einen Selbstversuch gestartet. Sie wollte beweisen, dass Bio nicht gleich teuer bedeuten muss. Dabei verfolgte sie den gleichen Gedanken wie ich: Bio wird da teuer, wo man auf Fertigprodukte zurückgreift. Daher hat auch sie angefangen, von der Butter zum Brot bis zu Marmeladen und Süßigkeiten alles selbst herzustellen. Sie hat sich auch die Mühe gemacht, Vergleichsrechnungen anzustellen. Sogar den verbrauchten Strom hat sie mit eingerechnet. Es war wirklich erstaunlich, wie viel preiswerter alles gleich wird, wenn man selbst tätig wird. Vom Müll, den sie dabei gespart hat, mal abgesehen!

Kein Wunder: Das Kilo Bio-Weizenmehl kostet im Supermarkt unter 2,- €. Mit Wasser verknetet, wird ein Brot mit einem Kilo Mehl ja noch schwerer. Aber finde mal ein Kilo Bio-Vollkornbrot mit traditionellem Natursauerteig (Seite 120) unter 2,- €. Wenn man das ganze Getreide kauft, wird es gleich nochmal preiswerter. Willst du mehr von ihnen erfahren? Die besagte Familie bloggt unter www.zumursprungzurueck.com.

Warum reden wir eigentlich über Geld?

Im Zusammenhang mit Lebensmitteln rede ich im Grunde ungerne über Geld. Bei gesundem Essen will ich als Letztes sparen und doch finden viele, dass Bio zu teuer ist. Wann das so ist, wissen wir ja bereits: Wenn man viele Fertigprodukte kauft. Wobei ich speziell hier auch Brot, Nudeln, Pflanzenmilch und Ketchup dazurechne. Ich spreche hier noch nicht mal von einer „Fertigpizza“ – sowas hab ich mir selbst noch nie „geleistet“, einfach, weil ich sie sowieso schon immer eher selbst gemacht habe. Ich „opfere“ meine Zeit lieber dafür, mir Teigreste aus den Fingernägeln zu schrubben, als meine Zeit mit fremdbestimmter Arbeit zu verbringen, von der ich mir das fertige Brot dann kaufen könnte. Vielleicht geht es dir da ähnlich, oder du bist einfach nur ein DIY-Freak – in beiden Fällen kannst du hoffentlich mit den Rezepten hier etwas anfangen :)

Rohstoffe

Für die meisten Rezepte brauchst du ganz klassische Lebensmittel-Rohstoffe: Getreide, Zucker, Öl, einfaches Kakaopulver, Nüsse, Trockenfrüchte, Gewürze und natürlich frisches Obst und Gemüse. Einige Zutaten kannst du auch selbst sammeln: Wildkräuter, Wildobst, ...

Der Vorteil ist, wenn man vieles selbst macht: Man hat alle Rohstoffe einzeln für sich und sie sind mehrfach einsetzbar. Mehl kann ich für alle möglichen Teige verwenden, eine Brot-

backmischung nur für Brot. Maisstärke kann ich für Kuchen, Chilisoße (Seite 61), Gulaschsoße (Seite 58) oder Pudding (Seite 154) nutzen, die jeweiligen Fertigprodukte nur für ihren Zweck. Das heißt, dass viele Fertigtütchen im Küchenschrank überflüssig werden und wir so den Überblick über unsere Lebensmittel leichter bewahren können. Was nicht bedeutet, dass du dir nicht trotzdem deine Lieblingsgewürze oder eine Pudding-Vorratsmischung für gemütliche Regentage mischen kannst.

Wusstest du, dass Maisstärke oder Kakaopulver sogar als Trockenshampoo dienen können? :) Viele Rohstoffe wie Mehl oder ganzes Getreide, Hülsenfrüchte (sogar Sojabohnen), Pseudogetreidesorten, Leinsamen, etc. bekommst du auf jeden Fall bei Bauern oder Bäuerinnen. In Großmengen, die man sich mit Gleichgesinnten teilen kann, sogar sehr günstig. Obst und Gemüse sowieso! Auch größere Gebinde von Essig und Öl sollten kein Problem sein.

Wenn dir die Kontakte fehlen, hör dich mal nach einer „Food Coop“ in deiner Umgebung um. Diese sind oft schon sehr gut organisiert und haben viele Verbindungen zu verschiedenen bäuerlichen Betrieben. Ich habe sogar schon von Food Coops gehört, die Kontakt zu italienischen Bio-Betrieben haben und von dort Orangen kaufen. Adressen von Food Coops findest du hinten im Service.

Sogar im einzelnen Haushalt können unverarbeitete Großmengen Vorteile haben: Das „ganze Korn“ hält einfach besser und länger. Ab heute kannst du Sojamilch, -topfen, -joghurt, -sahne oder Tofu immer auf Vorrat zu Hause haben – in Form einer getrockneten Sojabohne! Da der Bedarf an heimischem Bio-Soja immer mehr steigt, wächst das Soja auch zunehmend regional „vor unserer Haustür“! Gerade was Pflanzenmilch betrifft, kannst du aber auch auf Nüsse (Seite 15) oder Getreide zurückgreifen.





Milchiges

Pflanzenmilch aus den bunten Kartons bist du leid? Selber machen ist total einfach und die Presskuchen verwertest du auch gleich zu leckeren Gerichten weiter. Außerdem kannst du Joghurts, milde Käse und Sahne ab sofort auch selbst herstellen!



Sojamilch

- Zutaten:**
- 1 Tasse Sojabohnen, getrocknet
 - ca. 9 Tassen Wasser

Die Sojabohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser absieben und die Bohnen gut spülen. Nun lässt du sie 30 Minuten kochen und etwas abkühlen. Abermals gut ausspülen. Jetzt ribbelst du mit den Händen die Häute ab, wenn du den Eigengeschmack der Bohnen vermindern willst. Mit Wasser (die Häute schwimmen obenauf) weitestgehend abgießen und pro Tasse Bohnen mit 3 Tassen Wasser im Mixer pürieren (wirst du portionsweise machen müssen – oder gleich im Topf mit einem guten Pürierstab!). Jetzt kannst du alles durch ein sehr enges Sieb oder ein Tuch abseihen und durchpressen (es sollte jedenfalls noch „Milch“ durchfließen, wenn nur noch Wasser kommt, ist das Sieb/Tuch zu engmaschig). Die Sojamilch kannst du nochmals aufkochen, mit einer Prise Salz und, wenn du magst, Zucker und Gewürzen (Zimt, Vanille) abrunden. In saubere Flaschen abgefüllt hält sie sich wenige Tage im Kühlschrank.

Wenn du geschälte Sojabohnen verwendest oder dich der Eigengeschmack nicht stört, kannst du die eingeweichten Bohnen gleich vor dem Kochen pürieren und die entstandene Milch mit dem Brei kochen. In beiden Fällen den entstehenden Schaum abschöpfen.

Mit dem Presskuchen lassen sich herzhafte Laibchen oder eine süße Topfenfülle zaubern (Seite 24).

Zugegeben, wenn man Sojamilch aus Tetrapaks gewohnt ist, schmeckt diese hier, pur genossen, viel intensiver nach Soja. Muss man eben mögen. Weiterverarbeitet zu Kakao o.Ä. fällt es aber kaum auf. Je öfter man die Bohnen spült, wieder einweicht, je länger man sie kocht und je besser man die Häute entfernt, desto weniger Eigengeschmack hat die Milch. Die gewünschte Konsistenz kannst du mit der Wassergabe variieren, aber lieber am Anfang zu dick als zu dünn :)

Ansonsten kannst du Okara einfach immer beimischen: In Pfannengerichte, in Nudelsoßen, in Kuchen, Brot, Gebäck, ... es schmeckt etwas nussig und passt daher sehr vielfältig!

Wenn du zukünftig viel Sojamilch oder Tofu (Seite 38) herstellen willst, brauchst du natürlich auch viele Okara-Rezepte. Diese Seite sei dir ans Herz gelegt: <http://okaraproject.blogspot.co.at>



Mein Tipp

Am besten funktioniert das Abseihen des Presskuchens bei mir, wenn ich die Masse erst durch ein feines Sieb gieße und dann die Pflanzenmilch nochmal durch ein Tuch. Wenn ich gleich alles in das Tuch gebe, dauert es mir immer zu lange. Wenn du mit dem Auspressen nicht warten willst, bis alles ausgekühlt ist, presse die Masse wie bei einem „Bonbon“ aus: Also so einwickeln, dass du das Tuch an 2 Seiten drehen kannst. So kannst du sehr gut pressen, ohne die heiße Masse wirklich berühren zu müssen.

