



# Kochkunst

Nachhaltiges, veganes  
Kochen im Rheintal mit  
einer Prise Italien



## KOCHKUNST

Nachhaltiges, veganes Kochen im Rheintal mit einer Prise Italien



# Vorwort

Das MorgenLand-Festival im Mai 2011 bildet rückblickend den Startschuss für dieses Buchprojekt. Der Verein Benefactum, einst gegründet für junge engagierte Liechtensteiner/-innen, die sich für eine enkeltaugliche Zukunft engagieren, war Mitinitiator des MorgenLand-Festivals. Gemeinsam mit dem Kochaktivisten Wam Kat wurden die Festivalbesucher/-innen vegan verköstigt und kurze Zeit später startete ein veganer Mittagstisch und es bildete sich ein Benefactum KochKollektiv. Nach verschiedenen Mittagstischen in Vaduz und Schaan werden seit Oktober 2012 zweimal wöchentlich die Schülerinnen und Schüler der Kunstschule Liechtenstein vegan bekocht. Von Juli bis Oktober 2013 kochte der gelernte Koch und Europäische Freiwilligendienstler Tommaso Pieroni. Speziell für die Kunstschule hat der gebürtige Italiener Rezepte zusammengestellt, die inspiriert durch die Küche seiner Heimat, der Lombardei, auch die hiesigen regionalen und saisonalen Aspekte berücksichtigen.

Das Kochbuch beinhaltet viele Rezepte aus der veganen Küche, bei welcher auf tierische Produkte verzichtet wird. Veganismus ist nicht nur eine Art, sich zu ernähren, sondern eine Philosophie und Lebensweise. Das Bedürfnis nach einer bewussteren und nachhaltigeren Ernährung ist ein globales. Dank der Bemühungen der Benefactum Hobbyköche und -köchinnen konnte diese neue Esskultur mittels verschiedener Mittagstische (bislang im Café Alte Post, TAK Theater Liechtenstein, Kunstschule Liechtenstein und Benefactum Haus) bereits in Liechtenstein vorgestellt werden. Dieses Kochbuch soll diese neue Esskultur weiter sichtbar und zugänglich machen. Es soll Interessierten die Möglichkeit geben, sich mit neuen Formen des Essens zu befassen. Darüber hinaus soll es Anregungen geben, wie man sich gesund ernähren kann. Neben den eigens für dieses Buch gesammelten Rezepten enthält das Buch Beiträge zum Thema lokales Einkaufen. So stellt das Buch mithilfe von Kurzinterviews biologische Landwirte, Wochenmärkte und Läden aus der Region vor. Innerhalb der Rezepte, gekoppelt an die Zutaten- bzw. Einkaufsliste, wird ausserdem auf Besonderheiten beim Einkaufen hingewiesen. Ferner wird die Thematik Nachhaltigkeit und Essen mithilfe eines Essays von Michaela Hogenboom Kindle erhellte und die Rezepte wurden weiter von ihr durch wertvolle Tipps zur saisonalen Variation und zur Verwertung der Reste ergänzt. Die vegane Küche und deren Vorzüge wird der Leserschaft anhand der persönlichen (Koch-)Geschichte von Sacha Schlegel nähergebracht. Als nützliche Nachschlagehilfe enthält das Buch zu guter Letzt Saisontabellen für Gemüse und Obst sowie Nährwerttabellen, die besonders für die vegane Ernährung von grosser Bedeutung sind.

Dass die Küche auch als Wahrnehmungswerkstatt gesehen werden kann, hat der Workshop mit den Schülerinnen und Schülern des Vorkurses an der Kunstschule Liechtenstein unter der Leitung von Annett Höland gezeigt. In der bildnerischen Darstellung von Speisen wurden neue Möglichkeiten getestet und erprobt. Durch das erarbeitete Bildmaterial haben die Schülerinnen und Schüler an der Gestaltung des Buches mitgewirkt.

Die – trotz Einschränkung der Zutatenpalette oder vielleicht gerade deshalb – grosse Kreativität der veganen Küche zeigt sich nicht nur anhand der vielseitigen Rezepte, sondern auch in der Machart des Buches. Die Rezeptbilder machen Lust zum Nachkochen und regen das kreative Denken auch abseits des Ateliers – in der Küche – an, neue Wege zu finden, wie Essen zubereitet werden kann.

Nun wünschen wir allen viel Spass mit diesem Buch, gutes Gelingen und «en Guata».

Das Projektteam

Sacha Schlegel, Tommaso Pieroni, Michaela Hogenboom Kindle,  
Sandra Fausch und Annett Höland

# Inhalt

## 7 REZEPTE

### Brot

- 9 Roggenbrot mit Sojajoghurt
- 10 Vollkornbrot
- 10 Brot mit getrockneten Tomaten
- 11 Pizza mit veganem Mozzarella
- 12 Focaccia

### Salate

- 14 Salat mit Äpfeln, Pilzen und Orangenmayonnaise
- 15 Fenchel-Orangen-Salat

### Suppen

- 19 Rüebli-suppe
- 20 Kokosmilchsuppe mit roten Linsen
- 21 Seitansuppe mit (Schwarzaugen-)Bohnen
- 22 Miso-suppe mit Tofu
- 23 Cremiges Curry
- 24 Kartoffelsuppe mit Gemüse
- 25 Pappa al pomodoro
- 26 Wonton-Suppe

### Hauptgerichte

- 33 Lasagne mit Zucchini, Spinat und Tofu
- 34 Radicchio-Rotweinrisotto
- 35 Pilz- und Tomatenrisotto
- 36 Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Chili
- 37 Gnocchi mit Zucchini-Cremesauce
- 38 Ravioli gefüllt mit veganen Würstchen, Kartoffeln und Tofu
- 39 Bulgur mit Gemüse
- 40 Knödel mit Gemüse
- 41 Auberginengratin
- 42 Linsenbällchen
- 43 Veganer Parmesan
- 43 Vegane Mayonnaise

	<b>Kuchen und Desserts</b>
50	Haferflocken-Cookies
51	Schokoladenbiscuits
52	Tiramisu
53	Mürbeteigkuchen mit Früchten
54	Zwetschgenstreusel
55	Brownies
56	Rüeblikuchen
57	Apfelkuchen
58	Haferkuchen mit Kirschenmousse
59	1000 Schichten mit Nektarinenmousse
61	<b>NACHHALTIGE ERNÄHRUNG</b> Michaela Hogenboom Kindle
65	<b>REGIONALES EINKAUFEN</b> Interviews mit regionalen Anbietern
77	<b>VEGANISMUS</b> Sacha Schlegel und Cristina Roduner
83	<b>DIE VEGANE KOCHGESCHICHTE</b> Sacha Schlegel
88	<b>SAISONTABELLE</b> Umweltkalender 2014
91	<b>NÄHRWERTTABELLE</b> PETA Deutschland
98	<b>DIE VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE</b> PETA Deutschland
101	<b>ALPHABETISCHES VERZEICHNIS</b>
102	<b>PROJEKTTEAM</b>

# Rezepte

Die Rezepte in diesem Buch wurden von Tommaso Pieroni, Benefactum-Freiwilliger und gelernter Koch, für den veganen Mittagstisch an der Kunstschule Liechtenstein in Nendeln zusammengestellt.

Hohe Anforderungen sind nicht leicht erreichbar, müssen aber dennoch unser Ziel sein:

Möglichst frische, saisonale, regionale, biologisch angebaute und fair gehandelte Lebensmittel beziehen.

Lebensmittel nicht wegschmeissen, sondern retten und kreativ verwerten.

## ALLGEMEINE TIPPS

Biologisch angebautes Gemüse wie beispielsweise Rüebli muss nicht zwingend geschält, sondern lediglich gewaschen werden.

Auch bei pflanzlichen Ölen gibt es eine sehr grosse Auswahl. In den Rezepten wurde meist Olivenöl verwendet oder es ist ausdrücklich ein anderes Öl angegeben.

Viele Margarinen werden aus Palmöl hergestellt. Die Produktion von Palmöl ist zum Beispiel in Indonesien verantwortlich für die Zerstörung des Regenwalds. Es gibt allerdings auch Margarine aus anderen pflanzlichen Ölen, z. B. Rapsöl.

Tofu, der in Wasser eingelegt ist, vor dem Marinieren oder Kochen mit Haushaltspapier gut abtupfen. Dadurch nimmt der Tofu mehr Marinade / Sauce auf und bekommt somit mehr Geschmack. Wenn es die Zeit erlaubt, den Tofu sogar kurz einfrieren. Dabei verändert der Tofu seine Struktur und wird poröser, wodurch er später noch mehr Marinade / Sauce aufsaugt.

Regional einkaufen ist nicht dasselbe, wie regionale Lebensmittel einkaufen. Bananen im regionalen Geschäft sind für unsere Gegend nicht regional.

## VEGANE SONDERHEITEN

Viele Fruchtsäfte oder auch Weine sind nicht vegan. In der Getränkeproduktion gibt es verschiedene Prozesse, bei welchen tierische Verarbeitungshilfsstoffe eingesetzt werden. So werden bei der Schöpfung von Fruchtsäften oder Weinen Trübstoffe oft mit Gelatine (aus Knochenmehl hergestellt) herausgefiltriert. Die Gelatine, welche die Trübstoffe an sich bindet, wird zwar anschliessend wieder abgeseiht, aber es werden doch tierische Hilfsstoffe eingesetzt. Sich zu informieren und nachzufragen ist die beste Möglichkeit, um auf Nummer Sicher zu gehen. Auf [delinat.com](http://delinat.com) kann beispielsweise nach veganen Weinen gesucht werden.

In verschiedenen Rezepten werden Saucen oder Cremes zubereitet. Es gibt Reis-, Dinkel-, Hafer oder auch Sojarahm / Cuisine, die sich ausgezeichnet für Saucen eignen. Für luftige Cremes gibt es «aufschlagbare» Sojasahne, Rahm kann aber auch mit Sahnesteif gemischt aufgeschlagen werden. Aber auch mit Seidentofu können leckere Saucen kreiert werden. Auch hier lohnt sich der Blick auf die Herkunft der Inhaltsstoffe, denn Bio-Soja aus Österreich ist sinnvoller, als Bio-Soja aus Südostasien.

## MENGENANGABEN

Wo nichts anderes vermerkt wurde, sind die Mengenangaben für 4 Personen berechnet.

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

dl = Deziliter

l = Liter

g = Gramm

Pk = Päckchen

## PRAKTISCHE UMRECHNUNGEN

1 dl ~ 6 EL (beispielsweise bei Öl)

1 EL ~ 3 TL

Jetzt nichts wie los und ausprobieren.

Viel Erfolg beim Kochen und anschliessend «en Guata» beim Essen!

Im Rahmen eines dreitägigen Workshops an der Kunstschule Liechtenstein wurde im September 2013 unter der Leitung von Annett Hölzli das Bildmaterial für den Rezeptteil des Kochbuches erarbeitet. Ziel des Workshops war es, ein Umdenken zu bewirken, wie Speisen, insbesondere deren Geschmack, visuell dargestellt werden können. Dabei wurden die Kochrezepte in Gestaltungsrezepte umgewandelt. Das Arbeiten mit einem Rezept im gestalterischen Sinne sollte dabei die Kreativität nicht einschränken, sondern genau umgekehrt dazu beitragen, individuelle Lösungen zu ermöglichen und Grenzen zu erweitern.

Zuerst wurden die Rezepte von den Schülerinnen und Schülern auf ihre Zutaten und deren Zubereitung hin analysiert. Danach wurden die Zutaten kategorisiert (Gemüse, Obst, Brot und Backwaren, Getreideprodukte, Öle und Fette, Milchersatz, Süsswaren, Gewürze) und den Kategorien gemeinsam Formen (Quadrat, Kreis, Rechteck, Ellipse, Spirale/Wellenlinie, Dreieck, Punkt) zugeordnet. Die Klasse erstellte dann in Gruppen einen Fundus von verschiedenen Ausführungen aller Formen und bereitete somit die Zutaten für die einzelnen Gerichte vor. Anschliessend wurde gekocht, das heisst, dass die Formen gemäss der Art der Zubereitung des jeweiligen Rezeptes zusammengestellt und arrangiert wurden und dadurch spannende Kompositionen entstanden.

## **NACHHALTIGKEITSTIPPS**

Jedes Rezept in diesem Kochbuch beinhaltet Tipps zum Thema Nachhaltigkeit. So kann man herausfinden, für welche Jahreszeit das Rezept am besten geeignet ist und wie man das Rezept für eine andere Jahreszeit anpassen kann. Zusätzlich werden Ideen geliefert, wie Reste verwertet werden können, mit dem Ziel, kreative Lösungen gegen Lebensmittelverschwendung zu bieten. Die Tipps wurden von Michaela Hogenboom Kindli erstellt. Mehr zum Thema nachhaltige Ernährung auf Seite 61.

Saison **GANZES JAHR**

# Roggenbrot

## mit Soja-Naturjoghurt

**350 g** Weissmehl  
**150 g** Roggenmehl

Roggenmehl durch Dinkel- oder Buchweizenmehl ersetzen.

**wenig Wasser**  
**25 g** Hefe

Frische Hefe kann durch Trockenhefe ersetzt werden. Diese mit dem Mehl mischen und erst dann das Wasser hinzugeben.

**2 EL** Zucker  
**170 g** Soja-Naturjoghurt  
**2 EL** Sojacreme  
**2 EL** Öl  
**1 EL** Salz

Weiss- und Roggenmehl mit der zuvor in warmem Wasser aufgelösten Hefe vermischen. Alle anderen Zutaten begeben und kräftig während ungefähr 10 Minuten kneten bis der Teig sehr kompakt und elastisch wird. Diesen nun in eine Cakeform geben und einschneiden. Mit einem feuchten Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort zwei Stunden um das Doppelte aufgehen lassen. Bei 170 °C 50–55 Minuten backen.

### RESTE NUTZEN

Brot ist im Brotstapel 3–4 Tage haltbar. Doppelte Menge zubereiten, ein Brot tiefkühlen. Brot in Würfel schneiden und für Semmelknödel oder Croutons trocknen lassen, in Papiertüte aufbewahren.

## Vollkornbrot

300 g	Speisestärke, z.B. Maizena
1 Pk	Trockenhefe
1,5 dl	Öl
3,5 dl	Reismilch
200 g	Vollkornmehl
	Salz
150 g	Agavendicksaft (oder Ahornsirup)
2 EL	Soja-Naturjoghurt

Backofen auf 180 °C vorheizen. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. In einer anderen Schüssel alle flüssigen Zutaten mischen. Die beiden Mischungen zusammenfügen und gut kneten, bis der Teig glatt ist. In eine Cakeform geben und 30–40 Minuten backen.

### RESTE NUTZEN

Brot ist im Brotsock 3–4 Tage haltbar. Doppelte Menge zubereiten, ein Brot tiefkühlen. Brot in Würfel schneiden und für Semmelknödel oder Croutons trocknen lassen, in Papiertüte aufbewahren.

## Brot mit getrockneten Tomaten

500 g	Mehl (nach Wahl)
1 Pk	Backpulver
10 g	Oregano
1 Prise	Salz
20 g	Zucker
1 EL	Olivenöl
2 dl	Wasser
100 g	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)

Mehl, Backpulver, Oregano, eine Prise Salz und Zucker vermischen. Öl und Wasser mit den gehackten getrockneten Tomaten vermengen und zugeben. Kneten, bis der Teig glatt und elastisch wird. Den Teig an einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen lassen. 10 Brötchen formen und 15–20 Minuten im auf 210 °C vorgeheizten Backofen goldbraun backen.

### RESTE NUTZEN

In mundgerechte Stücke schneiden und als Apéro servieren.

Saison **GANZES JAHR**

# Pizza mit **veganem Mozzarella**

für 6 Personen

Teig

500 g

Mehl

1

Würfel frische Hefe (42 g)

2–2,5 dl

Wasser

2 EL

Olivenöl

Pizza

200 g

Tomatensauce

Im Sommer kann die Sauce, für einen noch besseren Geschmack, aus frischen Tomaten hergestellt werden.

400 g

**veganer Mozzarella**

30 g

**Oregano**

**Olivenöl**

**Salz und Pfeffer**

Je nach Jahreszeit und Geschmack kann die Pizza mit Peperoni, Rucola, Zucchini, Champignons, Oliven oder Kapern belegt werden.

**Teig** Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe dazubröckeln, Wasser und Olivenöl zugeben und verrühren. Kneten, bis der Teig glatt und elastisch wird. Den Teig mindestens eine Stunde an einem warmen Ort aufgehen lassen.

**Pizza** Ofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Pizzateig darauf legen und andrücken. Tomatensauce verteilen, mit dem in Stücke geschnittenen veganen Mozzarella belegen und mit Oregano bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 20–30 Minuten backen.

## RESTE NUTZEN

In kleine Stücke schneiden und als Apérohäppchen servieren. Die Pizza schmeckt auch kalt.

# Focaccia

für 6 Personen

**500 g Mehl**  
**1 Würfel frische Hefe (42 g)**  
**2–2,5 dl Wasser**  
**2 TL Salz**  
**1 TL Zucker**  
**2 EL Olivenöl**  
**grobes Salz**  
**frischer Rosmarin**

Falls es keinen frischen, regionalen Rosmarin gibt, kann man auch getrockneten Rosmarin verwenden.

**2 EL Olivenöl**

**Teig** Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe in einem Glas warmem Wasser auflösen und mit dem restlichen Wasser zu dem Mehl hinzufügen und verrühren. Salz, Zucker und zwei Esslöffel Olivenöl begeben. Kneten, bis der Teig glatt und elastisch wird. Den Teig mindestens eine Stunde aufgehen lassen. Bei kühler Raumtemperatur kann die Schüssel mit einem feuchten Küchentuch bedeckt und in den auf 30 °C vorgewärmten Ofen gestellt werden.

**Focaccia** Ofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, mit etwas Öl bestreichen, den Teig darauf geben, flach drücken und mit Öl bestreichen und grobem Salz und frischem Rosmarin bestreuen. 20 Minuten backen.

## RESTE NUTZEN

In kleine Stücke schneiden und als Apérohäppchen mit einer Dipsauce servieren. Alte Focaccia kann man zu Croutons machen, indem man sie würfelt und in etwas Öl anbrät, bis sie braun sind. Fein als Beigabe in einer Suppe oder über einen Salat!

# Fenchel-Orangen- Salat



Saison **SOMMER UND HERBST**

# Salat mit Äpfeln und Pilzen

## 1 Kopfsalat

Im Winter Kopfsalat durch Eisbergsalat,  
Endivien oder Zuckerhut ersetzen.

## 2 Äpfel

6–8 **Champignons**

150 g **Orangenmayonnaise**

Salat waschen und zerkleinern. Äpfel entkernen und in Scheiben schneiden. Pilze rüsten und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Alles in eine Salatschüssel geben und den Salat mit der Orangenmayonnaise anrichten.

## RESTE NUTZEN

Kopfsalat lässt sich nur kurz aufbewahren, vor allem wenn er bereits mit der Mayonnaise vermischt wurde. Wenn die Menge zu viel ist, die restlichen Salatblätter ohne Dressing in einem Behälter in den Kühlschrank stellen.

Saison **WINTER**

# Orangenmayonnaise

1,5 dl **Sojamilch**

3 EL **Saft einer Orange**

Orangen möglichst aus biologischem und fairem Handel kaufen.

1 EL **Essig**

2,5 dl **Sonnenblumenöl oder  
Maiskeimöl**

Die Sojamilch 8 Minuten in das Tiefkühlfach stellen. Kalte Sojamilch lässt sich besser verarbeiten. Anschliessend Sojamilch, Orangensaft und Essig in eine Schüssel geben und verrühren. Nun tröpfchenweise Öl während ständigem Mixen mit dem Pürierstab hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## RESTE NUTZEN

Im Kühlschrank kann diese Mayonnaise gut 1–2 Wochen aufbewahrt werden.

Saison **SOMMER UND HERBST**

# Fenchel-Orangen-Salat

**3 Fenchel**

**2 Orangen**

Andere feine Salatkombinationen aus Früchten und Gemüse sind Radicchio mit Birne im Herbst, Feldsalat mit Apfel im Winter oder Spinat und Rucola mit frischen Erdbeeren im (Spät-)Frühling. Da diese Früchte weniger saftig sind als Orangen, ist es zu empfehlen, den Salat mit (Apfel-) Essig zu beträufeln.

**Salz und Pfeffer  
Olivenöl**

Den Fenchel sehr dünn schneiden, z.B. mit einem Sparschäler. Die Orangen schälen und ebenfalls in dünne Scheibchen schneiden. Zuerst Fenchel auf dem Teller verteilen und darüber die Orangen legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

## **RESTE NUTZEN**

Die Resten kann man zum Verfeinern für einen neuen Salat verwenden, z. B. gemischt mit Eichblatt- oder Eisbergsalat.

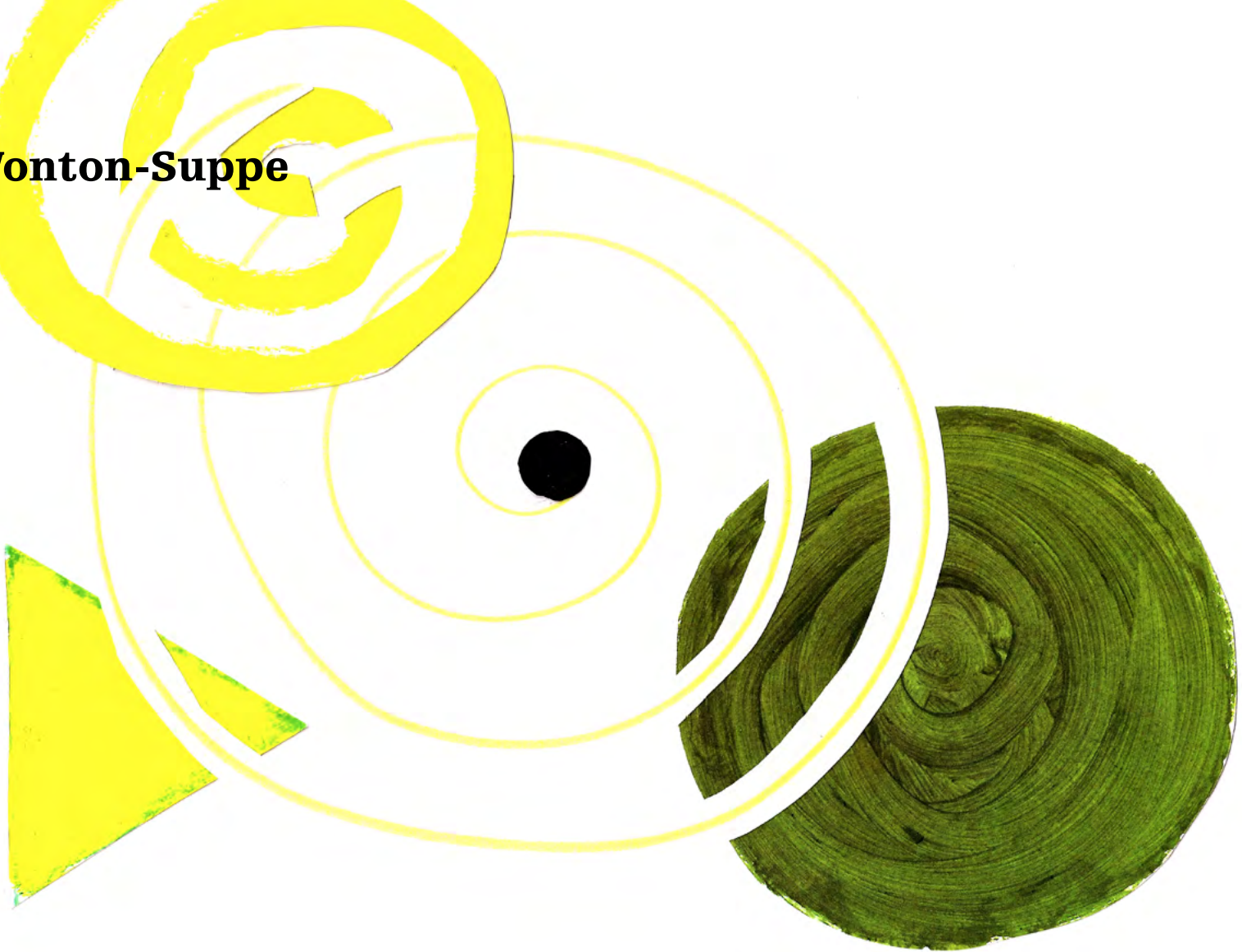
**Kokosmilchsuppe**  
mit roten Linsen



**Seitansuppe** mit  
**(Schwarzaugen-)**  
**Bohnen**



**Wonton-Suppe**



Saison **GANZES JAHR**

# Rüebliuppe

**6** Rüebli

**1** Zwiebel

Rüebli und Zwiebeln sind sehr gut lagerbar. Es lohnt sich, darauf zu achten, wo das Gemüse angebaut wurde: es gibt z.B. bereits im Frühsommer häufig im Laden frische italienische Rüebli, obwohl es auch noch gelagerte lokale Rüebli gibt.

**20 g** **Margarine**  
**Salz**

**1 l** **Gemüsebouillon**

**2 dl** **Sojacreme**

Am besten Sojacreme aus Europa verwenden.

Rüebli waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln hacken und in Margarine für 6–7 Minuten dünsten, regelmässig umrühren. Rüebli zugeben, salzen und 5 Minuten dämpfen. Mit Gemüsebouillon übergiessen, aufkochen und weiterkochen, bis die Rüebli weich sind. Mit dem Pürierstab pürieren. Sojacreme unterrühren, nochmals aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen.

Die Suppe kann warm oder kalt serviert werden.

## RESTE NUTZEN

Als Vorspeise, oder falls nur eine kleine Menge vorhanden, als Basis für eine Sauce verwenden. Gemüse nach eigener Wahl andünsten, Suppenreste beigeben und mit Getreide, Reis oder Pasta servieren.

Saison **HERBST UND WINTER**

# Kokosmilchsuppe

## mit roten Linsen

**180 g** Kürbis (ohne Schale)

Im Frühling und Sommer kann man Rüebli statt Kürbis verwenden.

**4 EL** Olivenöl

**2** Knoblauchzehen

**1** Ingwer (2 cm)

**1** Zwiebel

**1 EL** Koriander (frisch oder getrocknet)

**0,5 TL** Kümmel

**1,5 dl** Kokosmilch

Kokosmilch und Ingwer sind als Fair-Trade-Produkte verfügbar.

**1 l** Gemüsebouillon

**150 g** rote Linsen

**1** Kartoffel

**1 ½ EL** rote Currypaste  
schwarzer Pfeffer

**Kürbispurée** Den Kürbis in kleine Würfel schneiden und in 2 EL Olivenöl solange anbraten, bis der Kürbis weich wird. Anschliessend pürieren.

**Suppe** Kartoffel würfeln. Knoblauch und Ingwer fein schneiden, Zwiebel hacken. Knoblauch, Ingwer und Zwiebel in einem grossen Topf mit 2 EL Olivenöl andünsten. Hitze reduzieren. Nun Gewürze, Kokosmilch, Gemüsebouillon, vorgekochte Linsen, gewürfelte Kartoffel und das Kürbispurée dazugeben. Alles für 20–25 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die rote Currypaste dazugeben, umrühren und mit Pfeffer abschmecken.

### RESTE NUTZEN

Die Suppe kann mit etwas mehr Wasser als Vorspeise gegessen werden oder als Sauce zu Reis. Dafür kann man die Suppe (je nach Konsistenz und Präferenz) einkochen lassen oder mit ein oder zwei Esslöffeln Maisstärke, in wenig Wasser aufgelöst, eindicken.

Saison **GANZES JAHR**

# Seitansuppe mit (Schwarzaugen-) Bohnen

- 300 g** **Schwarzaugen-Bohnen**
- 2** **Zwiebeln**
- 1** **Knollensellerie**
- 2** **Rüebli**

Rüebli und Knollensellerie sind das ganze Jahr regional frisch oder als Lagergemüse verfügbar.

- Olivenöl**
- 4–6** **Seitan-Würstchen**
- 1 l** **Gemüsebouillon**
- Schnittlauch**

Im Frühling mit frischem Liebstöckel würzen.

Die Bohnen in genügend Wasser über Nacht einweichen.

Zwiebeln, Sellerie und Rüebli sehr klein schneiden und in einem grossen Topf mit etwas Öl andünsten. Seitan-Würstchen in Scheiben schneiden, hinzufügen und kurz mit andünsten. Jetzt die Bohnen (ohne Wasser) dazugeben. Nach zwei Minuten die Gemüsebouillon dazugeben und alles köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind (ca. 60–90 Minuten).

Zum Servieren mit geschnittenem Schnittlauch garnieren.

## RESTE NUTZEN

Entweder als Vorspeise oder mit zusätzlichem Gemüse und extra Gewürzen zu einer neuen Suppe verarbeiten und dazu Brot servieren. Falls die Suppe bereits dick ist, weiter einkochen und als Sauce zu gekochtem Getreide auftragen.

# Misosuppe mit Tofu

- 1 **Zwiebel**
- 1 **Kohlrabi**
- 2 **Rüebli**
- 1 **Stangensellerie**

Im Winter und Frühling Stangensellerie durch Knollensellerie ersetzen.

- 1 **Lauchstange**
- Olivenöl**
- Kombu-Seegras**
- 1,25 l **Wasser**
- 200 g **Tofu**
- 2 EL **Misopulver**
- 2–3 EL **heisses Wasser**
- Petersilie**

Das Gemüse waschen, fein schneiden und in etwas Olivenöl für 5 Minuten andünsten. In der Zwischenzeit das Seegras waschen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls zum Gemüse geben. Das Wasser dazugeben und alles zum Kochen bringen. Sobald die Suppe kocht, die Hitze reduzieren und für weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Den Tofu in Würfel geschnitten zur Suppe hinzufügen. Die Suppe weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Sobald das Gemüse weich ist, das Misopulver in heissem Wasser anrühren und unter die Suppe rühren. Nochmals für 1 Minute köcheln lassen. Die Herdplatte ausschalten, die geschnittene Petersilie dazugeben und für 10 Minuten stehen lassen.

## RESTE NUTZEN

Entweder als Vorspeise oder mit zusätzlichem Gemüse und extra Gewürzen zu einer neuen Suppe verwerten und mit Brot servieren.

# Cremiges Curry

- 2 Knoblauchzehen**
- 1 Zwiebel**
- Ingwer (ca. 2 cm)**
- 2 EL Olivenöl**
- 1 Chilischote**
- 200 g Kürbis**

Im Frühling und Sommer Kürbis durch Rüebli ersetzen.

- 1 TL Koriander (frisch oder getrocknet)**
- 2 TL Currypulver**
- 4 Tomaten**
- 4 dl Kokosmilch**

Kokosmilch und Ingwer sind als Fair-Trade-Produkte verfügbar.

- 150 g Kefen**

Durch Stangenbohnen oder Buschbohnen ersetzen, dann bereits schon zusammen mit dem Kürbis anbraten. Im Frühling Kefen verwenden.

**Salz**

Kürbis wenn nötig schälen – Hokkaido und Butternuss müssen nicht geschält werden – und klein schneiden. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer fein hacken und in einer grossen Pfanne bei kleiner Hitze in Öl andünsten, bis alles goldbraun wird. Chilischote schälen und fein hacken. Zusammen mit dem Kürbis beifügen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Kürbis weich ist. Mit Koriander und Currypulver würzen und für ein paar Minuten weiterkochen lassen.

Tomaten würfeln und mit der Kokosmilch zugeben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Rohe Kefen hinzugeben. Nach Belieben salzen und noch weitere 5 Minuten kochen lassen. Als Suppe servieren.

## RESTE NUTZEN

Suppe püriert als Vorspeise oder zum Abendessen servieren. Grosse Mengen einfrieren und bei Bedarf am Abend vorher aus dem Tiefkühler nehmen, auftauen.

Saison **GANZES JAHR**

# Kartoffelsuppe

mit **Gemüse**

- 3 Lauchstangen**
- 3 Rüebli**
- 2 EL Olivenöl**
- 60 g Margarine**
- 600 g Kartoffeln**
- 5 dl Sojamilch**
- 1 EL Thymian**
- Salz und Pfeffer**
- 5 dl Gemüsebouillon**
- ¾ TL Muskat**
- 1 EL Schnittlauch**

Thymian und Schnittlauch können auch getrocknet verwendet werden.

Lauch und Rüebli längs halbieren und in Streifen bzw. Würfel schneiden. Margarine und Öl erhitzen, Lauch und Rüebli zugeben und auf kleiner Hitze 10 Minuten lang dünsten.

Unterdessen Kartoffeln schälen – wenn Bio-Kartoffeln verwendet werden, ist es nicht nötig sie zu schälen, sondern es genügt sie zu waschen – und in Würfel schneiden.

Wenn das Gemüse gedünstet ist, etwa zwei Drittel davon zur Seite stellen. Reismilch erwärmen. Zum restlichen Drittel Kartoffeln und Milch begeben und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind, anschliessend pürieren.

Nun das zur Seite gestellte Gemüse wieder dazugeben, Gemüsebouillon begeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nochmals ein paar Minuten köcheln lassen und mit Schnittlauch garniert servieren.

## RESTE NUTZEN

Suppe püriert als Vorspeise oder zum Abendessen servieren. Grosse Mengen einfrieren und bei Bedarf am Abend vorher aus dem Tiefkühler nehmen, auftauen.

Saison **SOMMER, ANFANG HERBST**

# Pappa al pomodoro

- 300 g** altes Brot
- 2** Knoblauchzehen
- 10** Tomaten
- 1 l** Gemüsebouillon
- Salz und Pfeffer**
- 1 EL** Zucker
- 1** Bund Basilikum

Im Winter kann die Suppe mit Pelati aus dem Glas und getrocknetem Basilikum zubereitet werden.

**Olivenöl**

Brot in Scheiben schneiden, auf einem Backblech verteilen und wenige Minuten bei 200 °C im Ofen tosten, bis es knusprig ist, anschliessend auskühlen lassen. Geschälten Knoblauch über die Brotscheiben reiben.

Tomaten waschen, Stielansatz ausschneiden, oben kreuzweise einschneiden und in kochendem Wasser für 1 Minute blanchieren. Anschliessend unter kaltem Wasser abschrecken und die Haut vom Kreuz her ablösen. Die Tomaten mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken. Einen Kochtopf nehmen, das Brot als erstes hineingeben, gefolgt vom Tomatenmus. Mit Gemüsebouillon übergiessen, Salz, Pfeffer und Zucker hinzugeben und für 40–50 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis fast sämtliche Flüssigkeit verdunstet ist.

Frischen Basilikum darübergeben und wenn nötig nachwürzen. Die Suppe anrichten und mit Olivenöl beträufeln.

## RESTE NUTZEN

Als Vorspeise servieren, oder mit zusätzlichem saisonalem Gemüse zu einer neuen Suppe verarbeiten. Falls die Suppe dick ist, weiter einkochen und als Sauce verwenden.

# Wonton-Suppe

Dumplings  
150 g Weissmehl  
1 Prise Salz  
1 dl Wasser

Füllung  
150 g Wirsingkohl  
Ingwer (2 cm)  
2 EL Olivenöl  
Wasser  
3 TL Sojasauce

Brühe  
Olivenöl  
Ingwer (2 cm oder je nach Wunsch)  
1 l Gemüsebouillon  
20 g Zucker  
50 g Wakame-Seegegras

Durch geschnittene Frühlingszwiebeln ersetzen, die vor dem Servieren über die Suppe gegeben werden.

**Sake (japanischer Schnaps)**

Als regionalere Variante Martini oder Wermut (Noilly Prat) verwenden.

**Dumpling-Teig** In einer Schüssel Mehl, Salz und Wasser zu einem Teig vermengen. Den Teig im Kühlschrank für 30 Minuten ruhen lassen.

**Füllung** Den Strunk des Kohls entfernen und den Kohl in dünne Streifen schneiden. Den Ingwer in kleine Stücke schneiden und mit Olivenöl in einer Bratpfanne andünsten. Kohl und die Sojasauce hinzufügen und für ein paar Minuten dünsten. Solange Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze weiter kochen lassen, bis der Kohl weich ist und das Wasser aufgesogen hat.

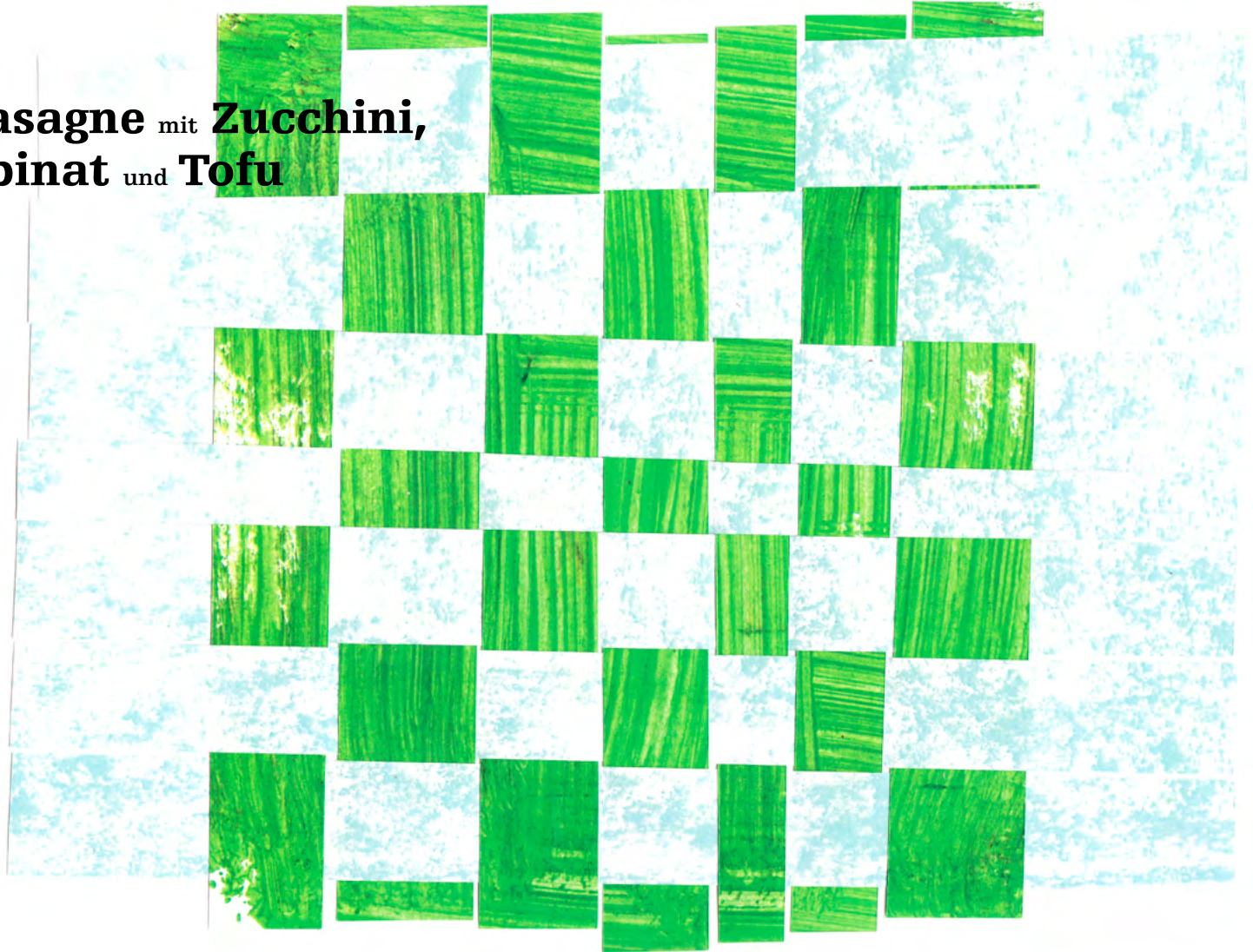
**Dumplings** Den Teig mit dem Wallholz und genügend Mehl ganz dünn auswallen. 10 cm grosse Quadrate ausschneiden und jeweils etwas Füllung in die Mitte geben. Die Kanten mit etwas Wasser anfeuchten und einmal diagonal zusammenfallen, etwas andrücken.

**Brühe** In einem grossen Topf Olivenöl erhitzen und den fein gehackten Ingwer andünsten. Zucker und Sake dazugeben und auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Ganze leicht bräunlich wird. Gemüsebouillon dazugeben, aufkochen. Die Wontons für 4 Minuten in der Brühe kochen. Das geschnittene Wakame-Seegegras dazugeben und alles nochmals für ein paar Minuten köcheln.

## RESTE NUTZEN

Als Vorspeise auftischen oder mit zusätzlichem Gemüse und extra Gewürzen zu einer neuen Suppe kochen und dazu Brot servieren.

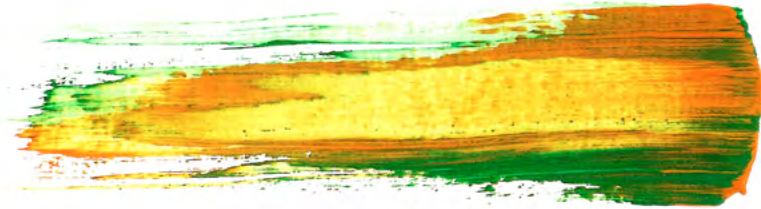
# Lasagne mit Zucchini, Spinat und Tofu



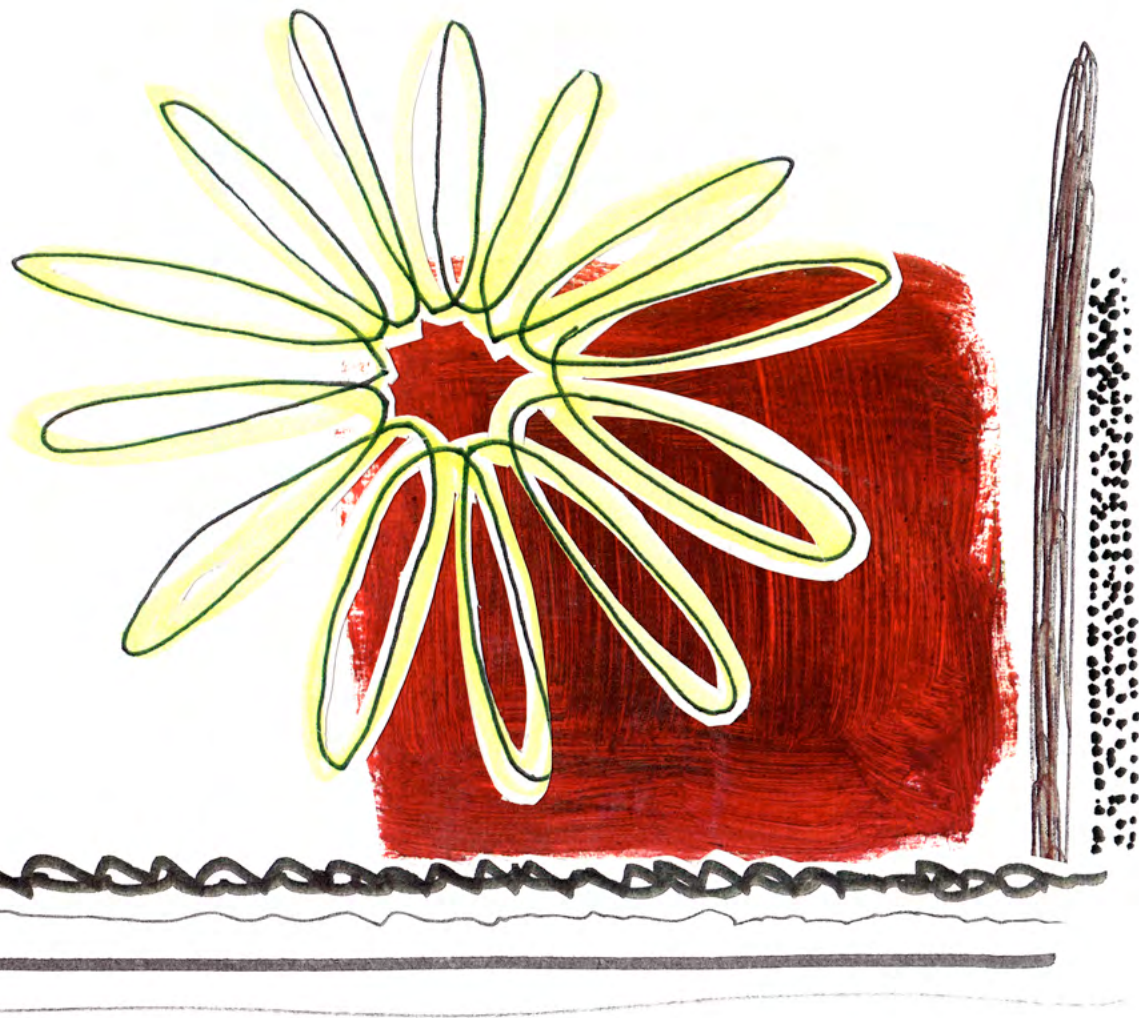
**Gnocchi** mit  
**Zucchini-Cremesauce**



**Ravioli** gefüllt mit  
**veganen Würstchen,**  
**Kartoffeln** und **Tofu**



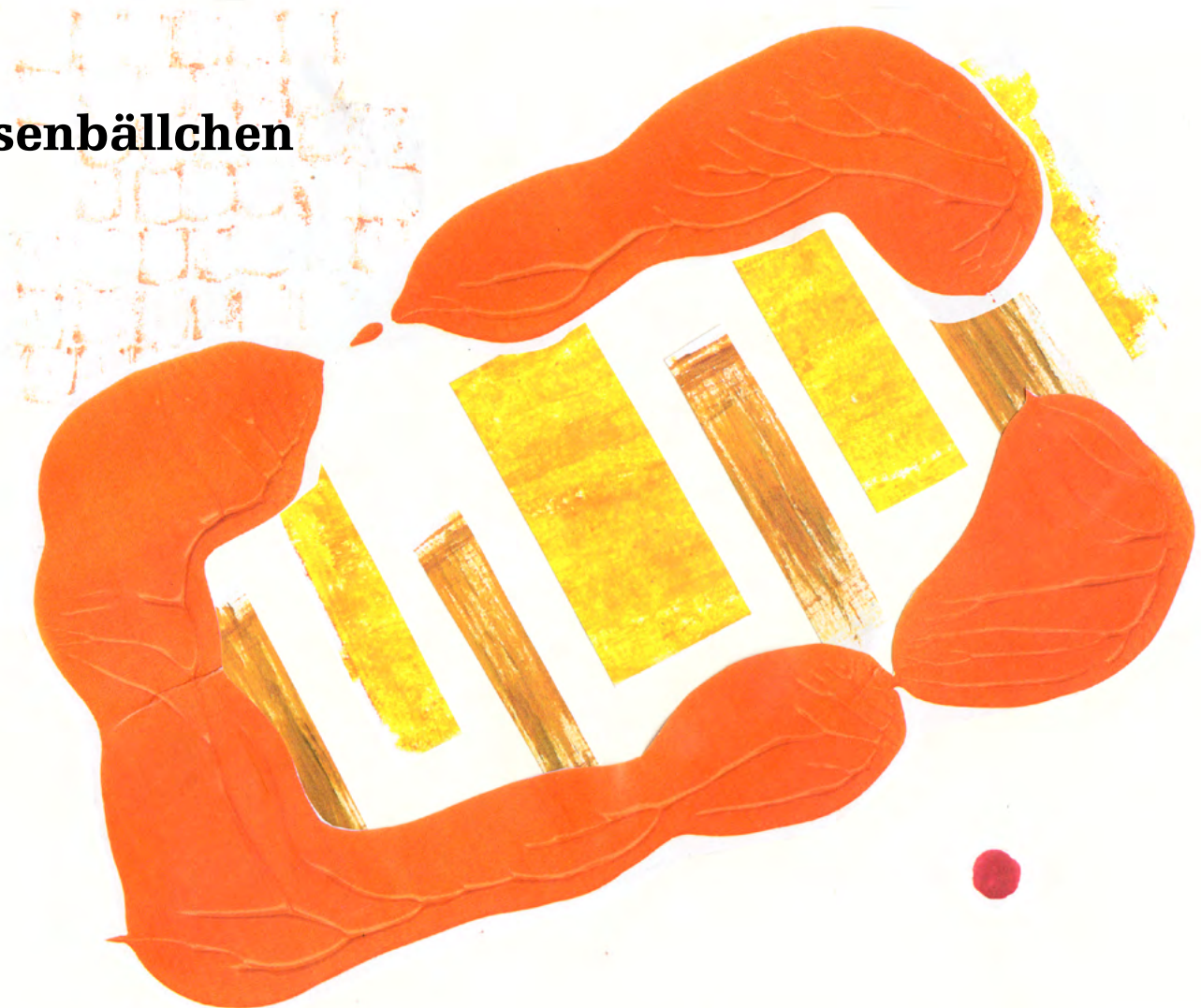
# Bulgur mit Gemüse



# Auberginengratin



# Linsenbällchen



Saison **SOMMER**

# Lasagne mit Zucchini, Spinat und Tofu

Füllung

**200 g frischer Spinat**

Im Herbst und Winter gefrorenen Bio-Spinat verwenden, evtl. Flüssigkeit ausdrücken.

**1 Zwiebel**

**50 g Margarine**

**4 Zucchini**

Im Herbst und Winter kann man statt Zucchini einen kleinen Kürbis verwenden. Im Frühling durch Kartoffeln und frischen Spinat ersetzen.

**Oliveöl**

**Béchamelsauce**

**130 g Margarine**

**100 g Mehl**

**1 l Reismilch**

**Salz und Pfeffer**

**Muskatnuss**

**Lasagne**

**500 g Lasagneblätter (z.B. Dinkel)**

**500 g Tofu**

**250 g mariniertes Tofu (z.B. Peperoni)**

**Paniermehl**

**Petersilie**

**Füllung** Eine halbe gehackte Zwiebel in einem Topf mit Margarine andünsten, den Spinat dazugeben und für 5–8 Minuten köcheln lassen, bis der Spinat zusammenfällt. Zucchini und die andere Zwiebelhälfte in dünne Scheiben schneiden und in einer Bratpfanne in etwas Olivenöl andünsten. Anschliessend mit dem Spinat vermischen. Den Tofu in dünne Scheiben schneiden.

**Béchamelsauce** In einem Topf die Margarine schmelzen und das Mehl zugeben, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen anschwitzen. 200 ml Reismilch dazugeben und gut verrühren. Anschliessend die restlichen 800 ml Milch dazugeben, weiter-rühren, aufkochen und köcheln lassen, bis die Béchamelsauce etwas eindickt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

**Lasagne** Die Lasagne in einer Gratinform zubereiten. Eine erste Schicht Béchamelsauce, gefolgt von Lasagneblättern, einer Schicht Zucchini-Spinat-Sauce, wieder Béchamelsauce und einer Schicht Tofu. Schichten solange die Zutaten reichen. Mit einer Schicht Béchamelsauce und Tofu enden. Darüber etwas Paniermehl mit geschnittener Petersilie verteilen und die Lasagne im Ofen bei 180 °C 40 Minuten backen.

## RESTE NUTZEN

Wieder aufgewärmt als Beilage mit gekochtem Getreide und einem frischen Salat.

# Radicchio- Rotweinsrisotto

**450 g** **Radicchio**

Anstatt Radicchio im Winter Randen und Rotwein, im Sommer Fenchel und Weisswein verwenden.

**1** **Zwiebel**

**2 EL** **Margarine**

**280 g** **Risottoreis**

**2,5 dl** **Rotwein**

Wein ist regional verfügbar. Nicht für Kinder geeignet, da der Alkohol nicht vollständig verdampft. Für Kinder Wein durch Traubensaft oder Bouillon ersetzen.

**Gemüsebouillon (Menge je nach Reis, siehe Verpackung)**  
**Margarine**  
**Pfeffer**

Radicchio gut waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel hacken und in Margarine andünsten. Risottoreis begeben und für 2–3 Minuten andünsten. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen. Sobald der Rotwein eingekocht ist die Gemüsebouillon kellenweise hinzufügen und einkochen lassen, bis der Reis die Bouillon aufgesogen hat. Gelegentlich umrühren. Sobald die Bouillon aufgesogen ist wieder neue nachgiessen.

Nach 10 Minuten den Radicchio mit dem restlichen Rotwein begeben. Weiter köcheln lassen, bis der Risotto weich, aber noch bissfest ist. Die Kochzeit variiert je nach Reis, deshalb die Zeitangabe auf der Verpackung beachten. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und mit zerlaufener Margarine servieren. Nach Wunsch mit veganem Parmesan (siehe Seite 43) bestreuen.

## **RESTE NUTZEN**

Risotto kann man sehr gut zu Burger verarbeiten. Risotto zu Burger formen (erst Bällchen machen und dann platt drücken, 1–1 ½ cm dick). Falls das Risotto ziemlich klebrig ist, erst mit 2–3 Esslöffeln Haferflocken mischen. Dann in Paniermehl wenden und in einer Bratpfanne mit etwas Öl 5 Minuten pro Seite anbraten.

Saison **GANZES JAHR**

# Pilz- und Tomatenrisotto

**200 g Pilze**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 EL Olivenöl**  
**Salz und Pfeffer**  
**280 g Risottoreis**  
**½ Zwiebel**  
**50 g Margarine**  
**1 dl Weisswein**

Wein ist regional verfügbar.

**30 g Tomatenmark**  
**Gemüsebouillon (Menge je**  
**nach Reis, siehe Verpackung)**  
**Petersilie**

Im Winter und Frühling, wenn es keine frische, lokale Petersilie gibt, kann man gleichzeitig mit dem Tomatenpüree (getrockneten oder frischen) Salbei unterrühren.

Siehe Tipps zu Radicchio-Rotweinrisotto auf der gegenüberliegenden Seite für saisonale Risottovarianten.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, pressen und in Öl etwas anbraten. Pilze begeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und solange köcheln lassen, bis die Pilze weich und braun werden.

Zwiebel mit der Hälfte der Margarine in einem Topf kurz andünsten, Risottoreis dazugeben, kurz für 2–3 Minuten anrösten und mit Weisswein ablöschen. Tomatensauce und Gemüsebouillon kellenweise hinzufügen und einkochen lassen, bis der Reis die Bouillon aufgesogen hat. Gelegentlich umrühren. Sobald die Bouillon aufgesogen ist wieder neue nachgiessen.

Nach 10 Minuten Pilze hinzugeben und weiter köcheln lassen, bis der Risotto weich, aber noch bissfest ist. Die Kochzeit variiert je nach Reis, deshalb die Zeitangabe auf der Verpackung beachten. Zum Schluss Petersilie und restliche Margarine unterziehen, gut umrühren und servieren. Nach Wunsch mit veganem Parmesan (siehe Seite 43) bestreuen.

## RESTE NUTZEN

Risotto kann man sehr gut zu Burger verarbeiten. Risotto zu Burger formen (erst Bällchen machen und dann platt drücken, 1–1 ½ cm dick). Falls das Risotto ziemlich klebrig ist, erst mit 2–3 Esslöffeln Haferflocken mischen. Dann in Paniermehl wenden und in einer Bratpfanne mit etwas Öl 5 Minuten pro Seite anbraten.

Saison **GANZES JAHR**

# Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Chili

**400 g** Spaghetti  
**2** Knoblauchzehen  
**2–3** Chilischoten

Knoblauch lässt sich gut lagern. Chilischoten sind im (Spät-)Sommer und Herbst regional verfügbar. Zu anderen Jahreszeiten kann man getrocknete Chilis oder in Öl eingelegte Chilis verwenden.

**5 EL** Olivenöl

Spaghetti al dente kochen. In der Zwischenzeit Knoblauchzehen und Chilischoten klein hacken und in Öl bei kleiner Hitze anbraten. Sobald der Knoblauch Farbe annimmt, die gekochten Spaghetti begeben und gut mischen. Sofort servieren.

## RESTE NUTZEN

Spaghetti kann man gut in einer Pfanne mit etwa Öl anbraten oder je nach Wunsch mit fein gehacktem angedünstem Gemüse bereichern, z. B. Zucchini im Sommer oder Rübli im Winter. Im Frühling kann man ganz am Schluss eine Handvoll frischen Spinat den Spaghetti beimischen. Eine andere Möglichkeit wäre, die Spaghetti im Ofen mit einem Käseersatz, z. B. 30 g weisses Mandelmus vermischt mit 0,5 dl Wasser, zu überbacken.

# Gnocchi mit Zucchini-Cremesauce

**500 g** Gnocchi-Teig  
**200–300 g** mehliges Kartoffeln  
**Weissmehl**

**Zucchini-Sauce**

**1 Zwiebel**

**2 Zucchini**

Im Winter Kürbis (200 g) statt Zucchini verwenden. Kürbis mit etwas Currypulver würzen. Im Frühling kann die Sauce mit gelagerten Rüebl gemacht und mit fein geschnittenem Lauch oder Schnittlauch verfeinert werden.

**Olivenöl**  
**Salz und Pfeffer**  
**2,5 dl Cremiges, z.B. Seidentofu,**  
**No-Muh Käse oder Sojacreme**

**Gnocchi-Teig** Die Kartoffeln in Wasser gar kochen. Die Kartoffeln schälen und mit dem Stampfer zu Kartoffelstock verstampfen. Anschliessend in einer Schüssel gut mit dem Mehl vermengen, bis es einen homogenen und kompakten Teig gibt.

**Zucchini-Sauce** Die Zwiebel und Zucchini klein schneiden, in etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und dann mit dem Mixer pürieren und das Cremige dazugeben. Auf kleiner Flamme warmstellen.

**Gnocchi** Den Teig zu daumendicken Rollen formen und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden und in der Hand leicht rollen. Jedes Gnocchi mit der Gabel leicht andrücken. Die fertigen Gnocchi in leicht gesalzenes und kochendes Wasser geben. Sobald die Gnocchi an die Oberfläche steigen, sind sie fertig. Die fertigen Gnocchi in die Zucchini-sauce geben und vorsichtig mischen.

## RESTE NUTZEN

Im Ofen mit veganem Käse bestreut oder in einer Pfanne mit Deckel aufgewärmt als Beilage servieren, z. B. zu einem nahrhaften Salat.

# Ravioli gefüllt mit veganen Würstchen, Kartoffeln und Tofu

für 4–6 Personen

Teig

400 g **Mehl**  
1,5–2 dl **Wasser**  
2 EL **Olivenöl**

Füllung

300 g **Kartoffeln**

Kartoffeln und Zwiebeln lassen sich sehr gut lagern, deswegen ist dieses Rezept für jede Saison geeignet.

100 g **Tofu**  
200 g **vegane Würstchen**  
1 **Zwiebel**  
**Pfeffer**

Sauce

250–300 g **Cremiges, z.B. Seidentofu,  
No-Muh Käse oder Sojacreme  
Pfeffer und etwas Kümmel**

Kräuter beimischen, z.B. Salbei im Winter, Maggikraut und Schnittlauch im Frühling, Petersilie oder Basilikum im Sommer und Herbst.

**Teig** Das Mehl mit Wasser in einer Schüssel zu einem feinen und elastischen Teig verarbeiten. Optional etwas Olivenöl dazu geben.

**Füllung** Die Kartoffeln in Wasser gar kochen. Die Kartoffeln schälen und mit dem Stampfer zu einem Kartoffelstock stampfen. Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Die veganen Würstchen und die Zwiebel in kleine Stücke schneiden und mit wenig Öl zusammen mit dem Tofu in einer Pfanne anbraten, bis die Zwiebeln braun werden, und dann zusammen mit dem Tofu und dem Kartoffelstock mischen. Mit Pfeffer würzen.

**Ravioli** Pingpongballgrosse Teig-Bällchen formen und mit dem Wallholz dünn auswalzen. Die Füllung in die Mitte des runden Teiges platzieren. Mit etwas Wasser die Kanten anfeuchten, zu Ravioli formen und mit der Gabel die Kanten etwas andrücken. Die Ravioli in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Vom Herd nehmen und zugedeckt für 10 Minuten ziehen lassen.

**Sauce** Cremiges wärmen und würzen. Die fertigen Ravioli in die Sauce geben, einige Minuten ziehen lassen und dann servieren.

## RESTE NUTZEN

Ravioli können ganz einfach im Ofen aufgewärmt und als Beilage aufgetischt werden. Die Rahmsauce darüber giessen und nach Belieben noch eine Samenmischung darüber streuen, z.B. Sesam, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne. Falls nur Füllung übrig ist, kann man diese zu Burger verarbeiten. Die Füllung mit ein paar Löffeln Haferflocken und Gewürzen (z.B. Currypulver) mischen, Bällchen formen, platt drücken und in wenig Öl anbraten, bis sie braun sind. Ist nur Teig übrig, kann man daraus Fladenbrot machen: ganz dünn ausrollen und in einer (teflonbeschichteten) Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten pro Seite anbraten.

Saison **SOMMER, ANFANG HERBST**

# Bulgur

## mit Gemüse

- 4,5 dl Wasser**
- 300 g Bulgur**
- 1 Aubergine**
- 1 Zucchini**

Im Herbst und Winter Aubergine und Zucchini durch ½ Kürbis (Hokkaido oder Butternuss), 1 Lauch und 1 Pastinake ersetzen. In Öl anbraten und beim Dämpfen etwas Flüssigkeit begeben.

- 2 Rüebli**
- 1 Zwiebel**
- Paprika**
- Salz und Pfeffer**
- 2,5 dl Haferrahm (oder Soja Cuisine)**

Wasser aufkochen und den Bulgur zugeben. Bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Danach die Herdplatte abschalten und den Bulgur zugedeckt weitere 15 Minuten ziehen lassen.

Das Gemüse (Aubergine, Zucchini, Rüebli und Zwiebel) in mundgerechte Stücke schneiden und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Ohne zusätzliche Flüssigkeit oder Öl in einer Pfanne 25 Minuten dämpfen, bis das Gemüse weich ist. 10 Minuten vor dem Servieren den Haferrahm (oder Soja Cuisine) zugeben und die Sauce eindicken lassen. Den Bulgur in einem Teller anrichten und das Gemüse darüber geben.

### RESTE NUTZEN

Bulgurreste können gut als Salat verwertet werden. Die Sauce kann man mit etwas Wasser und Bouillon zur Suppe machen. Eine andere Möglichkeit wäre, aus dem Bulgur und der Sauce einen Auflauf zu machen und mit geriebenem veganem Käse zu überbacken.

# Knödel mit Gemüse

## Gemüse

- 2 Lauchstangen**
- 1 Zwiebel**
- 3 Knoblauchzehen**
- 2 EL Olivenöl**
- 4 Rüebli**
- 4 Pastinaken**

Pastinaken können durch mehr Kartoffeln oder Rüebli ersetzt werden.

- 2 grosse Kartoffeln**
- Kräuter nach Wahl**
- 8 dl Gemüsebouillon**

## Knödel

- 75 g Margarine**
- 150 g Mehl**
- frische oder getrocknete Kräuter**
- 25 g veganer Käse**
- 2 EL Wasser**

**Gemüse** Lauch, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in Öl für ca. 10 Minuten anbraten. Rüebli, Pastinaken und Kartoffeln in grosse Würfel schneiden und zusammen mit den Kräutern und der Gemüsebouillon dazugeben. Zugedeckt für 30 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse fast durch ist.

**Knödel** Für die Knödel die Margarine mit dem Mehl kneten. Gehackte Kräuter, geriebenen veganen Käse und 2 EL Wasser beimischen und gut kneten. Aus dem Teig 8 Knödel formen und in eine Gratinform geben. Gemüse hinzugeben und alles 20 Minuten in der Mitte des auf ca. 180 °C bis 200 °C vorgeheizten Backofen backen.

## RESTE NUTZEN

Knödel anbraten, Gemüse separat wärmen und zum Abendessen servieren.

Saison **SOMMER, ANFANG HERBST**

# Auberginengratin

- 1** Rüebli
- 1** Stangensellerie
- 1** Zwiebel

Zwiebel, Rüebli und Sellerie sind das ganze Jahr frisch oder als Lagergemüse verfügbar.

- 2 EL** **Olivenöl**
- 2 EL** **Gemüsebouillon**
- 230 g** **Quorn-Gehacktes**
- 500 g** **Tomatensauce**
- 3** **Auberginen**

Die Auberginen kann man durch 750 g Kartoffeln ersetzen. Die Kartoffeln vorkochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

- Olivenöl**
- Salz und Pfeffer**
- 250 g** **Tofu**

Rüebli, Sellerie und Zwiebeln würfeln und in einer Bratpfanne in Olivenöl andünsten. Anschliessend Quorn-Geschnetzeltes zusammen mit der Tomatensauce hinzufügen, mit zwei Löffeln Gemüsebouillon würzen und 60 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Die Auberginen in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf ein Backpapier legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten bei 200 °C backen.

Den Tofu in dünne Scheiben schneiden. Abschliessend werden alle fertigen Zutaten schichtenweise (Auberginen, Sauce und Tofuscheiben) in einer Gratinform angerichtet. Mit einer Schicht Sauce und Tofu enden. Das Auberginengratin für 15 Minuten bei 180 °C im Backofen nochmals aufwärmen.

## RESTE NUTZEN

Die Mischung in einer Pfanne aufwärmen und mit Tomatensauce mischen. Nach Belieben noch zusätzlich würzen. Servieren mit gekochtem Getreide, z. B. Hirse, Bulgur oder Reis. Da es ein Gratin ist, könnte man es auch für den kleinen Hunger kalt essen. Oder ein guter Salat dazu und das Gericht schmeckt wie neu.

# Linsenbällchen

**1 Rüebli**  
**250 g gekochte braune Linsen**  
**2 TL Mehl**  
**Salz und Pfeffer**  
**Paprika**  
**Olivenöl**

Anstatt die Linsenbällchen mit Paprika zu würzen, kann eine gehackte (Frühlings-) Zwiebel für kräftiger schmeckende Bällchen beigemischt werden. Für eine mildere Variante eignet sich gut ein geraffelltes Rüebli.

Das Rüebli in Scheiben schneiden und zusammen mit den gekochten und abgetropften, aber noch heissen Linsen in einem Mixer pürieren. Sobald die Masse schön glatt ist, in den Kühlschrank stellen und abkühlen lassen.

Anschliessend das Mehl zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und alles gut vermischen. Kleine Bällchen formen und in etwas Öl anbraten, bis sie knusprig sind.

Alternativ können die Bällchen auch im Backofen mit etwas Öl gebacken werden.

## RESTE NUTZEN

Man kann die Zutaten am nächsten Tag anders würzen, z. B. mit Currypulver und Sesamsamen, das gibt ein neues Geschmackserlebnis. Fertig gebratene Bällchen kann man mit ein paar Salatblättern und veganer Mayonnaise auf Brot essen.

Saison **GANZES JAHR**

## Veganer Parmesan

**1 Teil Pinienkerne**  
**1 Teil Hefeflocken**  
**1 Teil geschälte Mandeln**

Alle Zutaten in einem Mörser fein zerkleinern und mischen.

### RESTE NUTZEN

Veganer Parmesan ist gut lagerbar und kann auf Risotto, Pizza, Salat usw. verwendet werden.

Saison **GANZES JAHR**

## Vegane Mayonnaise

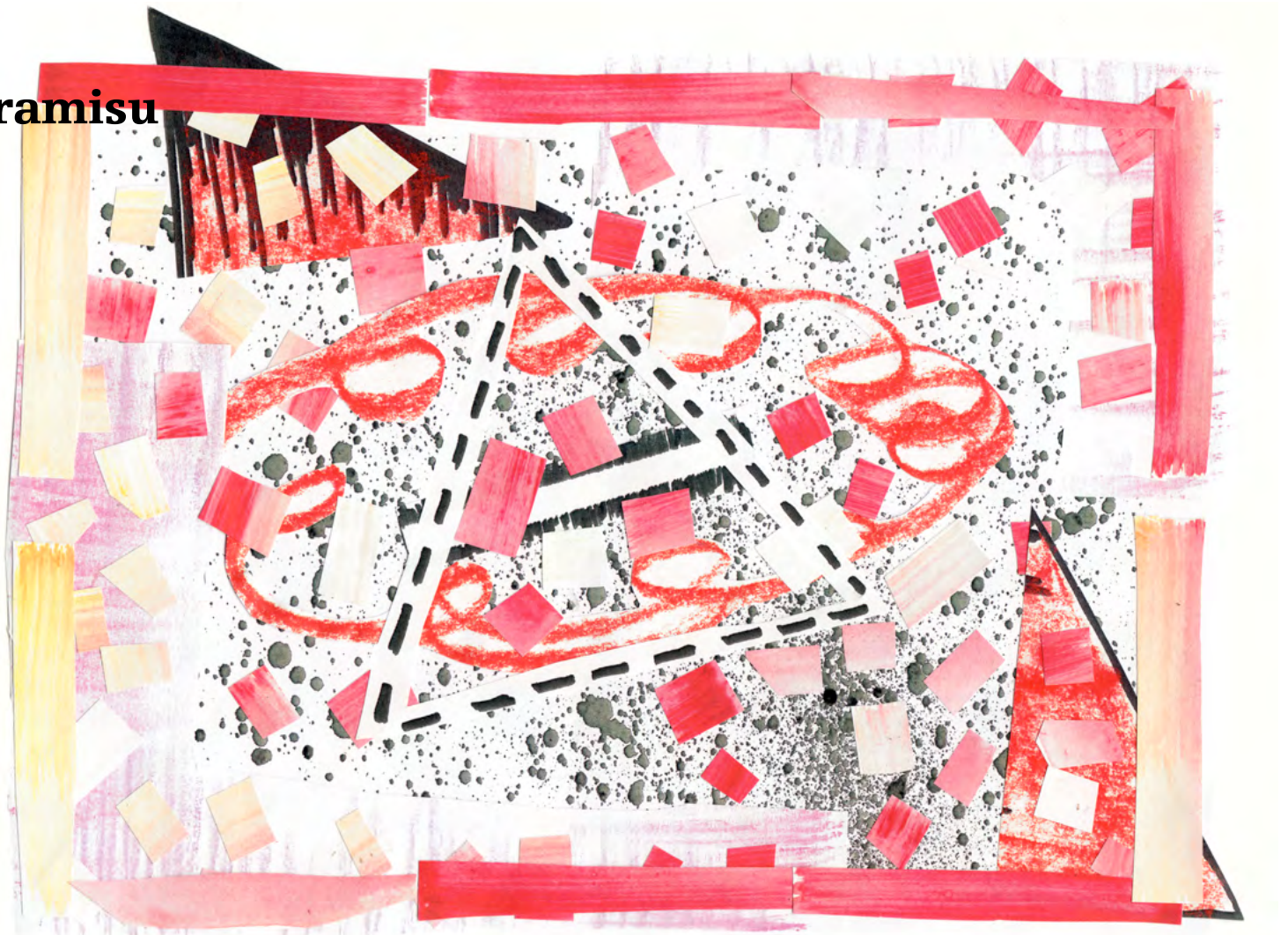
**2,5 dl Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl**  
**1,5 dl Sojamilch**  
**2 TL Zitronensaft**  
**1 TL Agavendicksaft**  
**1 ½ TL Senf**  
**Salz und Pfeffer**

Die Sojamilch 8 Minuten in das Tiefkühlfach stellen. Kalte Sojamilch lässt sich besser verarbeiten. Zitronensaft dazugeben und mit dem Mixer gut vermischen. Dann tröpfchenweise das Öl unter ständigem Mixen mit dem Pürierstab hinzufügen. Sobald die Konsistenz passt, mit Agavendicksaft, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken, gut verrühren und kalt stellen.

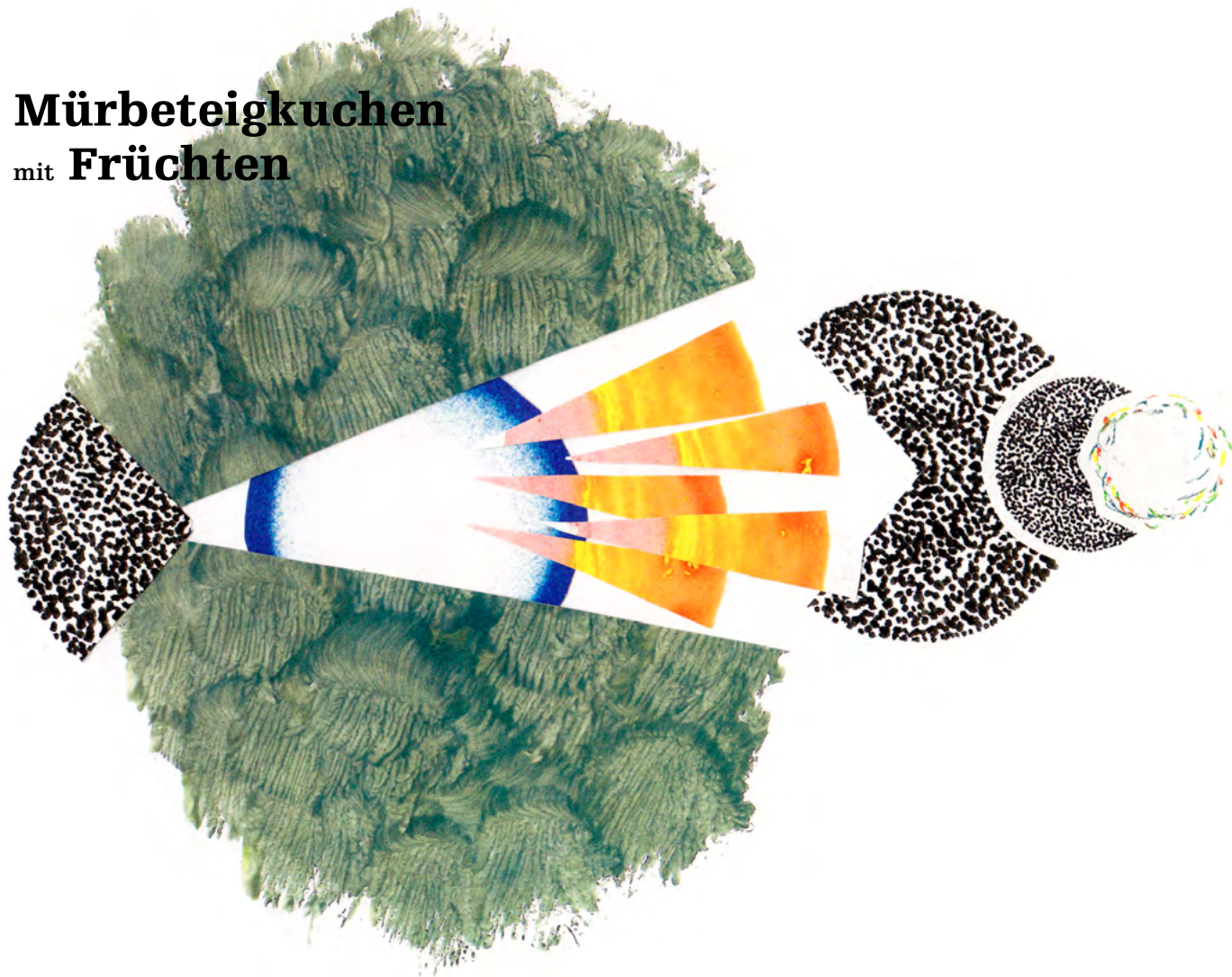
### RESTE NUTZEN

Im Kühlschrank kann diese Mayonnaise gut eine Woche aufbewahrt werden. Besonders lecker als Salatsauce (mit ein paar frischen Kräutern) oder zu gebratenen Kartoffeln oder veganen Burger.

# Tiramisu



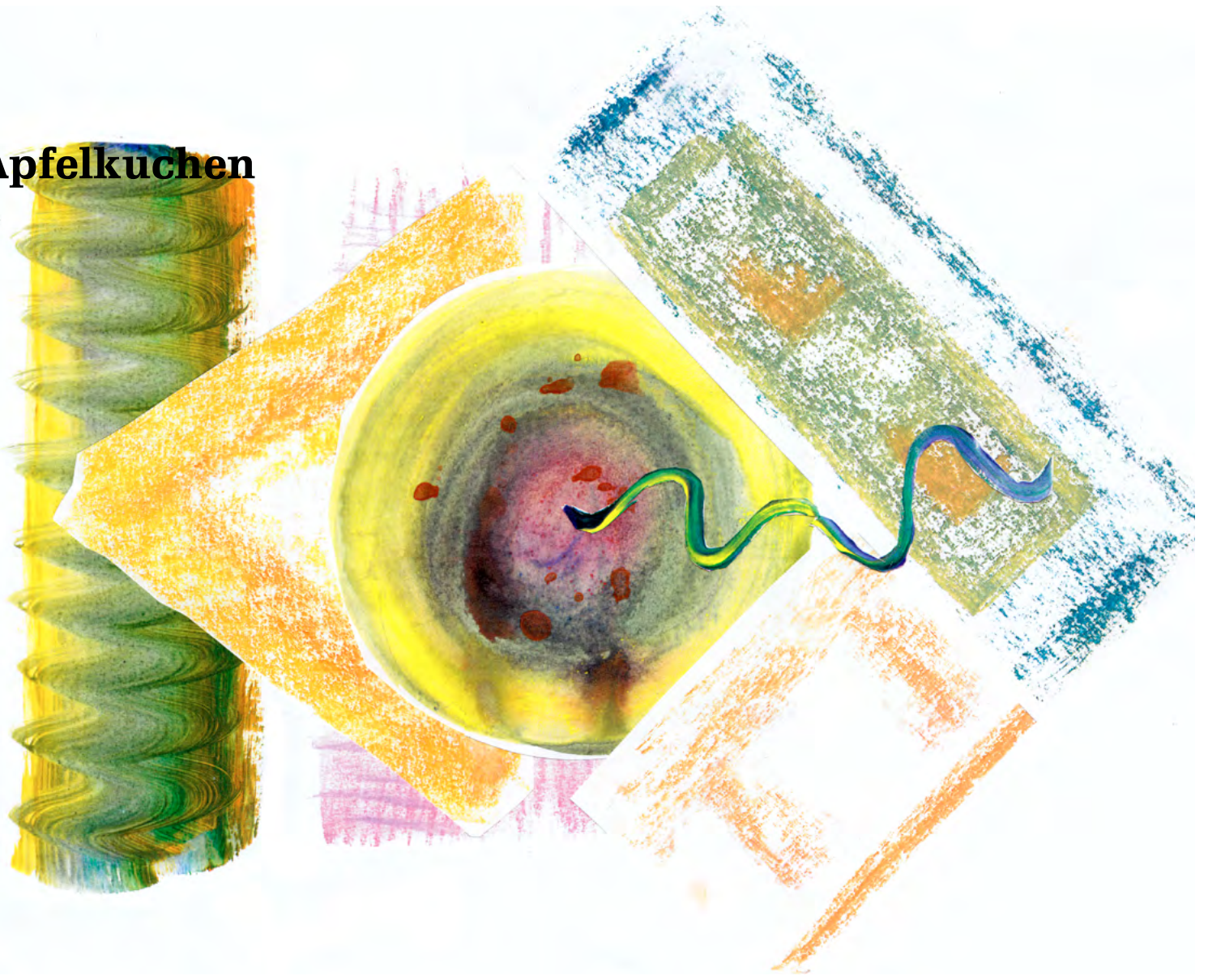
# Mürbeteigkuchen mit Früchten



# Zwetschgenstreusel



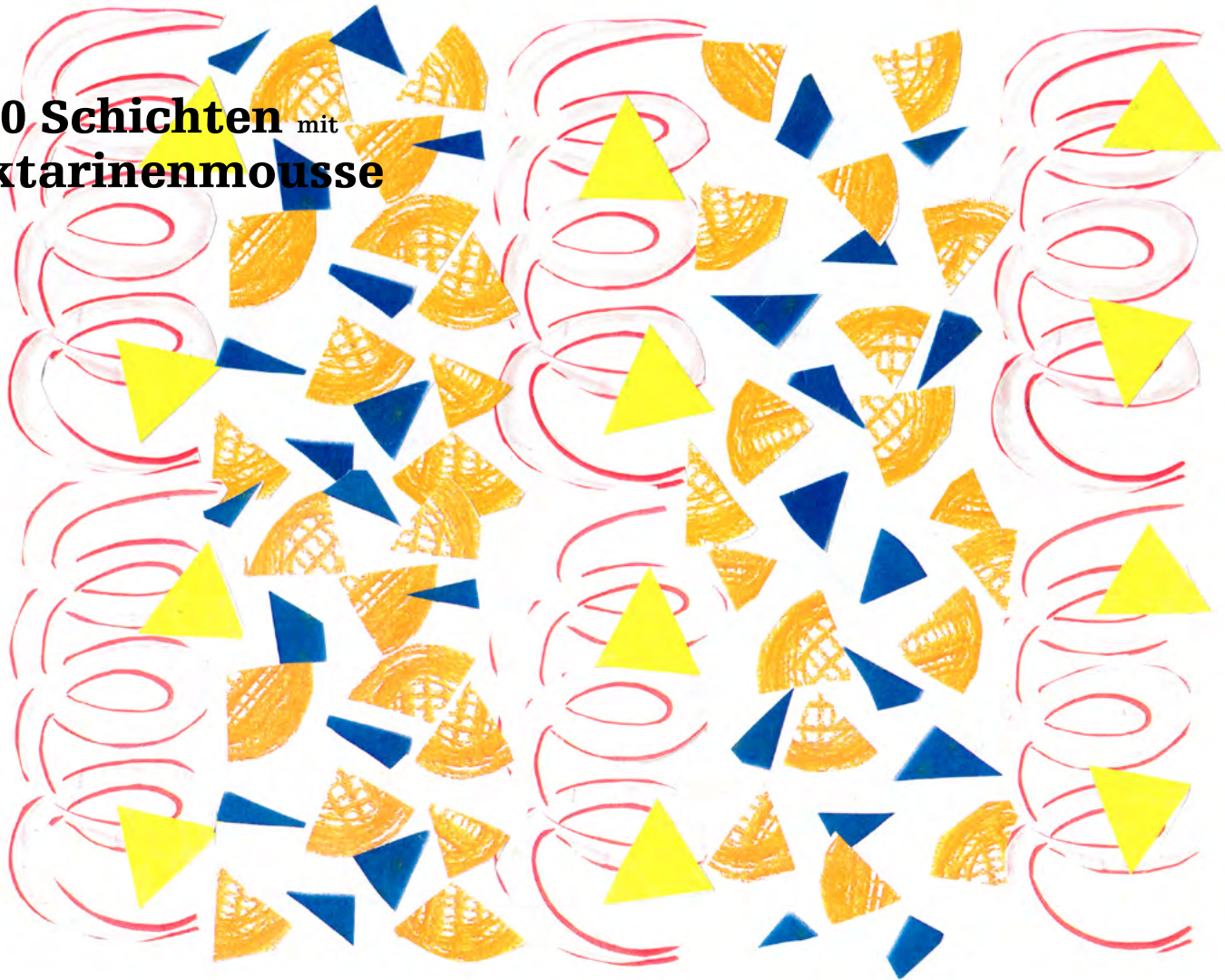
# Apfelkuchen



# Haferkuchen mit Kirschenmousse



**1000 Schichten** mit  
**Nektarinenmousse**



Saison **GANZES JAHR**

# Haferflocken-Cookies

**200 g Mehl**  
**200 g Haferflocken**  
**200 g Zucker**  
**200 g Margarine**

Viele Margarinen werden aus Palmöl hergestellt. Die Produktion von Palmöl ist zum Beispiel in Indonesien verantwortlich für die Zerstörung des Regenwalds. Für weitere Infos zum Thema siehe [www.regenwald.org/themen/palmoel](http://www.regenwald.org/themen/palmoel). Es gibt allerdings auch Margarine aus anderen pflanzlichen Ölen, z. B. Rapsöl.

**Wasser**

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und von Hand kneten, bis ein kompakter Teig entsteht, gegebenenfalls etwas Wasser beimischen.

Mit dem Wallholz den Teig ca. 0,5 cm dick auswallen und gewünschte Formen aus dem Teig ausstechen. Cookies bei 180 °C für 30–40 Minuten backen.

## **RESTE NUTZEN**

Die Cookies sind gut zwei Wochen haltbar.

Saison **GANZES JAHR**

# Schokoladenbiscuits

**300 g** Mehl  
**150 g** Zucker  
**150 g** Margarine  
**30 g** Kakaopulver

Kakao und Zucker sind als Fair-Trade-Produkte verfügbar. Als regionale Variante kann man z. B. Haselnuss- oder Mohnbiscuits machen, indem man den Kakao durch gemahlene Haselnüsse oder Mohnsamen ersetzt.

**Wasser**

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und von Hand kneten, bis ein kompakter Teig entsteht, gegebenenfalls etwas Wasser beimischen.

Mit dem Wallholz den Teig dünn, ca. 0,5 cm, auswallen und gewünschte Formen aus dem Teig ausstechen. Biscuits bei 180 °C für 30 Minuten backen.

## RESTE NUTZEN

Die Biscuits sind gut zwei Wochen haltbar.

# Tiramisu

für 8 Personen

Biscuit

- 200 g** Mehl
- 1 Pk** Backpulver
- 5 g** Natron
- 225 g** Margarine
- 250 g** Zucker
- 50 g** Sirup (Agavendicksaft,  
Reissirup oder Ahornsirup)
- 4–5 EL** Sojamilch
- Creme
- 2,5 dl** Sojacreme \*
- 80 g** Zucker
- 80 g** Reismehl (oder Maismehl  
oder 60 g Maizena)
- 1 Pk** Vanillezucker  
(oder Mandelaroma)
- kleine Schokoladenstückchen

Tiramisu

**Espressokaffee (Kaffeesirup)**  
**Kakaopulver**

Viele Zutaten sind nicht regional, aber aus fairem Handel verfügbar. Schätze es als etwas Besonderes und bereite dieses Rezept für einen speziellen Anlass zu.

**Biscuit** In einer Schüssel Mehl, Backpulver und Natron gut vermengen. In einer zweiten Schüssel Margarine und Zucker vermischen und, sobald die Masse glatt ist, den Sirup hinzufügen und nochmals gut vermischen. Anschliessend unter dreimal die Mehlmischung mit etwas Milch (je ca. 2 EL) zur zweiten Schüssel hinzufügen und vermengen. Die fertige Masse im Kühlschrank für eine Stunde ruhen lassen. Anschliessend den Teig ca. 1 cm dünn auf einem Backblech ausstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 10–12 Minuten leicht braun backen und dann auskühlen lassen.

**Creme** Die Sojacreme steif schlagen und langsam den Zucker und das Reismehl begeben. Anschliessend das Aroma (Vanillezucker oder Mandelaroma) und die kleinen Schokoladenstückchen hinzufügen.

**Tiramisu** Tiramsu in einer Gratinform vorbereiten. Das Biscuit in Streifen schneiden und die Gratinform damit auslegen. Gestartet wird mit einer ersten Schicht Biscuit, etwas Espresso (oder Kaffeesirup) darüber träufeln, gefolgt von Creme und einer Schicht Kakaopulver. Wiederholen bis die Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht Creme mit Kakaopulver bestreuen.

\*

oder Kokosmilch:  
700 ml Kokosmilch in ein Gefäss geben und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann die obere Schicht abschöpfen und als Kokoscreme nutzen.

oder Seidentofu:  
Den Seidentofu cremig mixen und als Creme benutzen.

## RESTE NUTZEN

Hält bis zu einer Woche im Kühlschrank. Man kann es auch mit ein bisschen (veganem) Joghurt essen.

Saison **SOMMER**

# Mürbeteigkuchen mit Früchten

für 10 Personen

500 g Weissmehl

250 g Zucker

250 g Margarine  
Wasser

250 g Aprikosenmarmelade

3 Orangen

10 Zwetschgen

250 g Himbeeren

250 g Brombeeren

Zu einer anderen Jahreszeit kann man entweder Marmelade anstatt frischer Beeren verwenden oder im Herbst und Winter mit Äpfel und im Frühling mit Rhabarber und Erdbeeren ersetzen.

**Boden** In einer Schüssel das Mehl, den Zucker, die Margarine und ein bisschen Wasser vermengen, bis ein homogener und kompakter Teig entsteht. Teig vor dem Verarbeiten 30 Minuten kühl stellen.

Mit dem Wallholz einen rechteckigen Teig auswallen, auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech geben, mit einer Gabel einstechen und im auf 180 °C vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.

**Kuchen** Sobald der Kuchenboden ausgekühlt ist, die Oberfläche mit der Aprikosenmarmelade bestreichen und mit den in Scheiben geschnittenen Früchten schön garnieren.

## RESTE NUTZEN

Kleine Würfel mit Glacé servieren oder mit Vanille- oder Schokoladencreme essen.

Saison **SOMMER UND ANFANG HERBST**

# Zwetschgenstreusel

für 8 Personen

**200 g Zwetschgen**

In einer anderen Saison kann man statt  
Zwetschgen Äpfel verwenden.

**130 g Rohrzucker  
Ingwerpulver**

**120 g Mehl**

**120 g gemahlene Haselnüsse**

**120 g Margarine**

**Zimt**

Zimt und Ingwer kann man auch aus fairem  
Handel kaufen.

Die Zwetschgen halbieren und entsteinen,  
auf ein Backblech mit Backpapier legen und  
anschliessend mit 50 g Rohrzucker und  
wenig Ingwerpulver bestreuen.

In einer Schüssel Mehl, gemahlene Hasel-  
nüsse, Margarine, 80 g Rohrzucker und  
Zimt gut zu einer bröseligen Masse kneten.  
Diese Masse mit den Fingern über die  
ausgelegten Zwetschgen verteilen und für  
30 Minuten bei 180 °C in den Backofen  
geben.

## RESTE NUTZEN

Man kann die Resten mit  
Sojajoghurt mischen und so  
eine Art von Birchermüsli  
zubereiten.

Saison **GANZES JAHR**

# Brownies

für 8–10 Personen

**500 g Mehl**

**350 g Zucker**

Achte vor allem bei Kakao und Zucker auf das Fair-Trade-Label.

**170 g Kakaopulver**

**1 Pk Trockenhefe**

**10 g Natron**

**1,5 dl Sonnenblumenöl**

**7–8 dl Sojamilch**

**1 Pk Vanillezucker**

Im Winter 100 g gehackte Baumnüsse unter den Teig ziehen.

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem homogenen Teig mischen. Die ganze Masse auf einem Backblech mit Backpapier nicht zu dick verteilen und im auf 210 °C vorgeheiztem Backofen für 25 Minuten backen. Noch heiss in Quadrate oder Rechtecke schneiden.

## RESTE NUTZEN

In kleine Würfel geschnitten als Gebäck zum Kaffee oder Tee servieren.

Saison **GANZES JAHR**

# Rüeblikuchen

für 6–8 Personen

**230 g** Rüebli

Rüebli sind das ganze Jahr regional verfügbar, entweder frisch oder als Lagergemüse.

**125 g** gemahlene Mandeln

Viele Mandeln werden aus Kalifornien importiert, aber es gibt auch Mandeln, die von weniger weit weg kommen. Bio-Mandeln kommen z.B. meistens aus Italien oder Portugal.

**60 g** Apfelmus

**1 Pk** Vanillezucker

**120 g** Margarine

**1 Pk** Trockenhefe

**3 TL** Zimt

Vanillezucker und Zimt kann man auch als Fair-Trade-Produkte kaufen.

**220 g** Zucker

**300 g** Mehl

**50 g** Sojamilch

Die Rüebli raffeln und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem homogenen Teig vermengen. In eine mit Margarine eingefettete Kuchenform geben und im auf 180°C vorgeheizten Backofen 40–45 Minuten backen.

## RESTE NUTZEN

Dieser Kuchen schmeckt am zweiten Tag sogar noch besser!

Saison **GANZES JAHR**

# Apfelkuchen

für 8 Personen

## 3 Äpfel

Äpfel sind das ganze Jahr regional verfügbar, entweder frisch oder als Lagerobst. Im Sommer und Herbst gibt es eine Vielfalt an Früchten und Obst. Zur Variation kann man diesen Kuchen im Sommer auch einmal mit Kirschen oder Himbeeren machen. Im Herbst sind Birnen oder Zwetschgen geeignet.

**250 g Mehl**  
**120 g Zucker**  
**100 g gemahlene Haselnüsse**  
**3 dl Sojamilch**  
**1 Pk Backpulver**  
**1 Pk Vanillezucker**  
**Muskatnuss**

Zwei Äpfel klein würfeln und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Die Masse in eine mit Margarine eingefettete Kuchenform geben. Den dritten Apfel in Scheiben schneiden und auf dem Kuchen verteilen. Den Kuchen für 40–45 Minuten im Backofen bei 180°C backen.

## RESTE NUTZEN

Der Kuchen ist 2–3 Tage haltbar und fein. Wenn man ihn nicht selber aufessen kann, einfach die Nachbarn überraschen!

Saison **SOMMER**

# Haferkuchen mit Kirschenmousse

für 8 Personen

**250 g** Kirschen ohne Steine

Im Winter und Frühling statt Kirschen Äpfel verwenden. Im Herbst sind Quitte oder Birne geeignet.

**80 g** **Zucker**

**250 g** **Hafer**

**125 g** **Margarine**

**80 g** **Rohrohrzucker**

**2,5 dl** **schlagbarer Sojarahm**

**Kirschenmousse** Die entsteinten Kirschen halbieren und mit Zucker für 30 Minuten kochen. 20 Minuten auskühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen. Die Hälfte der erkalteten Masse in einem Mixer pürieren und mit dem geschlagenen Sojarahm vermengen.

**Kuchenboden** Für den Kuchenboden Hafer mit 80 g Zucker und Margarine mischen. Gut durchkneten und dann in eine mit Backpapier ausgelegte runde Kuchenform geben. 30 Minuten bei 180 °C backen, bis der Boden leicht bräunlich wird.

**Kuchen** Sobald der Kuchenboden ausgekühlt ist, den Boden mit dem Kirschenmousse bestreichen und die restlichen gekochten Kirschen darauf verteilen.

## RESTE NUTZEN

Für ein neues Dessert den Kuchen in kleine Stücke schneiden, eine Schicht in ein Glas geben und eine Schicht Sojajoghurt darauf geben. Schicht für Schicht abwechselnd in das Glas füllen.

Saison **SOMMER**

# 1000 Schichten mit Nektarinenmousse

für 8 Personen

**3 Blätterteige**

**Zucker**

**1.2 kg Nektarinen**

Nektarinen sind nur sehr selten regional verfügbar. Als Variante können die Nektarinen durch Schweizer Aprikosen (Juli bis September) ersetzt werden. Die Aprikosen müssen für das Rezept geschält werden. Im Spätsommer kann dieses Dessert mit einer Holunderbeeren-Apfel-Mischung zubereitet werden und im Frühling mit Rhabarber. Im Winter kann man die Sojacreme mit Konfitüre mischen, anstatt frische Früchten zu verwenden.

**200–300 g Zucker (je nach Geschmack)**  
**½ l schlagbarer Sojarahm**  
**(z.B. Soja-Schlagcreme oder Soja Cuisine mit Sahnesteif)**

**Teigschicht** Die Teige auf drei Backbleche legen und jeden Teig mit etwas Zucker bestreuen und bei 180 °C im Backofen braun werden lassen.

**Nektarinenmousse** Die Nektarinen in Stücke schneiden und mit 200–300 g Zucker 30 Minuten kochen. 20 Minuten auskühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen. Nun den Sojarahm schlagen. Ein Viertel der abgekühlten Nektarinenmasse im Mixer pürieren und unter den geschlagenen Sojarahm ziehen. Die restliche Nektarinenmasse zur Seite stellen.

**1000 Schichten** Wie der Name schon sagt, werden jetzt aus dem Teig, dem Nektarinenmousse und den gekochten Nektarinen 1000 Schichten als Kuchen kreiert. Dabei fängt man mit einer Schicht Blätterteig an, gefolgt von einer Schicht Nektarinenmousse, danach wieder Blätterteig, Nektarinenmousse und gekochte Nektarinen. Den Abschluss bildet eine Schicht Blätterteig.

## RESTE NUTZEN

Mit Sojajoghurt als Frühstück.



# Nachhaltige Ernährung

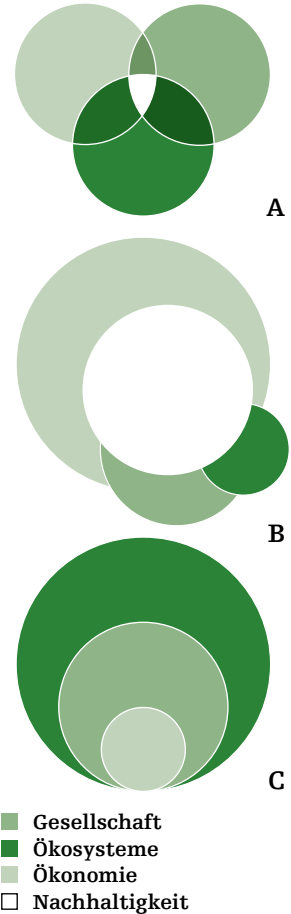
## WAS IST NACHHALTIGKEIT?

Nachhaltigkeit ist ein oft verwendetes Wort. Trotzdem herrscht viel Unklarheit über dessen Bedeutung. Hier eine Übersicht darüber, was heute über Nachhaltigkeit an der HSG St. Gallen, einer der besten Business-Schulen in Europa, gelehrt wird:

Die Systeme Ökonomie, Gesellschaft und Ökologie sind gleichwertig, werden gleich behandelt und sind grösstenteils voneinander getrennt. Der Schnittpunkt der drei Systeme zeigt den nachhaltigen Handlungsspielraum (A).

Wie dieses Modell in unserer Gesellschaft gelebt wird: Die Ökonomie wird als treibende Kraft in unserem Leben dargestellt, weswegen der politische und gesellschaftliche Fokus darauf gerichtet wird. Nachhaltig ist, was uns glücklich macht und uns ein Leben als Konsumenten ermöglicht. Dies liegt im Auge des Betrachters und kann dementsprechend individuell definiert werden (der weisse Kreis ist frei gewählt). Die verschiedenen Systeme werden oft getrennt voneinander und unabhängig wahrgenommen (B).

Wie die Realität aussieht: Alles ist verbunden. Unsere Lebensgrundlage basiert auf Ökosystemen. Vieles, was wir zum Leben brauchen, stammt aus solchen Kreisläufen. Innerhalb des Ökosystems haben sich die Menschen ein soziales System aufgebaut, welches die Verbindungen der Menschen untereinander aufzeigt. Erst aufgrund der Vorarbeit in diesen beiden Systemen hat sich das Wirtschaftssystem entwickelt. Dieses dient dazu, dass alle ihren Beitrag für eine funktionierende Gesellschaft leisten können. Der Einzelne muss sich nicht mehr vollständig selbst versorgen, sondern kann durch gegenseitigen Austausch sowohl sein Gegenüber unterstützen als auch sein persönliches Leben erfüllender gestalten. Nachhaltig sind wir erst dann, wenn ein Wechsel im Bewusstsein zu diesem Modell stattfindet und auch danach gehandelt wird (C).



## Was bedeutet das für unsere Ernährung?

Eine Ernährungsweise, die in Einklang mit der Umwelt und unseren Mitmenschen steht, war früher selbstverständlich. Die Kreisläufe waren klein und überschaubar. Heute leben wir in einer globalisierten Welt, was immer mehr Komplexität mit sich bringt. Wie kann ich nachvollziehen, unter welchen Bedingungen mein Essen hergestellt wurde? Ist es besser, einen Bio-Apfel aus Neuseeland oder einen lokalen, Nicht-Bio-Apfel zu kaufen? Diese Fragen sind nicht einfach zu beantworten. In erster Linie geht es darum, wieder zurück zur Basis zu finden. Im Folgenden möchten wir spezifisch auf einige Aspekte der Nachhaltigkeit eingehen.

### PFLANZLICHES EIWEISS

Veganes Essen hat verschiedene Vorteile in Bezug auf Nachhaltigkeit. Die Herstellung benötigt weniger Land, Wasser, Energie und verursacht weniger Treibhausgase. Unsere Ernährung ist verantwortlich für mehr als ein Drittel der konsumbedingten Treibhausgase in Europa. Mehr als die Hälfte dieser Treibhausgase werden ausserhalb der Region erzeugt. Importierte Futtermittel wie Soja und Mais spielen hier eine grosse Rolle. Tierisches Eiweiss ist eine indirekte Eiweissquelle im Vergleich zu pflanzlichem Eiweiss, da Tiere erst Eiweiss über Futter wie Soja und Mais aufnehmen müssen, bevor sie vom Menschen als Eiweissquelle genutzt werden können. Zum Vergleich: die Produktion von 1 kg Kartoffeln verursacht ca. 17-mal weniger CO<sub>2</sub> als von 1 kg Schweinefleisch. Ausserdem besteht ein viel grösserer Land- und Wasserbedarf. Somit ist vegane Ernährung auch eine soziale Art der Ernährung: je weniger tierisches Eiweiss wir essen, desto mehr Ressourcen bleiben für den Menschen zum Leben.

Deswegen lohnt es sich, bereits ein paar Mal pro Woche auf Fleisch und Milchprodukte zu verzichten. Anstatt dies als Einschränkung zu sehen, kann man es auch als positive Herausforderung betrachten. Erfahre mehr über vegane Ernährung auf Seite 77. Um trotzdem genug Eiweiss zu sich zu nehmen, gibt es eine grosse Vielzahl an Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse, die reich an Eiweiss sind (siehe Nährwerttabelle auf Seite 91).

### REGIONAL UND SAISONAL

Die Vorteile von regionaler Ernährung sind einerseits kürzere Transportwege, andererseits benötigen saisonale Produkte keine Treibhäuser oder Tiefkühlung. Deswegen ist eine regionale und saisonale Ernährung klimafreundlicher. Zusätzlich bedeutet eine regionale und saisonale Ernährung auch weniger Wasserverbrauch. Es wird nämlich unheimlich viel Wasser benötigt, um im Dezember Erdbeeren im ägyptischen Nildelta zu züchten. Regional und saisonal zu essen fördert den Bezug zur Region sowie eine stärkere Wahrnehmung der Jahreszeiten.

Wenn es im ersten Moment einschränkend scheint, nur regionales Saison Gemüse zu essen, so lohnt es sich, die Webseite von ProSpecieRara, der Schweizerischen Stiftung für die kulturhistorische und genetische Vielfalt von Pflanzen und Tieren ([www.prospecierara.ch](http://www.prospecierara.ch)) zu besuchen. Dort erhält man einen Eindruck von seltenen Gemüsearten, die man lokal anpflanzen kann. Somit können nicht nur alte, vom Aussterben bedrohte Kulturpflanzen geschützt werden, sondern dadurch wird auch die Ernährung vielfältig ergänzt.

Beim Einkaufen braucht es viel Aufmerksamkeit, um stets auf die Herkunft der Produkte zu achten. Saison Gemüse wird meistens in einem Umkreis von 100 km angebaut. Getreide, Nüsse, Gewürze etc. stammen aus weiter entfernten Regionen. Wichtig ist, so regional wie möglich einzukaufen. Zum Beispiel ist Soja eine häufig verwendete Zutat in der veganen Küche. Viele Sojaprodukte kommen aus Asien, es gibt allerdings auch Sojaprodukte aus österreichischem Anbau.

### BIOLOGISCH UND BIODIVERSITÄT

Gesunde Ökosysteme bedeutet gesunde Menschen. Deswegen lohnt es sich, beim Einkauf auf biologische Produkte zu achten. Die biologische Landwirtschaft nutzt keinen synthetischen Dünger, keine Herbizide und Pestizide. Dank natürlicher Düngemittel unterstützt die biologische Landwirtschaft die Biodiversität. Biodiversität bedeutet gemäss der Convention on Biological Diversity «die Variabilität unter lebenden Organismen jeglicher Herkunft, darunter unter anderem Land-, Meeres- und sonstige aquatische Ökosysteme und die ökologischen Komplexe, zu denen sie gehören». So fördert biologische Landwirtschaft widerstandsfähige Ökosysteme, die auch unsere Urenkelkinder noch ernähren können. Ergänzend zeigen die Interviews im Buch (ab Seite 65), aus welcher Überzeugung Bauern in Liechtenstein biologischen Anbau betreiben.

### SOZIAL UND FAIR TRADE

Durch fairen Handel werden Exportländer gestärkt statt ausgebeutet. Eigentlich sollte ehrlicher Handel Standard sein. Dies ist allerdings in unserem heutigen System oft nicht der Fall, weshalb es sich empfiehlt, auf das Fair-Trade-Gütesiegel zu achten. Lokale (Bauern-) Gemeinschaften erhalten nicht nur einen fairen Lohn, sondern es werden auch langfristige Partnerschaften zwischen Händlern und Erzeugern aufgebaut. Zusätzlich wird auf soziale und umweltfreundliche Standards geachtet.

Das Fair-Trade-Gütesiegel wurde bekannt durch Produkte wie Kaffee, Schokolade und Bananen. Mittlerweile hat sich das Angebot stark vergrössert und umfasst Produkte von Rohrzucker bis hin zu Ingwer, Orangensaft, Kokos, Gewürzen und Fertigprodukten.

Es ist nach wie vor umweltfreundlicher, regional und saisonal zu essen, anstatt aus fernen Ländern importierte Produkte zu

- 64 kaufen. Deswegen ist es wichtig, diese importierten Produkte (wieder) als Luxusgüter zu betrachten und auch so wertzuschätzen. Ab und zu mal ein feines Tiramisu zubereiten, dafür Fair-Trade-Zutaten verwenden und es dann auch richtig geniessen!

### VERSCHWENDUNGSFREI

Ein Drittel aller Lebensmittel in der Ernährungskette wird verschwendet. Das bedeutet, dass eine enorme Menge an Ressourcen – Land, Wasser, Energie etc. – und Düngemittel sinnlos verbraucht werden sowie zusätzlich durch Herstellung und Transport schädliche Treibhausgase freigesetzt werden.

In industrialisierten Ländern wie hier in Liechtenstein findet der grösste Teil der Verschwendung erst nach dem Einkauf statt. In Europa enden pro Person und Jahr durchschnittlich 95–115 kg Essen im Abfall. Lebensmittel, die eigentlich für den Konsum bestimmt waren. In Subsahara-Afrika sind es im Vergleich dazu nur 6–11 kg pro Jahr. Verschwendung ist eine Folge unseres Wohlstands. Durch diese Haltung tragen wir auch zum Fortbestehen der Welt-hunger-Problematik bei.

Die gute Nachricht ist, dass wir einen direkten Beitrag leisten können, indem wir unseren Einkauf besser planen und Essensreste besser verwerten. Zusätzlich können wir unsere Sinne wieder einsetzen, um zu beurteilen, ob Esswaren wirklich abgelaufen sind, anstatt nur auf das Datum zu achten.

### Referenzen

Jungbluth N., Nathani C., Stucki M.,  
Leuenberger M. (2011): Environmental  
impacts of Swiss consumption and  
production. FOEN (Vol. 54, p.173). Bern:  
MIT Press

Tukker A., Huppes G., Guinée J.,  
Heijungs R., de Koning A., van Oers L.,  
Suh S., Geerken T., van Holderbeke M.,  
Jansen B., Nielsen P., Eder P., Delgado L.  
(2006): Environmental Impact of Products  
(EIPRO). Analysis.

Gustavsson J., Cederberg C.,  
Sonesson U., van Otterdijk R., Meybeck A.  
(2011): Global Food Losses and Food Waste  
– Extent, Causes and Prevention. Rome:  
FAO

# Regionales Einkaufen

## AGRA HPZ ANSTALT



Rietstrasse 9  
9493 Mauren

T +423 235 59 40  
F +423 235 59 49  
agra@hpz.li  
www.hpz.li

### Wer seid ihr?

Die Agra hpz Anstalt ist eine Abteilung der Werkstätten des Heilpädagogischen Zentrums des Fürstentum Liechtenstein, die Menschen mit besonderen Bedürfnissen ermöglicht, aktiv am sozialen und beruflichen Leben teilzunehmen. Wir bauen saisonales Biogemüse an und verarbeiten Ofenholz.

### Wie ist es zu eurem Landwirtschaftsbetrieb gekommen?

1987 erfolgte die Pachtübernahme des landwirtschaftlichen Betriebes Birkahof zur Einrichtung von geschützten Arbeitsplätzen. 2001 richtete sich die Abteilung Agra neu als Gemüsebaubetrieb aus.

### Wieso baut ihr das Gemüse biologisch an?

Wir bauen unser Gemüse aus Überzeugung biologisch an. Wir wollen unseren Kunden eine gute und hochwertige Qualität anbieten. Biologisches Gemüse hat einen intensiveren Geschmack und die Nachfrage steigt stetig.

### Wieso hat es im Rheintal nicht mehr biologische Gemüsebaubetriebe?

Es ist herausfordernder, nach Bio-Richtlinien zu arbeiten. Die Pflanzen erfordern mehr Pflegeaufwand, wie zum Beispiel beim Jäten der Karotten.



Noflerstrasse 31  
 9491 Ruggell

M +41 79 339 76 03  
[alex@marxer.ch](mailto:alex@marxer.ch)  
[www.biohof.li](http://www.biohof.li)

### Wer seid ihr?

Das Ziel unseres Betriebs ist die Produktion von «bio-tauglichen» Obstsorten. Wir haben eine Sammlung von über 250 Sorten Kern- und Steinobst, die wir auf ihre Tauglichkeit in Bezug auf «Ur-Bio» untersuchen. Ur-Bio bedeutet ohne jegliche Pflanzenschutzbehandlung, also auch keine «Bio-Spritzungen».

### Wie ist es zu eurem Landwirtschaftsbetrieb gekommen?

Obstbau hat in unserer Familie eine lange Tradition, welche wir bewahren und fortführen möchten.

### Wieso baut ihr das Gemüse biologisch an?

Wir bauen Obst bzw. Obstsorten an und dies biologisch, aus Rücksicht auf die Gesundheit der Menschen und auf die Umwelt.

### Wieso gibt es im Rheintal nicht noch mehr biologische Landwirtschaftsbetriebe bzw. was sind die Herausforderungen? Wo liegen die Unterschiede zu einem nicht-biologischen Betrieb?

Die Unterschiede zwischen «biologischen» und «nicht-biologischen» Betrieben bezieht sich auf den Einsatz der Betriebs- und Futtermittel, wobei in einem Bio-Betrieb grundsätzlich nur Mittel verwendet werden dürfen, welche in der Natur so vorkommen (also keine synthetischen Produkte, keine Herbizide, kein Kunstdünger etc.). Das wird regelmässig kontrolliert und ein Bio-Betrieb erhält nach einer Umstiegsphase ein entsprechendes Zertifikat. Innerhalb der «Bio-Betriebe» bestehen zum Teil grosse Unterschiede. Wir verzichten vollständig auf Pflanzenschutzmittel. Warum es nicht mehr biologische

Betriebe gibt, können wir nicht beurteilen, vielleicht hängt es damit zusammen, dass es etwas anspruchsvoller ist, einen Betrieb nach Bio-Grundsätzen zu führen.

### GEORG FRICK BIO WEIDRIETHOF



Georg Frick  
Bendererstrasse  
9494 Schaan

M +41 79 800 20 57  
georg.frick@gmx.ch

#### Wer seid ihr?

Wir sind das Team vom Weidriethof in Schaan. Wir haben vier fest angestellte Mitarbeiter und mehrere temporäre Erntehelfer. Zusammen bewirtschaften wir ca. 50 ha Ackerland. Auf dieser Fläche bauen wir Ackerkulturen (Kartoffeln, Weizen, Raps, Eiweisserbsen, Mais, Sojabohnen), Gemüsekulturen (Spinat, Broccoli, Salate, Lauch, Sellerie, Zuckermais, Tomaten, Gurken, Auberginen, Peperoni, Fenchel, Bohnen, Kohl etc.) und Früchte (Himbeeren, Johannisbeeren, Goji-beeren, Brombeeren, Zwetschgen, Kirschen und Äpfel) an. Wir versuchen, soviel als möglich direkt über den Hofladen abzusetzen.

#### Wie ist es zu eurem landwirtschaftlichen Betrieb gekommen?

Ein Verwandter von mir hat einen Nachfolger gesucht. Ich wollte mich nach meiner vorherigen Stelle bei bio.inspecta neu orientieren und habe den Betrieb gekauft. Das Land ist zum grössten Teil gepachtet.

#### Wieso baut ihr das Gemüse biologisch an?

Mir entspricht die Philosophie hinter der biologischen Landwirtschaft eher, als die der konventionellen Landwirtschaft.

## 68 Wieso hat es im Rheintal nicht mehr biologische Landwirtschaftsbetriebe?

Es gibt nicht mehr biologische Gemüsebaubetriebe, da es finanziell ein grösseres Risiko als die konventionelle Landwirtschaft ist und viele Probleme, wie zum Beispiel Unkraut und Pilzkrankheiten, schwieriger zu handhaben sind.

### AUHOFF SONJA UND RICHARD SCHIERSCHER



Medergass 25  
9494 Schaan

T +423 232 62 53  
auhof@gmx.li

### Wie ist es zu eurem Landwirtschaftsbetrieb gekommen?

Ich habe den Betrieb vor 50 Jahren von meinem Vater übernommen. Anfangs habe ich «konventionell» einige Jahre mit allem, was dazu gehört, sprich Chemie und Kunstdünger, bewirtschaftet. Anfang der 1980er-Jahre habe ich dann komplett umgestellt. 1984/1985 wurde der Betrieb dann bereits als Demeter anerkannt. Anfangs war es mit den Kontrollen noch ganz einfach. Heutzutage hat sich das ausgeweitet und der Betrieb wird jedes Jahr von der bio.inspecta kontrolliert. Die Aufzeichnungen, die man machen muss, sind ziemlich umfangreich.

### Was hat dich dazu bewogen, biologisch anzubauen?

In den 1980er-Jahren herrschte eine Aufbruchsstimmung und die Umwelt- bzw. Ökobewegung kam sehr stark auf. So bin ich zur Anthroposophie gekommen, was mich dann dazu bewogen hat, gleich auf den biologisch-dynamischen Landbau umzustellen.

### Rückblickend oder vergleichsweise gesehen, wo liegen die Unterschiede zu einem nicht-biologischen Landwirtschaftsbetrieb in Sachen Qualität?

Bei der Qualität gehen die Meinungen auseinander. Die Qualität, die

ein Biobauer produziert, findet man auf einer anderen Ebene; sie liegt mehr im Sinnlichen und in der Verbundenheit mit der Erde. Ich höre von meinen Kunden z.B. bei Kartoffeln derselben Sorte, dass meine einfach besser sind. Ich weiss nicht, ob es eine Gefühlssache ist, weil man auch den Bauern kennt. Der Konsument müsste den Unterschied eigentlich spüren – auch wenn er das Produkt blind degustiert –, dass es wirklich besser ist. Dies wirklich zu messen und nachzuweisen, ist aber schwierig. Man kann zwar mithilfe eines Kristallbildes des Produktes die Vitalität des Lebensmittels nachweisen, es gilt heutzutage in der Wissenschaft allerdings nicht als Qualitätskriterium. Es scheint mir, als hätten die Menschen kein Sensorium mehr. Der Gaumen ist durch die modern produzierten Lebensmittel degeneriert.

### Wieso gibt es im Rheintal nicht noch mehr biologische Landwirtschaftsbetriebe bzw. was sind die Herausforderungen?

Es ist eine Einstellungsfrage. Ich habe es aus Überzeugung getan. Erst später wurde der Biolandbau mit dem Direktzahlungsgesetz noch speziell gefördert. Dann haben viele Bauern in Liechtenstein umgestellt. Es geht also mehr oder weniger um das Materielle, denn trotz allem muss der Betrieb wirtschaftlich sein. Entscheidend ist schlussendlich immer der Konsument. Man hat z.B. gemerkt, dass es, als Coop und Migros gross eingestiegen sind, einen grossen Schub zum Nachteil der Naturläden gab, die dann nicht mehr mithalten konnten. Der Absatz muss schliesslich auch gewährleistet sein, nicht nur die Produktion.

Manchmal fühle ich mich von der ganzen Entwicklung heute etwas ernüchtert. Alles läuft über das Materielle, die Ideale scheinen verloren gegangen. Man hat das Gefühl, dass unsere Gesellschaft gegen die Wand fährt. Es braucht von uns allen ein neues Denken. Im Gegensatz zu den 1980er-Jahren fehlt heute die Aufbruchsstimmung. Es gibt nur wenige Bewegungen und man fragt sich, was diese einzelnen Gruppierungen überhaupt ausrichten können; man fühlt sich ohnmächtig. Trotzdem darf man nicht aufgeben.



Landstrasse 91  
9494 Schaan

T +423 232 13 13  
F +423 232 13 12  
info@labottega.li  
www.labottega.li

Montag bis Freitag  
8.30–12.30 Uhr,  
14.00–18.30 Uhr  
Samstag 8.30–12.00 Uhr

### Was hat Sie motiviert, diesen Laden zu eröffnen?

«La Bottega» bot die Möglichkeit, meinen Traum zu verwirklichen, mit einem Lebensmittelgeschäft, das gute und gesunde Produkte anbietet, selbständig zu sein.

Vor zwei Jahren kam die Gelegenheit, das Geschäft an der Landstrasse in Schaan zu übernehmen. Damals hiess das Geschäft noch Welt + Natur-Laden. Ich habe mich dann dazu entschieden, den Laden weiterzuführen.

### Was bieten Sie an?

Wir bieten nicht nur biologische Produkte, sondern auch italienische Spezialitäten an, denn ich versuche, alle – auch diejenigen, die nicht so «biologisch interessiert» sind – mit meinen Produkten glücklich zu machen. 80% des Sortiments sind nur biologisch getestete Produkte, wie Demeter, doppelzertifiziert, Rapunzel und andere bekannte Bio-Marken. Auf Vorschlag meiner Mitarbeiterin Birgit Bildstein und aufgrund von Feedback von Kunden haben wir nun auch verschiedene vegane Produkte. Anfangs sind wir mit einer kleinen Auswahl an veganen Produkten gestartet. Das Angebot stiess auf Nachfrage und die Kunden kommen immer wieder. Der Anteil an Kunden, die sich vegan ernähren, wächst stetig. Ich persönlich denke, dass die vegane Küche Zukunft hat, weil die Leute genau wissen, wie sie sich ernähren sollen.

### Wie kommt das Angebot an? Wieso kaufen die Leute hier anstatt in einem gewöhnlichen Supermarkt ein?

Ich habe eine kleine Gruppe von Kunden, die sich schon immer biologisch ernährt haben. Diese Kernkundschaft ist ein grosses Glück und eine gute Basis. Diese Kunden kennen sich sehr gut mit den

Produkten aus und sind sehr gut informiert. Neukunden und Laufkundschaft sind oft neugierig und fragen, wo die Unterschiede liegen.

### Wieso sind Ihnen biologische Produkte wichtig?

Nachdem ich mich fast ein ganzes Leben lang anders ernährt habe, habe ich gemerkt, dass es nicht so weitergehen kann. Dann habe ich auf biologische Ernährung umgestellt, zuerst als Konsument. Schnell merkte ich den Unterschied, den es ausmacht, wenn man sich gesund ernährt. Aus diesem Grund habe ich dann auch diese Linie in meinem Lebensmittelgeschäft weitergeführt. Da ich schon immer selbständig sein wollte, konnte ich somit zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: mich selber gesund ernähren und den Kunden gesunde Produkte anbieten.

### NATUR & KOST



natur & kost  
Petra Natter e.U.  
Johannitergasse 6  
6800 Feldkirch

T +43 5522 78480  
F +43 5522 78480-4  
kontakt@naturundkost.at  
www.naturundkost.at

Montag bis Freitag  
8.30–18.00 Uhr  
Samstag 8.30–14.00 Uhr

### Wer sind Sie?

Ich bin Ernährungs- und Diätberaterin und führe seit 2001 den Bioladen «Natur & Kost» in Feldkirch als Einzelunternehmerin. Davor war ich 15 Jahre im Reformhaus meiner Mutter tätig. Unser Team besteht hauptsächlich aus «Wiedereinsteigerinnen». Wir geben Müttern die Möglichkeit, Kinder und Beruf unter einen Hut zu bringen. Ebenfalls bilden wir zur Zeit vier Lehrlinge aus.

### Was bieten Sie an?

Wir bieten ein Vollsortiment mit frischem Obst und Gemüse, Tee, Kosmetik, Trockenware, Kühlprodukten, Reinigungsmitteln sowie eine steigende Anzahl an vegetarischen und veganen Produkten an.

## 72 Was hat Sie motiviert, diesen Laden zu eröffnen?

Nachdem ich ins schöne Vorarlberg wollte, suchte ich eine dementsprechende Beschäftigung in einem Bioladen oder Reformhaus. Da in Feldkirch ein Bioladen vor der Schliessung stand (Projekt der Caritas für arbeitslose Frauen), übernahm ich den Laden und war sozusagen über Nacht selbständige Unternehmerin. So konnte ich meine geliebte berufliche Tätigkeit weiterführen und leben.

## Wie unterscheidet ihr euch von einem gewöhnlichen Supermarkt?

Wir unterscheiden uns durch die Auswahl von hochwertigen, biologischen Produkten. Wir bevorzugen nach Möglichkeit regionale Produkte und verkaufen zum Beispiel keine Flugware. Wir berücksichtigen bei der Auswahl unseres Sortiments auch Herstellung, Arbeitsbedingungen und Transportwege. Jedes Jahr besuchen wir Lieferanten und Erzeuger vor Ort und können uns so persönlich von den Betrieben, den Inhabern und Mitarbeitern ein Bild machen. Freundlichkeit, Beratung, Kundenservice stehen bei uns neben den Produkten an vorderster Stelle

### BALZNER WOCHENMARKT



Jeden Donnerstag von April  
bis November  
8.30–11.30 Uhr  
Dorfzentrum Balzers,  
beim Gemeindehaus

## Wer steckt hinter dem Markt? Was ist der Hintergrund?

Hinter dem Balzner Wochenmarkt steckt die Interessengemeinschaft Balzner Wochenmarkt, die derzeit aus fünf Frauen besteht (Nora Frick, Esther Eberle, Edith Kindle, Christina Auer, Beate Nushöhr). Seit 2001 bietet der Wochenmarkt Balzers eine Plattform, um regional, saisonal und biologisch einzukaufen. Es ist uns ein Anliegen, dass der direkte Kontakt zwischen Produzent und Konsument stattfinden kann und wir eine Plattform für Begegnung und Austausch bieten. Ausserdem spielt der soziale Aspekt eine grosse Rolle: Die Abteilung Agra des Heilpädagogischen Zentrums verkauft hier ihre Produkte.

Des Weiteren haben wir ein Café am Markt. Dort gibt es biologischen und Fair-Trade-Kaffee und Tee sowie Kuchen, der von der Abteilung Betreutes Wohnen des HPZ Mauren gebacken wird. Das Café wird alle drei Wochen von Klientinnen in ihrer Funktion als Hauswirtschaftshelferinnen vom Wohnheim Birkahof in Mauren betreut.

### Wie kam die Idee dazu?

Der Wochenmarkt entstand aus einem Bedürfnis heraus, direkt bei den Produzenten, möglichst biologisch, frisch und mit dem Korb – ohne unnötige Verpackung – einkaufen zu können. Dazu kam der Wunsch zu wissen, bei wem man einkaufen geht und wer was produziert hat. Dies wurde im «Balzner Neujahrsblatt 2000» von Beate Nushöhr zum Ausdruck gebracht. Edith Kindle hat darauf reagiert und ihre Mithilfe angeboten. Mit Begeisterung schlossen sich Nora Frick und Monika Frick der Idee an. Dann begann die einjährige Vorbereitungszeit mit der Produzentensuche in Balzers, Liechtenstein und der umliegenden Region. Das fertige Projekt stellten wir der Gemeinde vor, wo wir auf offene Ohren stiessen. Wir konnten in den Anfängen vom Know-how des Wochenmarktes Mauren profitieren. Den Markt in Mauren gibt es zwar heute nicht mehr, dafür sind die Wochenmärkte in Schaan, Vaduz und Triesen dazugekommen. Es ist schön zu sehen, wie die Idee ihre Kreise zieht und dass es ein Bedürfnis der Leute ist, so einzukaufen.

### Wie kommt der Balzner Wochenmarkt bei den Bewohnern an?

Der Wochenmarkt wurde von Anfang an sehr gut von den Bewohnern aus Balzers, aber auch aus anderen Dörfern angenommen. Wir haben ein ziemlich grosses Einzugsgebiet.

Über die 13 Jahre hinweg hat sich eine treue Stammkundschaft entwickelt und immer wieder wird neue Kundschaft vom Balzner Wochenmarkt angezogen. Der Markt wächst und es kommen immer wieder neue Bereicherungen dazu, wie z.B. der Gaststand oder der vegane Mittagstisch. Es ist ein grosses Bedürfnis, dass man mit dem Wochenmarkt sehr sorgfältig, achtsam und in Demut umgeht. Es ist uns wichtig, dass der Wochenmarkt offen bleibt für neue Ideen und eine Plattform und Möglichkeit für jede und jeden bietet, sich mit ihren/seinen Ressourcen einzubringen.

### Was macht eurer Meinung nach das Erlebnis aus, auf dem Markt einzukaufen?

Der Markt ist eine Begegnungsstätte: Man trifft sich in einer schönen Atmosphäre, kann bewusst einkaufen und zusammen einen Kaffee trinken. Dort findet eine Begegnung mit den Menschen statt, man kann sich untereinander austauschen und findet den direkten Kontakt zum Produzenten. Ein wichtiger Aspekt ist ausserdem, dass der Markt das Saisonale greifbar macht. Man sieht – besonders die

74 Kinder –, dass gerade die Saison für Erdbeeren ist oder es jetzt Spargel gibt – nicht wie in einem Supermarkt, wo man das ganze Jahr über alles bekommt. Es entsteht eine Verbindung zwischen dem, was auf den Tisch kommt und den Leuten, die dahinter stecken. So wissen die Kinder zum Beispiel, dass das Poulet von Joseph kommt, das Brot von Paula, die Rüebli von Böschs, der Spargel von Ernst, der Honig von Doras Bienen, der knackige Salat von der Agra in Mauren, der Fisch aus dem Weisstannental, die Fair-Trade-Produkte vom Verein Welt und Heimat und vieles mehr.

Es ist ein freudvolles Erlebnis, auf dem Balzner Wochenmarkt sein zu dürfen für alle, die sich am Donnerstagvormittag diese Zeit schenken.

### SCHAANER WOCHENMARKT



Jeden Dienstag von Mitte  
April bis Anfang November  
9.00–11.30 Uhr  
Lindahof, Schaan

### Wer steckt hinter dem Markt?

Der Wochenmarkt wurde von der Kulturkommission Schaan ins Leben gerufen und wird auch von dieser organisiert. Seit 1972 – damals als «Kommission zur Förderung kultureller Anlässe» – hat die Kulturkommission die Aufgabe, das Dorfzentrum mit der Durchführung von kulturellen Aktivitäten zu beleben. Jeweils von April bis Anfang November findet am Dienstagmorgen von neun bis halb zwölf der Wochenmarkt statt.

### Wie kam die Idee dazu?

Der erste Schaaner Wochenmarkt fand im April 2008 statt. Es hat heute noch einige Marktstandbetreiber, die seit der ersten Stunde mit dabei sind. Nach der Fertigstellung des SAL und des Lindaplatzes zügelte der Markt zuerst auf den Lindaplatz und dann später in den Lindahof. Der Markt hat sich in den letzten Jahren positiv entwickelt und zieht immer mehr Besucher aus allen Gemeinden des Landes an.

### Was wird angeboten?

Es wird eine breite Palette an frischen, saisonalen Produkten aus der Region angeboten. Obst und Gemüse, Brot und Backwaren, Bioprodukte, Fleisch und Fisch, Blumen und Setzlinge gehören zum regelmässigen Angebot. Der Wochenmarkt deckt viele Bereiche des täglichen Bedarfs ab und bietet alles, was für eine gesunde Mahlzeit nötig ist. Im beliebten Marktcafé werden Kaffee und Kuchen offeriert. An jedem Markttag steht Vereinen, Schulen, Kindergärten, sozialen Institutionen, aber auch Privatpersonen ein Gaststand zur Verfügung.

### Was macht eurer Meinung nach das Erlebnis aus, auf dem Markt einzukaufen?

Man kennt sich am Schaaner Wochenmarkt; der Einkauf dient nicht nur der reinen Lebensmittelbeschaffung. Ein lockeres Gespräch mit dem Verkäufer gehört ebenso dazu wie ein Kaffee vom Marktcafé. Die Besucher weilen während dem Einkauf zu einem Schwatz im Lindahof. Die Ortswahl erlaubt es, den Markt auch bei schlechten Witterungsbedingungen für Standbetreiber und Besucher problemlos durchzuführen.

### BAUERNMARKT VADUZ



Samstag einmal pro Monat  
Ende April bis Ende Oktober  
Rathausplatz Vaduz

### Wer steckt hinter dem Markt? Was ist der Hintergrund?

Eine ehrenamtliche Arbeitsgruppe lancierte im Jahr 2008 den Bauernmarkt in Vaduz. Er findet seither von April bis Oktober monatlich statt. Dieser Arbeitsgruppe gehör(t)en Kathrin Ospelt-Hilbe, Märten Geiger, Esther Walser-Domjan, Hans Domjan, Sarah Jäger und Klaus Biedermann an. Andere Gemeinden wie Balzers und Schaan hatten bereits erfolgreich einen vergleichbaren Markt lanciert. Warum sollte dies nicht auch in Vaduz möglich sein? Dank der Unterstützung

- 76 durch die Gemeinde Vaduz – der Werkhof der Gemeinde stellt die Infrastruktur – konnten wir den Vaduzer Bauernmarkt schliesslich erfolgreich ins Leben rufen.

### Wie kam die Idee dazu?

Kathrin Ospelt-Hilbe und Esther Walser-Domjan arbeiteten damals beim Amt für Gesundheit, welches die Idee eines solchen Marktes mitinitiierte. Das Stichwort «Gesundheit» ist dabei sehr zentral. Es sollten auf dem Markt in Vaduz vor allem gesunde Produkte angeboten werden, Nahrungsmittel, die möglichst umweltschonend hergestellt werden: aus lokaler und regionaler Produktion, Gemüse, Obst, Käse, Fleischprodukte aus tiergerechter Haltung. Die erwähnte Arbeitsgruppe – das eigentliche Organisationskomitee des Marktes – betreut seit Anbeginn einen Kaffee- und Kuchenstand. Leckere selbstgemachte Kuchen werden hier verkauft, der qualitativ hochstehende Kaffee kommt von Peter Demmel aus Schaan.

### Was wird angeboten?

Neben den Nahrungsmitteln Obst, Gemüse, Käse und Fleisch, die bereits genannt wurden, gibt es auf dem Markt auch andere Produkte wie Brot, Marmelade, Honig und Wein zu kaufen. Zudem gibt es Verkaufsstellen von Kosmetik- und Pflegeprodukten, Schmuck sowie von anderen besonderen Gegenständen. Ein kleiner Trödlermarkt vervollständigt das Angebot. Um die Menschen zu einem kurzen Verweilen zu motivieren, werden jeweils im Marktbereich auch Tische und Bänke aufgestellt. Köstliches asiatisches Essen sowie feine Würste und andere schmackhafte Menüs stillen den Hunger der Marktbesucher/-innen.

### Was macht eurer Meinung nach das Erlebnis aus, auf dem Markt einzukaufen?

Es ist die besondere Atmosphäre und Stimmung, die den Markt kennzeichnet. Alle Käuferinnen und Käufer sollen das Gefühl bekommen, hochwertige und lokal hergestellte Produkte gekauft zu haben. Wichtig ist zudem das soziale Element: Der Markt ist auch zu einem beliebten Treffpunkt geworden. Die Besucherinnen und Besucher des Marktes bilden eine spezielle Mischung: Einheimische aus Vaduz und den Nachbargemeinden, aber auch viele Touristen, die sich ebenfalls vom besonderen Flair des Vaduzer Bauernmarkts bezaubern lassen.

# Veganismus

Veganismus wird auf Wikipedia folgendermassen beschrieben: «Veganismus ist eine aus dem Vegetarismus hervorgegangene Einstellung, Lebens- und Ernährungsweise. Der Veganismus lehnt eine Nutzung von Tieren und tierischen Produkten ab. Als Motive für eine vegane Lebensweise werden von ihren Anhängern Argumente aus den Bereichen Tierethik, Tierrechte, Tierschutz, Umweltschutz, Gesundheit, Verteilungsgerechtigkeit, Welternährungsproblematik sowie religiöse und herrschaftskritische Ansätze angegeben. Vegan lebende Menschen meiden entweder zumindest alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs oder aber die Nutzung tierischer Produkte insgesamt. Ethisch motivierte Veganer achten zumeist auch bei Kleidung und anderen Gegenständen des Alltags darauf, dass diese frei von Tierprodukten und Tierversuchen sind.»

Im vorliegenden veganen Kochbuch geht es in erster Linie um die vegane – also die rein pflanzliche – Ernährung. Dieses Kapitel gibt einen kurzen Einblick in verschiedene Aspekte und Argumente rund um den Veganismus.

Menschen finden aus unterschiedlichen Gründen zum Veganismus. Für einige sind vor allem gesundheitliche Aspekte (Ernährung) wichtig. Für andere wiederum stehen Tierrechte (Moral, Ethik) im Vordergrund. Nicht zuletzt sind auch Ökologie und Menschenrechte (Welthunger) wichtige Faktoren.

## ERNÄHRUNG (GESUNDHEIT)

Sich vegan zu ernähren ist nicht nur gesund, sondern schmeckt auch ausgezeichnet. Zudem hat unsere Ernährung einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit. Eine gesunde Ernährung bedeutet, Gesundes zu essen und Ungesundes wegzulassen. Viel Obst und Gemüse, am besten frisch, biologisch angebaut und regional – das ist den meisten jetzt schon als besonders gesund bekannt.

Der Verzehr von Fleisch, Milch, Milchprodukten, Eiern – also von tierischen Fetten und Proteinen – gilt mittlerweile als ungesund. Tierische Fette und Proteine werden für viele Krankheiten unserer Wohlstandsgesellschaft verantwortlich gemacht. Dazu zählen unter anderem Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Angina Pectoris, Schlaganfälle, Arteriosklerose, Osteoporose, Multiple Sklerose, Parkinson, Diabetes Typ 1 und Typ 2, Alzheimer, Krebs (wie Brustkrebs, Prostatakrebs, Eierstockkrebs) und weitere chronischen Erkrankungen (Referenz Pro Vegan und China Study).

Vielen mag das ungewohnt vorkommen. Kein Wunder! Denn unsere Ernährungsgewohnheiten sind ganz anders. Aktuelle Studien zeigen jedoch, dass tierische Proteine als grosses Übel für unsere

78 Gesundheit gelten. Dr. med. Ernst Walter Henrich von der Stiftung ProVegan hat verschiedene wissenschaftliche Studien zusammengefasst und macht sie auf seiner Webseite [www.provegan.ch](http://www.provegan.ch) zugänglich. Ebenso sind dort weiterführende Bücher und Links zu finden. Es wird wohl einige Jahrzehnte dauern, bis diese Erkenntnis grössere Verbreitung erreicht hat.

Die negativen Auswirkungen einer ungesunden Ernährungsweise sind nicht sofort ersichtlich. «Sterben muss ich sowieso ...» Das stimmt natürlich! Doch worum es uns allen gehen sollte, ist eine Lebensqualität, die bis zum letzten Lebensjahr anhält. Jeden Tag «Pommes frites» ist zwar vegan, aber nicht gesund. Für eine gesunde Ernährung braucht es Abwechslung, und zwar mit viel Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchten. Oder wie schon Hippokrates sagte: «Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!»

### **TIERRECHTE (ETHIK UND MORAL)**

Aber ... damit beginnen viele Sätze von nicht vegan lebenden Menschen, wenn es um das Thema Tierrechte geht. Tierrechte greifen weiter als der blosse Tierschutz, der häufig nur dazu dient, uns Menschen ein einigermaßen ruhiges Gewissen zu vermitteln. «Den Tieren geht es ja gut, besser als in vielen anderen Ländern», geistert in vielen Köpfen herum. Doch wo beginnt «gut» und wo fängt «schlecht» an?

«Aber es schmeckt halt so gut.» Auch das ist ein häufig gehörtes Argument, wenn es darum geht, den eigenen Konsum von tierischen Produkten zu rechtfertigen. «Leben und leben lassen» ist ein anderes Argument. Darf man von uns erwarten, unser Recht auf freie Lebensgestaltung für die Rechte anderer Lebewesen einzuschränken? Ja, das darf man erwarten, denn das Recht auf freie Lebensgestaltung gilt nicht unbegrenzt. Unsere Freiheit stösst dort an ihre Grenzen, wo wir andere schädigen, massiv gefährden oder deren Freiheit einschränken. Niemand würde sich selbst als Tierquäler/-in bezeichnen, viele spenden regelmässig an Tierschutzorganisationen, eben weil ihnen Tiere eigentlich wichtig sind. Trotzdem essen die meisten Menschen fast jeden Tag Fleisch oder andere tierische Produkte und tragen so zum Tierleid bei.

Veganer/-innen respektieren das Leben der Tiere und deren Rechte. Sie essen kein Tierfleisch, denn sie achten das Leben – das höchste Gut auf Erden. Hinter jedem Stück Fleisch steht ein Leben, das keines mehr ist, ein Tier, das all seiner Würde und seinem Recht auf Freiheit beraubt wurde, das aus unfreiwilligem Dienst am Menschen sein Leben lassen musste.

Veganer/-innen essen auch keine Eier. Die Natur hat das alles eigentlich perfekt eingerichtet. Hühner sind auch «nur» Vögel und legen normalerweise höchstens ein bis zwei Mal im Jahr ein Gelege

– so wie andere Vögel auch. Dieses Gelege wird solange bebrütet, bis die Kinder ausschlüpfen. Diese werden noch eine Zeit lang begleitet, bis sie alt genug sind, um alleine in der Welt zu bestehen und ihre Mutter nicht mehr brauchen. Wir aber haben diese wunderschönen Vögel derart überzüchtet, dass sie in ihren ersten 11 bis 18 Lebensmonaten fast jeden Tag ein Ei legen, pro Jahr um die 320 Eier. Eine unglaubliche Höchstleistung, die diesem armen Körper wahnsinnig viel abverlangt. Nach 11 bis 18 Monaten kommt das Huhn für einige Wochen in die Mauser (Wechsel des Federkleides), in dieser Zeit legt es kaum Eier. Danach nimmt das Huhn die Eierproduktion zwar wieder auf, aber die Legekurve wird unregelmässig. Es legt dann immer noch um die 260 bis 280 Eier pro Jahr, ist aber für unsere Industrie nicht mehr rentabel und wird deshalb vergast. Milliarden von Hühner leben auf dieser Erde in Legebatterien, bis zu 12 Tiere auf einen Quadratmeter (in manchen Ländern sehr viel mehr). Bodenhaltung ist nicht wirklich besser, häufig haben die Tiere nur gerade so viel Platz, wie einem A4-Blatt entspricht. Männliche Küken werden übrigens gleich am ersten Lebenstag wieder getötet, denn sie sind nutzlos für die Industrie. Sie legen weder Eier noch setzen sie schnell genug Fleisch an, lohnen sich also nicht für die Mast.

Veganer/-innen trinken keine Milch bzw. essen keine Milchprodukte. Die heutigen Hochleistungskühe produzieren pro Tag bis zu 50 Liter Milch. Um ihr Kalb satt zu bekommen, würden pro Tag um die 8 Liter vollkommen ausreichen. Kühe geben nur Milch, wenn sie schwanger sind und ein Kalb zur Welt bringen (so wie bei allen Säugetieren, zu denen ja auch der Mensch gehört). Ihr Kalb wird ihnen in der Regel direkt nach der Geburt weggenommen und in ein sogenanntes Kälberiglu gesteckt – ein nur wenige Quadratmeter grosser Käfig. Dort wird es gehalten, bis es alt genug ist, keinen Saugreflex mehr zu haben. Dann kommt es zu Artgenossen, bis es schlachtreif ist. Die Muttermilch, die eigentlich für das Kalb bestimmt ist, wird den Menschen zugesprochen. Der Mensch ist das einzige Lebewesen auf der ganzen Erde, das bis ins Erwachsenenalter Muttermilch trinkt – und erst noch diejenige einer anderen Spezies. Die weiblichen Kälber erwartet in der Regel dasselbe Schicksal wie ihre Mütter. Die männlichen Kälber sind nach circa 6 bis 9 Monaten genug gemästet und kommen zum Schlachter, wo sie ein brutaler Tod erwartet. Am Ende haben wir sie auf dem Teller, in einer Sauce aus der eigenen Muttermilch (Kalbsgeschnetzeltes in Rahmsauce). Die Muttertiere sind nach 5 bis 7 Jahren von ihrer Schwerstarbeit körperlich derart ausgelaugt, dass ihre Milchproduktion nachlässt. Sie sind nutzlos geworden und werden deshalb getötet. Stellen wir uns einmal vor, wenn dies bei Menschen der Fall wäre. So würde niemand von uns enden wollen und dies wäre auch kein Schicksal, das wir unseren Kindern wünschen. Auch wenn die Tierhaltung in biologischen und biologisch dynamischen Betrieben

80 besser ist als in konventionellen, sind die Tiere immer noch Nutztiere, was im Veganismus abgelehnt wird.

Immer mehr Vegetarier/-innen, die aus Tierliebe auf Fleisch verzichten, befassen sich mit diesem ethischen Dilemma und entscheiden sich für die vegane Lebensweise. Nicht die Veganer/-in oder die vegane Ernährung ist extrem, sondern viel eher die Herstellung und Hintergründe der tierischen Produkte (Fleisch, Milch, Eier, Honig, aber auch Pelz, Daunendecken, Schafwolle etc).

Die idyllische Weide auf der Butterverpackung oder in den Werbespots gehört langsam, aber sicher der Vergangenheit an. Die grossen Mengen an Fleisch und Milchprodukten stammen in erster Linie aus Massentierhaltungen (auch Megaställe genannt). Die eingangs erwähnte wirtschaftliche Profitgier, insbesondere in der Agrarindustrie, lässt es nicht zu, Tieren ein Recht auf freie Lebensbestimmung, Würde und Unversehrtheit zu geben. Tiere sind Produktionseinheiten, die maximal rentieren müssen. Sogenannte «Nutz»-Tiere werden präventiv gegen alle möglichen Krankheiten mit Antibiotika behandelt und für ein schnelleres Wachstum mit Hormonen gefüttert. Genau diese Antibiotika und Hormone gelangen in die tierischen Lebensmittel und somit schliesslich auch in unseren Körper. Die Folgen für unsere Gesundheit sind immer mehr zu spüren.

Fragen der Moral und Ethik rund um das Thema Nutztiere finden wir auch anderswo. Echten Pelz zu tragen ist in unserer Gesellschaft dank Tierrechtsaktivist/-innen ziemlich verpönt. Woher aber das Leder für Schuhe, Taschen und Jacken kommt, darüber machen sich die wenigsten Menschen Gedanken. Auch das Leben von Tieren in Zoos und Zirkussen ist nichts anderes als ein Leben in Gefangenschaft und dies bedeutet Ausbeutung und Einsperren eines Lebewesens auf Kosten seiner Bedürfnisse und seiner Rechte. Tierversuche für Kosmetik, Medizin oder Putzmittel/Chemie sind an der Tagesordnung und werden nicht in Frage gestellt. Doch auch hier werden Tiere missbraucht und ihre Lebensrechte missachtet. Dass es auch ohne Tierversuche geht und deren Ergebnisse gar nicht auf den Menschen übertragbar sind, wird nicht publik gemacht. 92 % aller im Tierversuch entwickelten und erfolgreich an Tieren getesteten Medikamente schaffen es nach Tests an Menschen nicht auf den Markt. Von den 8 %, die es in den Handel schaffen, muss die Hälfte nach Markteinführung wegen unerwarteten massiven Nebenwirkungen wieder vom Markt genommen oder nachträglich mit verschärften Zulassungsbedingungen versehen werden.

Unsere Aufgabe ist es, diese Erde mit anderen Lebewesen zu teilen und es ihnen zu ermöglichen, ihr Leben selbstbestimmt und in Freiheit zu leben. Uns obliegt es nicht nur, Leid zu verhindern, sondern auch Freude zu ermöglichen. Ein berühmtes Sprichwort lautet: «Was du nicht willst, das man dir tu', das füg' auch keinem

andern zu.» Wir Menschen sind zu grossem Mitgefühl fähig, das wir auch auf andere Spezies ausweiten sollten. Doch nur wer umfassend informiert ist und selber nachdenkt, kann bewusst und verantwortungsvoll entscheiden, welchen Einfluss das eigene Leben auf andere haben soll, kann und darf.

«Earthlings» ist ein eindrücklicher Dokumentarfilm zum Thema Speziesismus: <http://earthlings.com>

### MENSCHENRECHTE (WELTHUNGER)

Weltweit hungern ca. 1'000'000'000 (eine Milliarde) Menschen und täglich verhungern 43'000 Kinder! Was für ein Skandal, was für ein Armutszeugnis für die Spezies Mensch.

Eigentlich hätte es genug Lebensmittel für alle Menschen, doch diese werden nicht gerecht verteilt. Ein Grund dafür ist das dominierende turbokapitalistische Wirtschaftssystem (mit dem Ziel, Geld zu vermehren statt Glück) kombiniert mit dem bestehenden schuld- und zinsbasierten Geldsystem. Dieses Wirtschaftssystem fördert die Umverteilung von Vermögen von unten (Arme) nach oben (Reiche) und die damit einhergehende Vergrösserung der Armut.

Ein weiterer Punkt ist der Umweg, den ein Grossteil der angebauten Nahrung über Tiere nimmt. Für die Produktion von einem Kilo Rindfleisch braucht es bis zu 16 Kilo Getreide (Fütterung des Tieres, bis es die Schlachtreife erreicht hat). 90 % der weltweiten Sojaernte und circa 60 % der weltweiten Getreideernte werden nur angebaut, um später als Futter für Nutztiere eingesetzt zu werden. Essen, das notabene direkt in den Mägen von Menschen landen könnte und mindestens genau so satt macht wie Fleisch. 1984 herrschte in Äthiopien eine Hungersnot. Das Land durfte seine Getreideernten nicht seinen hungernden Menschen abgeben, sondern musste die Lebensmittel als Nutztierfutter nach Europa exportieren, um mit den Devisen vermutlich Zinsen eines Kredites zu bezahlen.

### ÖKOLOGIE

Die Treibhausgas-Emissionen aus der Tierwirtschaft sind 40 % höher als die Emissionen des kompletten Verkehrs (Autos, Lastwagen, Flugzeuge und Schiffe kombiniert). Neben der immensen Plastikverschmutzung fischen wir unsere Weltmeere leer und zerstören so die Lebensgrundlage anderer Spezies. Schliesslich wird der Meeresgrund mit riesigen Schleppnetzen zerstört.

Dass der Regenwald abgeholzt wird, wissen die meisten Menschen. Die Gründe dafür sind jedoch den wenigsten bekannt. Neben der Holzgewinnung werden die gerodeten Flächen als Weideflächen für Nutztiere sowie als Anbauflächen für Nutztierfutter gebraucht. Dass oft genmanipuliertes Soja in riesigen Monokulturen angebaut wird, ist nur ein weiteres Desaster.

Viele sind sich der globalen Herausforderungen der durch die Menschheit verübten Ungerechtigkeiten und der Zerstörung unserer eigenen Lebensgrundlage (Planet Erde) bewusst. Viele Menschen leisten in den verschiedensten Bereichen bereits einen Beitrag für eine bessere Welt. Veränderungen sind auf vielen Ebenen möglich. Am einfachsten ist es, bei sich selber anzufangen. Auf viele Faktoren haben wir auf individueller Ebene wenig bis gar keinen Einfluss, beispielsweise die globale Umweltverschmutzung oder die globale Ausbeutung von Menschen. Doch was wir entscheiden können ist, was wir persönlich essen möchten. Und das mindestens dreimal pro Tag. Die Umstellung auf eine vegane Ernährung oder sogar auf eine vegane Lebensweise ist ein ganz konkreter und konsequenter Schritt, der nachhaltig zur Verbesserung der Situation von Mensch, Tier und Umwelt auf unserem Planeten beiträgt.

### CRISTINA RODUNER

Gründerin des Vereins Thurgau Vegan und Vorstandsmitglied der Veganen Gesellschaft Schweiz

«Ich bin davon überzeugt, dass die Tierausbeutung nur durch eine Veränderung der Rahmenbedingungen abgeschafft werden kann. Mit meinem Engagement möchte ich unmissverständliche Zeichen setzen, auf nachhaltige Art und Weise informieren und andere zum Denken und Handeln motivieren. Meine breit gefächerten Erfahrungen als Kommunikationsfachfrau setze ich besonders gerne für den Veganismus ein.»

#### Referenzen

Henrich, Ernst Walter: Vegan – Eine kurze Information über die gesündeste Ernährung  
Campbell, T. Colin (2005): The China Study  
Peta Deutschland: Warum Veggie?  
[de.wikipedia.org/wiki/Veganismus](https://de.wikipedia.org/wiki/Veganismus)

AG STG, Aktionsgemeinschaft Schweizer Tierversuchsgegner  
[www.agstg.ch](http://www.agstg.ch)

Weiterführende Quellen zu Veganismus:  
[www.provegan.info](http://www.provegan.info)  
[www.vegan.ch](http://www.vegan.ch)  
[www.vegan.at](http://www.vegan.at)  
[www.vegan.de](http://www.vegan.de)

# Die vegane Kochgeschichte

Was vegan? Sich rein pflanzlich ernähren!? Geht das überhaupt? Hat man dann noch genügend Energie, um beispielsweise Sport zu treiben?

Im Herbst 2010, während der Organisation des MorgenLand-Festivals, das zu Enkeltauglichkeit anregen sollte, wurde mein Interesse an «veganer» Ernährung und Lebensweise durch Gabriella Lässer geweckt. Die Frage war ganz einfach: Ist es möglich, sich rein pflanzlich zu ernähren? Die Antwort konnte ich nur herausfinden, indem ich dies persönlich versuchte. Also beschloss ich, aus dieser Neugierde heraus auf den 1. Januar 2011 meine damalige vegetarische Ernährung konsequent auf eine vegane Ernährung umzustellen. Der Anfang war etwas aufwendig, denn bei jedem Lebensmittel musste ich nachlesen oder nachfragen, ob es tierische Zutaten beinhaltet. Denn vegan bedeutet «rein pflanzlich», also keine Produkte von Kuh, Ziege, Schaf wie Milch, Rahm, Joghurt, Butter oder Käse. Auch Eier, Honig, Fisch und Fleisch sind tierische Produkte. «Oje, was kann ich dann noch essen?», fragen sich einige. Viele Veganer/-innen bestätigen aber, dass diese anfängliche Einschränkung in eine kulinarische Vielfalt übergeht, da man viele Lebensmittel (wieder-)entdeckt, die in der gewöhnlichen Küche wenig bis nie gebraucht werden.

Im Privaten hat meine kleine Familie mit Frau Ursula und den Kindern Tawha und Johannes meine Umstellung mit Interesse und zu Beginn mit etwas hochgezogenen Augenbrauen unterstützt. Im weiteren Umfeld hörte ich natürlich auch Aussagen wie «Kannst du nicht normal sein?» oder «Sei doch nicht so extrem!». Zu Hause essen wir dreimal täglich, wobei Frühstück und Abendessen in der Regel kalt sind. Die Herausforderung war das gemeinsame Mittagessen mit sechs bis acht Personen. Ursula kocht an drei bis fünf Tagen und ich an zwei bis drei Tagen. Zu Beginn gab es bei Ursula zwei Menüs: eines vegan und das andere nicht vegan. Nach wenigen Wochen gab es aus praktischen Gründen nur noch ein Menü: das vegane Menü. Für Ursula, gelernte Hauswirtschafts- und Kochlehrerin, war die Umstellung auf die vegane Küche keine grosse Herausforderung. Ich persönlich war gefordert, vermehrt zu kochen. Mit veganen Kochbüchern, Webseiten mit veganen Rezepten und gesundem Hunger kochte ich, so gut es ging. Seither kennen wir die Kuhmilch-Alternativen Sojamilch, Kokosnussmilch, Reismilch, Reis-Quinoamilch, Hafermilch, Dinkelmilch, Hirsemilch, Gerstenmilch, Mandelmilch und Haselnussmilch. Auch gibt es einige dieser Variationen als Cremes, die sich hervorragend für Saucen eignen. Auswärts Essen ist gelegentlich ein Problem. Von einem veganen Angebot bis «keine Ahnung» gibt es in Restaurants die ganze Bandbreite.

- 84 Bei grossem Hunger und im Fall von «Vegan? Haben wir nicht!» gibt es immer noch die Variante «gemischter Salat mit italienischer Sauce und Pommes mit Ketchup».

### KOCHPROJEKTE

Der Startschuss verschiedener veganer Benefactum-Kochprojekte war das MorgenLand-Festival im Mai 2011. Im Jahr 2010 habe ich den vegetarischen Mittagstisch von Karin Pfister und Cécile Gstöhl in Eschen ein paar Mal besucht. In privatem Umfeld wurde zu einem leckeren vegetarischen, biologischen, saisonalen und regionalen Mittagessen mit Fair-Trade-Produkten eingeladen. Und das Ganze gegen freie Spende, welches einem Agrarprojekt in Afrika zugute kommt. Was für eine tolle Idee! Ein weiterer Koch-Projekte-Motivator war die MorgenLand-Festivalküche selbst. Das Festival-Verpflegungsteam erstellte im Vorfeld einen Verpflegungs-Nachhaltigkeitskriterien-Katalog für den Festival-Caterer, welcher damit aber überfordert war, und wir somit eine neue Lösung suchen mussten. In dieser Zeit schrieb Gabriella Hummel einen Blog Post auf [www.benefactum.li](http://www.benefactum.li) über den Kochaktivisten Wam Kat und sein Buch «24 Rezepte zur kulinarischen Weltverbesserung». Prompt kommentierte Wam unseren Blog-Eintrag und nach einem kurzen Hin und Her war klar, wer am MorgenLand-Festival kocht. Die Köche Wam Kat, Beni Finger und Martin Real verwöhnten die Festival-Besucher mit veganem Essen, welches sehr gelobt wurde. Wam erzählte von seinen Kochaktionen an grossen Demonstrationen, wo für Tausende Menschen veganes, biologisches, regionales und saisonales Essen gegen freie Spende gekocht wird. Kurze Zeit später legte sich der Verein Benefactum zwei Gasbrenner und drei Kochtöpfe zu.

Im Anschluss an das MorgenLand-Festival entwickelten sich zwei Projekte rund um das vegane Essen. Der «Vegane Mittagstisch» und das «KochKollektiv» mit einer mobilen Küche.

### VEGANE MITTAGSTISCHE

Im August 2011 starteten wir mit einem monatlichen veganen Mittagstisch in Vaduz und kurz darauf mit einem monatlichen veganen Mittagstisch im Foyer des TAK Theater in Liechtenstein in Schaan. Katja Zimmermann und Daniela Meier stiessen zum Kochteam dazu und übernahmen den veganen Mittagstisch in Schaan. Nachdem das Theater wegen Sommerpause schloss, zogen wir weiter in die «Alte Post» in Schaan, ein Kulturprojekt des Vereins Neuraum. In der Alten Post begannen wir mit einem wöchentlichen veganen Mittagstisch und hatten jede Woche zwischen 20 und 40 hungrige Gäste. Immer vegan und gegen freie Spende.

Ein zukunftsweisender Kontakt entstand in der Alten Post, als Peter Stobbe, Direktor der Kunstschule Liechtenstein, mit seinen Schüler/-innen an einem veganen Mittagstisch teilnahm und den

Wunsch äusserte, so etwas auch an der Kunstschule anzubieten. Nach kurzer Besprechung waren wir uns schnell einig, dass wir zuerst als Probeversuch zweimal wöchentlich für bis zu 15 Personen kochen würden. Daraus ist der vegane Mittagstisch am Dienstag und Donnerstag in der Kunstschule Liechtenstein in Nendeln entstanden.

### KOCHKOLLEKTIV

Parallel zu den Mittagstischen begannen wir, mit unserer mobilen Küche «politisch» zu kochen. Katja Zimmermann und ich gingen im November 2011 nach Gorleben zur Demonstration gegen den Castor-Atommüll-Transport. Wir besuchten die Rampenplan-Küche im «tausendmal-quer»-Lager und halfen mit beim Kochen. Von Samstag auf Sonntag um Mitternacht war ich in der Küchengruppe, welche das Verpflegungsteam bei der Strassenblockade ablöste. Im Kleinbus fuhren wir durch den dunklen Wald an der Polizei vorbei zur Strassenblockade. Um 4.00 Uhr starteten wir mit dem Frühstück (neben Brot mit Saft auch Milchreis mit Zimt und Zucker). Nach dem Frühstück gab es Essensnachschub vom «tausendmal-quer»-Lager und wir gaben den ganzen Tag das beste Essen aus. Das gute Essen stärkte die ca. 1'000 Menschen, welche die Strasse blockierten und verbreitete gute Stimmung. Als die Polizei gegen 18.00 Uhr begann, die Strasse zu räumen, verliess ich die Küche, setzte mich ebenfalls auf die Strasse und leistete zivilen Ungehorsam. Mit 40 Jahren wurde ich das erste Mal von der Polizei weggetragen! Es fühlte sich komisch, aber gleichzeitig auch gut an. Später schaute ich noch den Castor-Lastwagen zu, wie sie in fast surrealer Atmosphäre die nun geräumte Strasse passierten. Das ist hochradioaktiver Atom-müll, den wir für ca. 24'000 oder mehr Jahre irgendwo supersicher lagern müssen und dabei NICHTS passieren darf, wobei es per Oktober 2013 weltweit noch kein einziges Endlager für hochradioaktiven Atom-müll gibt. Mit diesen eindrücklichen Erinnerungen kehrten wir zurück nach Liechtenstein.

Unsere eigene erste grosse «politische» Kochaktion war im März 2012 bei der «Menschenstrom gegen Atomstrom»-Kundgebung in Mühleberg. Wir reisten mit einem vollgeladenen Camper am Vorabend an und wurden zum veganen Abendessen des Organisationskomitees eingeladen. Mirco Pizzera vom Kulturzentrum Bremgarten (KuZeB) und Mit-Initiant der Retroduktion-Küche war für die Verpflegung des OK zuständig. Am Veranstaltungstag selbst weihten wir unseren neuen 150-Liter-Chromstahl-Topf würdig ein und kochten für ca. 600 Personen eine leckere Bio-Gemüsesuppe. Gegen 14.00 Uhr war unsere Suppe leider schon aus. Geschätzte 8'000 Personen nahmen an der Kundgebung teil.

«In grossen Töpfen für viele Leute kochen» und das vegan, möglichst biologisch, saisonal, regional und gegen freie Spende – das inspiriert. Wir, die öfters bei Kochaktionen dabei waren, formierten

86 uns als KochKollektiv. Von den verschiedenen Veranstaltungen, welche auf [www.benefactum.li/kochkollektiv](http://www.benefactum.li/kochkollektiv) nachgeschaut werden können, ist das Internationale Anarchisten-Treffen in St. Imier hervorzuheben. Auf der «KitchenBrigade»-Mailingliste haben wir von der Veranstaltung gehört und sind mit drei Personen und unserer mobilen Küche angetreten. Sechs mobile Küchen aus sechs Ländern, eine mobile Holzofenbäckerei und total 68 Helfer/-innen kochten während fünf Tagen unter blauem Himmel für gut 2'000 Leute das beste Essen. Wir waren die kleinste und die jüngste Küche, haben viel gelernt, neue Freundschaften geschlossen und hatten eine sehr gute Zeit. Eine weitere nennenswerte Kochaktion war die Kompaktwoche an der Universität Liechtenstein im September 2012. Unsere 16 Student/-innen hatten die Aufgabe, Lebensmittel zu finden, welche sie gratis bekamen oder welche weggeworfen wurden. Mit diesen Lebensmitteln kochten wir unter dem Thema «Teller statt Tonne» für die Mitstudent/-innen und die Öffentlichkeit und gaben in dieser Woche über 1'100 vegane Essen gegen freie Spende aus!

Wir werden gelegentlich gefragt, wie wir zu unseren Kochaktionen kommen. Ganz einfach: Wir erkundigen uns, ob eine Nachfrage besteht, die Teilnehmer mit veganen, biologischen und warmen Speisen gegen freie Spende zu verpflegen. Es ist wichtig zu sagen, dass wir nicht aus Profitgedanken anfragen, sondern um einen sinnvollen Beitrag (gesundes Essen) zum Gelingen einer Veranstaltung zu leisten. Mit der Küche sind wir oft im direkten Kontakt mit den Organisatoren einer Veranstaltung und treffen daher sehr viele interessante Menschen.

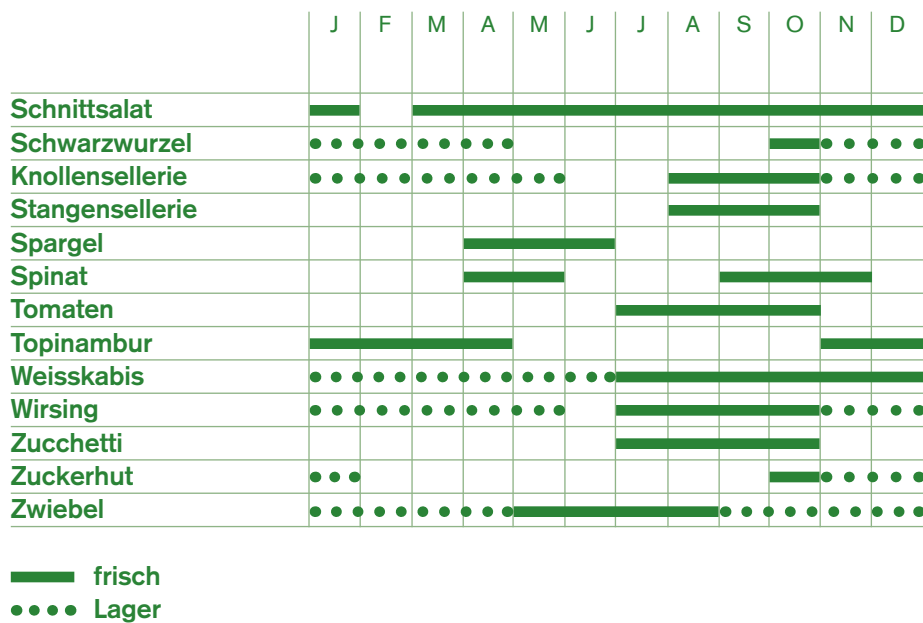
Teils als einfacher Küchenhelfer aber auch als Mit-Koch mit unseren Gasbrennern und Töpfen unterstützte ich verschiedene politische Aktionen, welche in den Bereichen Umweltschutz, Kapitalismus- und Globalisierungskritik gewaltlosen Widerstand und zivilen Ungehorsam leisteten. Nicht nur auf der Seite des Widerstandes aber auch bei der Unterstützung und Aufbau (neuer) Alternativen half ich mit, die Teilnehmer mit gesundem Essen zu stärken und zu verpflegen. Dabei konnte ich mich gut vernetzen und habe viel über basisdemokratische Entscheidungsprozesse und Aktivismus gelernt.

Wir sind wohl auch einfach ziemlich frech und mutig: Unsere Kochkünste waren noch ziemlich bescheiden, Erfahrung hatten wir noch wenig, aber dennoch luden wir einfach alle zu unseren veganen Mittagstischen via Zeitung und sozialen Medien ein. Auch bei Veranstaltungen hatten wir keine Angst, Essen für über 200 Personen anzubieten. Ganz nach dem Motto «Wird schon schief gehen». Mit qualitativ guten Zutaten (biologisches Gemüse, Obst, Getreide etc.) schmeckt wohl fast jedes vegane Essen gut. Zumindest mir schmeckte es bis jetzt meistens sehr gut.

In den letzten Jahren gab es einige Projekte, die durch das «Jugend in Aktion»-Programm teilfinanziert wurden. Im Zuge dessen wurde ich auf den «Europäischen Freiwilligendienst» (EFD) aufmerksam. Ein Freiwilliger, der uns bei den veganen Mittagstischen und Kochaktionen unterstützt, das hörte sich doch nach einem guten Plan an. Nachdem der Verein Benefactum Ende 2012 EFD-akkreditiert wurde, stiess dann im Juli 2013 Tommaso Pieroni, 29-jährig und gelernter Koch aus Italien, zu uns. Der Kunstschule mussten wir neu die Menus im Voraus bekannt geben. Tommy, selbst nicht vegan lebend, entwickelte schon fast exklusiv vegane Menus für die Kunstschule Liechtenstein. Als ich die ausgedruckten Rezepte mit schönen Fotos vor mir liegen sah, erinnerte ich mich an eine Idee von Michaela Hogenboom Kindle vom Verein Symbiose, ein Kochbuch im Zusammenhang mit Nachhaltigkeit zu schreiben. Tommy fühlte sich von der Idee angetan und entwickelte fleissig weitere Rezepte. Mit Annett Höland haben wir eine erfahrene und sehr motivierte Designerin gefunden, und so haben sich Tommy, Michaela, Annett und ich zusammengetan und nach kurzer Überlegung beschlossen wir, ein veganes Kochbuch zu schreiben. Da die Schüler/-innen der Kunstschule die ersten waren, welche in den Genuss der neuen Rezept-Kreationen kamen, wollten wir die Schüler/-innen in die Gestaltung des Kochbuchs einbinden. Mithilfe der Schulleitung veranstalteten wir einen dreitägigen Workshop zum Kochbuch. Die Schüler/-innen entwickelten dabei das Bildmaterial für das Kochbuch.

Um noch die einleitende Frage zu beantworten, ob es möglich ist, sich rein pflanzlich zu ernähren, kann ich nach drei Jahren sagen: Ja absolut, überhaupt kein Problem. Gefühlsmässig verspüre ich seither mehr Energie, fühle mich gesund und kräftig. Positive Nebeneffekte ergaben sich einige, so zum Beispiel das Erreichen des Idealgewichtes, obwohl mein Gewicht wieder steigt, seitdem ich mit veganen Desserts experimentiere. Ein anderer Nebeneffekt war die neue Auseinandersetzung mit Nahrung, Lebensmitteln und Kochen. Ich wiederhole es gerne: Eine Umstellung auf eine vegane Ernährung ist überhaupt kein Problem, sondern ganz im Gegenteil ein Türöffner für eine ganze Reihe neuer, spannender Interessengebiete.

[illegible]



# Saisontabelle

Monat FRÜCHTE	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Äpfel	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Aprikosen							■	■	■	■		
Birnen	•	•	•	•	•	•	■	■	■	■	•	•
Brombeeren							■	■	■	■		
Erdbeeren						■	■	■	■			
Feigen										■	■	
Hagebutten									■	■	■	■
Heidelbeeren							■	■	■	■		
Himbeeren							■	■	■	■		
Holunder									■	■	■	
Johannisbeeren (weiss + rot)						■	■	■	■	■		
Johannisbeeren (schwarz)							■	■	■	■		
Kaki										■	■	•
Kirschen							■	■	■	■		
Kiwi	•	•	•	•	•					■	■	•
Melonen								■	■	■	■	
Mirabellen							■	■	■	■	■	
Nektarinen							■	■	■	■		
Pfirsiche							■	■	■	■		
Pflaumen								■	■	■	■	
Preiselbeeren								■	■	■	■	■
Quitten									■	■	■	■
Reineclaude								■	■	■	■	
Rhabarber				■	■	■	■					
Stachelbeeren							■	■	■	■		
Weichseln							■	■	■	■		
Weintrauben									■	■	■	■
Zwetschgen								■	■	■	■	

■ frisch  
•••• Lager

# Nährwerttabelle

Manche Leute denken, dass vegane Ernährung zu einem Nährstoffmangel führen kann. Diese Nährwerttabelle von PETA (People for the Ethical Treatment of Animals) Deutschland zeigt, woher man alle wichtigen Mineralstoffe, Vitamine, Proteine etc. erhalten kann.

## NÄHRSTOFFE

### Eiweiss

Eines der hartnäckigsten Vorurteile gegenüber einer pflanzlichen Ernährung ist der gefürchtete Proteinmangel – dabei ist Eiweiss ausser in Zucker, Alkohol und Fett fast überall drin! Es ist also praktisch unmöglich, zu wenig davon zu sich zu nehmen.

Avocados	Nüsse (Haselnüsse, Paranüsse)
Bierhefe	Sesam
Erdnüsse	Sojaprodukte (Tofu!)
Getreideprodukte	Sonnenblumenkerne
Getrocknete Aprikosen	Spinat
Hülsenfrüchte	Weizenkeime
Kartoffeln	
Kürbiskerne	

### Fette

Fett ist nicht gleich schlecht – wichtig ist aber, die richtigen Fette zu sich zu nehmen. In Soja-, Raps-, Walnuss- und Leinöl sind essentielle Fettsäuren enthalten, die in vernünftigen Mengen gesundheitsfördernd und wichtig sind. Also ruhig auch im Öl-Department mal für Abwechslung sorgen. Gehärtete Fettsäuren, wie in Margarine oder industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln (oder auch in Milchprodukten), sind unter anderem schlecht für deinen Cholesterinspiegel und du solltest nicht zuviel davon essen.

Avocados
Nüsse
Pflanzenöl

### Kohlenhydrate

Kohlenhydrate liefern Deinem Körper wichtige Energie, indem er sie in Zucker umwandelt. Ein Mangel ist bei einer durchschnittlichen Ernährung höchst unwahrscheinlich. Versuche, einfache Kohlenhydrate aus raffinierten Produkten (Weissmehl, Kristallzucker (=weisser Zucker), Hartweizennudeln, geschälter Reis) zu vermeiden und bevorzuge die wertvollen komplexen Kohlenhydrate, die du aus den folgenden Nahrungsmitteln bekommst:

Gemüse	Hülsenfrüchte
Gerste	Hummus
Getreideprodukte	Kartoffeln
Hirse	Mais

Naturreis  
Nüsse  
Obst  
Quinoa

Süßkartoffeln  
Vollkornmüsli  
Vollkornnudeln  
Yams

### Omega-3-Fettsäuren

Sie gehören zu den ungesättigten Fettsäuren (remember: gesättigte Fettsäuren – nicht gut! ungesättigte Fettsäuren – gut!) und sind wichtig für Deine Gesundheit. Es gibt noch Omega-6-Fettsäuren; diese kommen in der veganen Ernährung jedoch zur Genüge vor. Da diese die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren erschweren, solltest du sparsam mit Omega-6-Quellen, wie etwa Sonnenblumenöl, sein.

Hanföl (kalt verwenden)  
Leinöl (kalt verwenden)  
Rapsöl  
Walnüsse  
Walnussöl (kalt verwenden)

### Ballaststoffe

Ein kleines Wunder – sie wirken sättigend, sind wichtig für Deine Verdauung, geben Dir Energie, sie schützen dich z.B. vor Herzerkrankungen. Sie binden bei der Ausscheidung Fette und Giftstoffe und helfen deinen Körper zu reinigen.

Buchweizen	Roggen
Gemüse	Trockenobst (z. B. Rosinen)
Hafer	Vollkornbrot
Hirse	Vollkornreis
Gerste	Wurzelgemüse
Mais	(z. B. Rüebli)
Obst	

### Sekundäre Pflanzenstoffe

Auch Phytamine oder Phytochemikalien genannt – verhelfen Dir zu einem langem Leben, indem sie unter anderem verschiedene Funktionen bei der körperlernen Krebsvorsorge übernehmen!

Hülsenfrüchte (z. B. Sojabohnen)	Grünblättriges Gemüse
Gelb- & orangefarbiges Obst und Gemüse	Kohl
Getreide	Tomaten
	Zitrusfrüchte
	Zwiebelgewächse

## VITAMINE

### Folsäure

**Folsäure ist unter anderem wichtig für die Zellbildung – in der veganen Ernährung kommt sie im Überfluss vor! Trotzdem sollten auch vegan lebende Frauen, die eine Schwangerschaft planen, frühzeitig ein Folsäure-Präparat zu sich nehmen.**

Bohnen	Nüsse
Grünes Blattgemüse	Spargel
Hefeextrakte	Vollkornweizen
Kohl	Weizenkeime

### Vitamin A

**Vitamin A ist wichtig für das Wachstum, für Augen und Haut, hilft gegen die sogenannten freien Radikale und bei der Krebsvorbeugung.**

Aprikosen, getrocknet	Mangos
Backpflaumen	Orangen
Birnen	Petersilie
Broccoli	Pfeffer
Brunnenkresse	Rosenkohl
Erbsen	Rüben
Grünes Gemüse	Rüebli
Grünkohl	Spinat
Kohl	Süßkartoffeln
Kopfsalat	Tomaten
Kürbis	Wasserkresse

### Vitamin B1

**Dein Körper braucht die B-Vitamine, um aus der Nahrung die Energie freizusetzen. Sie gehören zu den wasserlöslichen Vitaminen – wenn du dein Gemüse kochst, ist es ratsam, verwendetes Wasser nicht wegschütten, sondern für Dein Essen weiterzuverwenden, da du sonst die ganzen Vitamine verlierst.**

Avocados	Kartoffeln
Bier	Nüsse
Erdnüsse	Pilze
Grünes Blattgemüse	Vollkornprodukte
Haferschrot	Weizenkeime
Hülsenfrüchte	

94 **Vitamin B2**

**Für den Energie- und Fettsäurenstoffwechsel. Vitamin B2 ist (genau wie B1) hitzeempfindlich. Um es beim Kochen nicht komplett zu verlieren, solltest du dein Gemüse nur kurz dünsten.**

Avocados	Kartoffeln
Bananen	Kohl
Broccoli	Nüsse
Erbsen	Paprika, gelb
Feigen	Pilze
Getreideprodukte	Spargel
Grünkohl	Tofu
Hefeflocken	Vollkornprodukte
Hülsenfrüchte	Weizenkeime

**Vitamin B6**

**Je mehr Eiweiss du zu dir nimmst, desto mehr Vitamin B6 brauchst du. Auch hier gilt: Weniger Kochzeit = mehr Vitamainerhalt!**

Aprikosen	Johannisbeeren
Avocados	Linsen
Bananen	Pilze
Bohnen	Rosenkohl
Erdnüsse	Spinat
Grünkohl	Vollkornprodukte
Kartoffeln	Weizenkeime

**Vitamin B12**

**Vitamin B12 ist ein etwas kritisches Vitamin. Zwar brauchen wir nicht viel davon und der Speicher im Körper hält für Jahre. Aber da wir unser Obst und Gemüse nicht mehr ungewaschen essen, ist es mit natürlichen Quellen schwierig. Es gibt einige Nahrungsmittel, die Vitamin B12 zusetzen – aber es gibt auch jede Menge empfehlenswerte Supplemente.**

**Vorsicht aber bei Algen- oder Spirulina-Produkten; die allermeisten enthalten oft kein aktives B12, sondern können die Aufnahme davon sogar behindern. Das wäre ungünstig, da Vitamin B12 für die Blutbildung und das Nervensystem eine sehr wichtige Rolle spielt.**

**Wir empfehlen Dir, vor allem wenn du schon länger vegan lebst, Deine Vitamin B12-Aufnahme durch Vitamin-Brausetabletten oder ähnliches sicherzustellen.**

Cerealien, angereichert	Sojamilch, angereichert
Margarine, angereichert	Supplemente (z.B. Vegetar
Frucht-/Multivitamin-Säfte, angereichert	Plus, Vitasprint, Taxofit
	Vitamin B Komplex)

## Vitamin C

Vitamin C ist nicht nur wichtig für dein Immunsystem, sondern auch für festes Bindegewebe – das schliesst auch Zahnfleisch mit ein. Für ausreichende Vitamin C-Zufuhr zu sorgen, ist aktives Anti-Aging-Programm, da es gut gegen freie Radikale ist.

Grünes Gemüse	Mangos
Hagebutten	Paprika, grün
Johannisbeeren, schwarz	Steckrüben
Kartoffeln	Tomaten
Kiwis	Zitrusfrüchte
Kohl	

## Vitamin D

Dein Körper braucht Vitamin D, um Kalzium für den Knochen- und Zahnaufbau richtig verwerten zu können. Mindestens 15 Minuten solltest du jeden Tag die Sonne auf Hände und Gesicht scheinen lassen, um Deinen Bedarf zu decken – je mehr Haut du zeigst, desto mehr kann die Sonne arbeiten. Beim Vitamin D in Margarinen handelt es sich in der Regel um Vitamin D3, das aus Lanolin (Wollfett) gewonnen wird. Wenn du (etwa im Winter) ein Supplement nehmen möchtest, kannst du ein Vitamin D2-Präparat nehmen, denn das ist vegan.

Avocados  
Cerealien, angereichert  
Pilze  
Sojamilch, angereichert  
Sonnenlicht

## Vitamin E

**Freie Radikale, ade!**

Grünes Gemüse	Tofu
Hülsenfrüchte	Vollkornprodukte
Nüsse	Weizenkeime
Pflanzenöle	
Samen	

## Vitamin K

Ein weit verbreitetes Vitamin, das unter anderem wichtig für die Blutgerinnung ist. Es spielt aber auch eine bedeutende Rolle bei der Vorbeugung von Osteoporose (Knochenschwund).

Blumenkohl  
Getreide  
Grünes Blattgemüse (Spinat, Kohl, Broccoli, Salat...)  
Hülsenfrüchte  
Pflanzenöle  
Obst

**Kalium**

**Kalium hat eine wichtige Funktion in Sachen Zell- und Herzkreislauffunktion. Vegan ernährende Menschen haben in der Regel einen Überschuss an diesem Element, was Schlaganfällen oder Bluthochdruck vorbeugen kann.**

Fruchtsäfte  
Gemüse  
Kartoffeln  
Obst  
Sojabohnen  
Weizenkeime

**Magnesium**

**Für gesunde und funktionstüchtige Muskeln, aber auch für den Kalziumstoffwechsel ist Magnesium unabdingbar.**

Hefeextrakt  
Nüsse  
Soja  
Vollkorngetreide  
Weizenkeime

**Eisen**

**Eisen ist wichtig für die Blutproduktion – Eisenmangel kann sich durch Schlaptheit und Konzentrationsmangel bemerkbar machen. Studien belegen, dass Eisenmangel bei Veganern nicht häufiger vorkommt, als bei Menschen mit omnivorer Ernährung. Vitamin C erhöht die Resorption von Eisen – daher immer z.B. ein Glas Orangensaft dazu trinken!**

Algen	Kürbiskerne
Bierhefe	Mandeln & Nüsse
Getreide (Weizen, Hafer,	Melasse
Gerste, Hirse, Mais, Reis etc.)	Rosinen
Getrocknetes Obst	Samen
Grünes Gemüse	Sesam
Haferflocken	Sojabohnen & Tofu
Hirse	Sonnenblumenkerne
Hülsenfrüchte (Erbsen,	Vollkornprodukte
Linsen, Bohnen)	Weizenkeime
Kleie	

**Jod**

**Wie bei Selen hängt die Konzentration vor allem von der Bodenbeschaffenheit der angebauten Produkte ab.**

Algen (z. B. vegetarisches Sushi)  
Salz, angereichert

## Kalzium

**Die Milch macht's dann doch nicht: Auffälligerweise sind die Raten von Osteoporose (Knochenbrüchigkeit) in den Ländern am höchsten, in denen auch die meiste Milch konsumiert wird – das liegt u.a. daran, dass konzentriertes tierisches Eiweiss es dem Körper schwer macht, Kalzium richtig aufzunehmen.**

Carob	Mineralwasser, angereichert
Feigen	(auf Beschreibung achten)
Getrocknetes Obst	Rote Bete
Grünes Blattgemüse	Samen
Haferflocken	Sesam
Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen)	Sojamilch, angereichert
Kürbiskerne	Sonnenblumenkerne
Mandeln & Nüsse	Tahin (Sesammus)
(z. B. Pistazien)	Tofu
Melasse	Vollkornbrot

## Selen

**Dieses Spurenelement wirkt unter anderem antioxidativ und ist wichtig für Dein Immunsystem.**

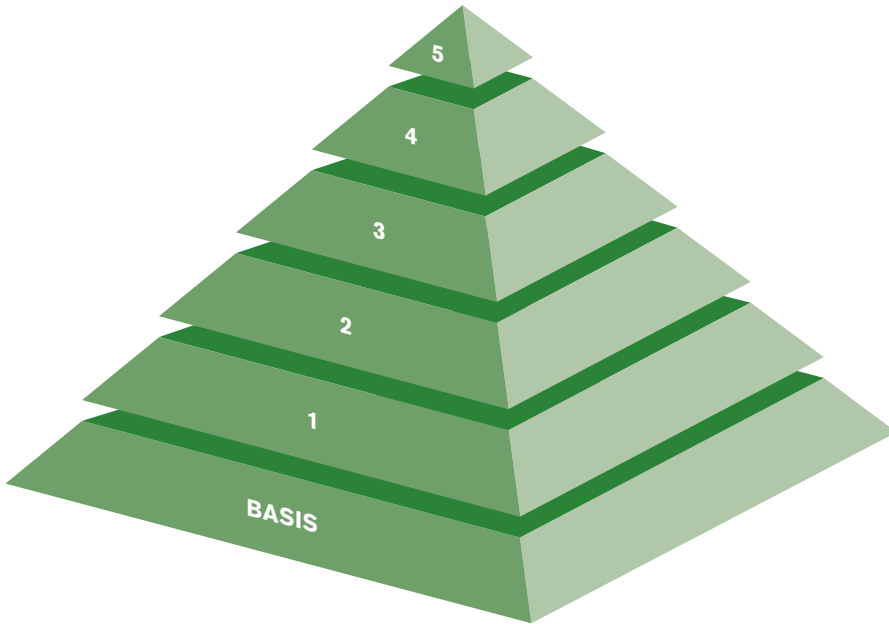
Nüsse  
Samen  
Vollkornprodukte  
Bananen  
Sojabohnen

## Zink

**Zink braucht Dein Körper u.a. für Stoffwechselvorgänge, für Dein Immunsystem, Wundheilung und für Dein Wachstum.**

Bohnensprossen	Petersilie
Cerealien	Pilze
Grünes Blattgemüse (Spinat, Mangold)	Soja
Hülsenfrüchte	Tofu
Miso	Vollkornprodukte
Nüsse	Vollkornreis

# Die vegane Ernährungspyramide



## BASIS

Die Basis (Getränke) soll daran erinnern, dass die Empfehlung für die Zufuhr von Wasser im Normalfall etwa 2,5 l/Tag beträgt. Zu empfehlen sind kalorienarme Getränke wie Leitungswasser, Mineralwässer, Tee. Dabei ist zu beachten, dass bei der Bilanzierung der Wasserzufuhr auch das Wasser mitgezählt werden muss, das über die «festen» Nahrungsmittel zugeführt wird. Bei hohem Verzehr von Gemüse und Obst ist die Trinkmenge somit deutlich reduziert.

## EBENE 1

Von den eigentlichen Lebensmitteln bilden mengenmässig Gemüse und Obst die Basis, und zwar in dieser Reihenfolge, wie in der Pyramide auch durch die unterschiedlich grossen Flächen ausgedrückt.

## EBENE 2

In der nächsten Ebene, also schon mit deutlich reduzierten Mengen, befinden sich alle stärkereichen Produkte wie Vollkornbackwaren, andere Getreideprodukte, Kartoffeln usw. In älteren Pyramiden bildeten sie die Basis. Wegen der stärkeren Beachtung des glykämischen Indexes und der Gefahr von Diabetes II bei zu hohem Konsum von einfachen Stärken wurde deshalb diese Ebene mit der Ebene für Gemüse und Obst vertauscht.

Hinweis: Die sonst üblichen zwei Ebenen für Milch- und Eiprodukte sowie Fleisch-, Wurst und Fischwaren entfallen natürlich bei einer veganen Pyramide. Dadurch wird die Pyramide flacher, wegen der Kompensation durch andere Lebensmittel breiter und somit stumpfwinkliger als «konventionelle» Pyramiden.

### EBENE 3

Die Ebene der eiweissreichen Lebensmittel enthält Hülsenfrüchte, besonders Sojaprodukte, sowie Nüsse. Es wurde an dieser Stelle durch den Hinweis auf Vitamin B12 auf mögliche Mangelversorgung mit diesem Vitamin bei Veganern hingewiesen. Da häufig Sojaprodukte mit diesem Vitamin angereichert werden, wurde dieser Hinweis in dieser Ebene platziert.

### EBENE 4

Sparsam sollte der Verbrauch von Lebensmitteln der nächsten Ebene erfolgen: Öle und Fette sowie Salz. Die offizielle Empfehlung zur Jodzufuhr lautet für Deutschland immer noch 200 Mikrogramm pro Tag. Dies ist im Vergleich zu internationalen Empfehlungen deshalb so hoch, weil Deutschland nach wie vor von den zuständigen Gremien als Jodmangelgebiet angesehen wird und ein Nachholbedarf besteht. Die Lage entspannt sich allerdings derzeit, da seit Jahrzehnten in fast allen Lebensmitteln jodiertes Salz eingesetzt wird. Für Veganer sind Meeresalgen ebenfalls eine gute Jodquelle. Wie bei allen Nährstoffen kann aber auch ein Zuviel zu gesundheitlichen Problemen führen.

### EBENE 5

Die allerletzte Ebene besagt, dass Snacks, Süssigkeiten und Alkohol – wenn überhaupt – sehr sparsam verzehrt werden sollen.

### BEWEGUNG GEHÖRT DAZU

Essen und Trimmen – beides muss stimmen. Die Empfehlung, sich jeden Tag etwa 30 Minuten bei Tageslicht zu bewegen, sorgt neben dem positiven Einfluss auf Körpergewicht, Körperzusammensetzung, Blutfettwerte und kardiovaskuläre Risiken auch noch für die Eigensynthese von Vitamin D. Bei Einhaltung dieser Empfehlung ist die Zufuhr von Vitamin D nicht mehr essentiell. Bei Heimbewohnern, die kaum noch die Möglichkeit besitzen, ans Tageslicht zu gelangen, muss jedoch auf die explizite Zufuhr von Vitamin D geachtet werden.



## A

Apfelkuchen 57  
Auberginengratin 41

## B

Bulgur mit Gemüse 39  
Brot mit getrockneten Tomaten 10  
Brownies 55

## C

Cremiges Curry 23

## F

Fenchel-Orangen-Salat 15  
Focaccia 12

## G

Gnocchi mit Zucchini-Cremesauce 37

## H

Haferflocken-Cookies 50  
Haferkuchen mit Kirschenmousse 58

## K

Kartoffelsuppe mit Gemüse 24  
Knödel mit Gemüse 40  
Kokosmilchsuppe mit roten Linsen 20

## L

Lasagne mit Zucchini, Spinat  
und Tofu 33  
Linsenbällchen 42

## M

Misosuppe mit Tofu 22  
Mürbeteigkuchen mit Früchten 53

## P

Pappa al pomodoro 25  
Pilz- und Tomatenrisotto 35  
Pizza mit veganem Mozzarella 11

## R

Radicchio-Rotweinrisotto 34  
Ravioli gefüllt mit veganen Würstchen,  
Kartoffeln und Tofu 38  
Roggenbrot mit Sojajoghurt 9  
Rüeblikuchen 56  
Rüebli-suppe 19

## S

Salat mit Äpfeln und Pilzen 14  
Schokoladenbiscuits 51  
Seitansuppe mit (Schwarzaugen-)  
Bohnen 21  
Spaghetti mit Knoblauch, Öl  
und Chili 36

## T

1000 Schichten mit  
Nektarinenmousse 59  
Tiramisu 52

## V

Vegane Mayonnaise 43  
Veganer Parmesan 43  
Vollkornbrot 10

## W

Wonton-Suppe 26

## Z

Zwetschgenstreusel 54

# Projektteam

## **TOMMASO PIERONI, EUROPÄISCHER FREIWILLIGENDIENST**

Als ich vor acht Jahren die Kochschule in San Pellegrino Terme – die Stadt ist nicht nur berühmt für ihr Mineralwasser, sondern auch für ihre Kochschule – abgeschlossen hatte, fing ich an, in Italien und in der ganzen Welt zu kochen. Ich habe sehr viele verschiedene Gerichte, Arten des Kochens und verschiedene Küchen gesehen. Ich habe auch ein paar merkwürdige Dinge gesehen. In China hat der Metzger die Kühe auf der Strasse geschlachtet und auf den Strassen von Beijing konnte man getrocknete Insekten essen. In Indien, wo die Temperaturen über 40°C heiss waren, hat der Metzger das Fleisch auf der Strasse geschnitten und in Australien haben die Leute viel Knoblauchbrot gegessen, um andere Leute mit ihrem Atem zu «töten».

Während dieser Zeit hat sich mein Kochwissen mit jedem Tag vergrössert und heute verbinde ich die verschiedenen Kochtechniken und verwende traditionelle Rezepte, um vegane Gerichte zu kreieren. Es war nicht einfach, einen Ersatz für Eier, Milchprodukte oder Fleisch zu finden, aber bereits nach kürzester Zeit haben mich die Mitglieder des Clubs Benefactum mit neuen Zutaten vertraut gemacht, die ich noch nie zuvor gesehen hatte, sodass es immer einfacher wurde, neue Rezepte zusammenzustellen.

Die Leute wissen oft nicht, wieso es wichtig ist, jeden Tag drei oder mehr Farben von Obst und Gemüse zu essen. Viele wollen etwas Einfaches essen, ohne gross zu kochen, aber diese Art des Essens enthält viele Konservierungsmittel und ist Junkfood.

Der Club Benefactum hat mich über den Europäischen Freiwilligendienst und das Aha gefunden und ich bin im August 2013 von Italien nach Liechtenstein gereist, um dem Club bei seinen Kochveranstaltungen zu helfen. So haben wir am Poolbar-Festival in Feldkirch gekocht, wo uns die liechtensteinische Kulturministerin beim Abwaschen geholfen hat; in Darmstadt für den Inpirita-Trainingskurs; in Ruggell für die hungrigen Teilnehmer des Jugendprojektes «Grow and Flourish»; am Swiss Energy Camp in Olsberg, wo wir mit merkwürdigem Kochequipment gekocht haben. Nicht weniger wichtig war die

Woche, in der wir für das Ideenfest in Schaan gekocht haben. Jeden Tag haben die Leute untereinander darum gekämpft, mir in der Küche zu helfen. Schlussendlich haben alle etwas Neues gelernt. Nicht zuletzt habe ich zweimal pro Woche an der Kunstschule Liechtenstein für die Schülerinnen und Schüler gekocht.

Ich habe versucht, neue Rezepte zu kreieren, mit der Absicht, Leute abzuschrecken, aber ohne Erfolg – es hat den Leuten immer geschmeckt. Als ich anfang, ein Menu für die Kunstschule Liechtenstein zusammenzustellen, hatte Sacha die Idee, daraus ein Kochbuch zu machen. Zuerst dachte ich, das ist eine verrückte Idee, aber Schritt für Schritt sind wir unserem Ziel näher gekommen.

Wenn du dies nun liest, hast du dieses Kochbuch mit vielen gesunden Rezepten bereits gekauft und es ist nun Zeit zum Kochen. Worauf wartest du noch? Geh und koche! Versuche die Rezepte aus – viel Erfolg!

## **SACHA SCHLEGEL, CLUB BENEFACUM**

Der Club Benefactum (lat. «Gutes Tun») ist ein gemeinnütziger, konfessionell und parteipolitisch neutraler Verein, der sich seit seiner Gründung im Jahre 2008 im weitesten Sinne für die Förderung gesellschaftlichen Engagements in Liechtenstein, dem Alpenrheintal und darüber hinaus einsetzt.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf sozial wirksamen, ökologisch vorbildlichen und wirtschaftlich tragfähigen Projekten und Aktivitäten der Mitglieder, für die der Verein einen juristischen und räumlichen Rahmen sowie das notwendige Netzwerk bietet.

Ein kurzer Auszug realisierter Projekte sind das Kinderbuch «Bena und Beni», der offene Bücherschrank in Vaduz, der Ideenkanal, der vegane Mittagstisch und das KochKollektiv, der Kultur-Verein 94, der Verein FreiRaum mit dem Funky Nugget Projekt, verschiedene Dinner Dialoge und BarCamps und das wohl grösste Projekt, das «MorgenLand Festival». Weitere Informationen zu Projekten sind auf [www.benefactum.li/projekte](http://www.benefactum.li/projekte) zu finden.

Seit Mitte 2009 bin ich aktiv beim Verein Benefactum dabei. Zuerst als Nicht-Mitglied, dann als Mitglied, später als Vorstandsmitglied und jetzt als Co-Präsident. Die freund-schaftliche und kollegiale Umgangsweise

untereinander kombiniert mit dem Drang, «umzusetzen», haben mich beeindruckt, begeistert und mitgerissen. In diesem Umfeld idealistische Ideen diskutieren, Gedanken austauschen, danach Projekte aushecken, planen und schlussendlich und meistens auch umsetzen – dies hat meine letzten Jahre in Liechtenstein positiv geprägt. Innerhalb von Benefactum sind Leute gegangen und neue gekommen, und so hat sich auch meine Orientierung weiter geöffnet und neue persönliche Kontakte mit interessanten und engagierten Menschengruppen sind entstanden.

Das vegane Kochen in Liechtenstein blieb über die letzten zwei Jahre ein ständiger Begleiter. Dank diesen Aktivitäten haben sich doch einige Veganer/-innen kennengelernt und vernetzt (das gilt auch für Nicht-Veganer/-innen). Um die so gut laufenden Kochprojekte wie den Mittagstisch weiterzuführen und doch Zeit zu finden, Neues zu initiieren, haben wir uns im Benefactum-Vorstand entschieden, unsere Ressourcen durch die Unterstützung eines Europäischen Freiwilligen zu stärken. Unser Freiwilliger und gelernter Koch, Tommaso Pieroni, hat das Kochen der veganen Mittagstische an der Kunstschule Liechtenstein souverän übernommen und trieb die Idee, daraus ein Kochbuch zu entwickeln, weiter. Tommy bekam die Freiheit, sich neben dem Kochen für die Entwicklung des Kochbuches einzusetzen. Es ist schön zu sehen, dass selbst Benefactum-Freiwillige eigene Projekte umsetzen.

### **MICHAELA HOGENBOOM KINDLE, SYMBIOSE GEMEINSCHAFT**

Wir essen jeden Tag, deswegen ist Ernährung ein guter und spannender Bereich, um mit einem nachhaltigen Lebensstil anzufangen. Für mich war es von Kindheit an eine grosse Leidenschaft. Ich bin immer auf der Suche nach Wegen, meine Ernährung so nachhaltig und gesund wie möglich zu gestalten. Das zeigt sich im Kochen mit frischen, lokalen Produkten, wenig tierischen Eiweissen und viel Abwechslung in Gemüse und Getreidesorten. Ich kaufe nur, was ich auch wirklich brauche. Ich bin begeisterte Vegetarierin, seit ich acht Jahre alt war. Ich sehe nachhaltiges Kochen als eine positive Herausforderung – ein Spiel, das Spass macht. Es bietet so viel Raum für Kreativität, Entspannung, Genuss und die Förderung von Gesundheit. Ich freue mich darüber, «Nachhaltigkeits-Tipps» in

dieses Kochbuch einbringen zu können. Hoffentlich regen sie andere an, mehr Spass in der Küche zu haben!

Ich werde in meinen Tätigkeiten durch die Schönheit unseres Planeten angetrieben und bin motiviert mein Bestes zu tun, um zu ändern, wie wir unsere Erde behandeln. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir Menschen in der Lage sind, im Einklang miteinander und mit unserer natürlichen Umgebung zu leben. Dies würde die Lebensqualität für alle erhöhen. Allerdings sind dafür gesellschaftliche Veränderungen und ein Paradigmenwechsel notwendig. Mit Unternehmergeist, Leidenschaft und Selbstverantwortung kann ich einen Beitrag zu diesem Wandel leisten.

Ich bin Mitbegründerin der Symbiose Gemeinschaft und der Symbiose Beratung. Meine Mission ist es, mich für eine verbundene und nachhaltige Gesellschaft im Rheintal einzusetzen. Nachdem ich im Sommer 2012 den Masterstudiengang in «Strategic Leadership towards Sustainability» im Blekinge Institute of Technology in Karlskrona (Schweden) absolviert hatte, bin ich ins Alpenrheintal gezogen. Jetzt wohne ich mit meinem Mann in Triesen.

Die Idee der Symbiose Beratung ist es, den Gedanken der Nachhaltigkeit auf den Ebenen Ökonomie, Gesellschaft und Ökologie ins Kerngeschäft von Organisationen zu integrieren. Dabei spielt es keine Rolle, in welchem Sektor das Unternehmen tätig ist. Die einzige Voraussetzung besteht darin, dass der Projektpartner die Notwendigkeit der nachhaltigen Entwicklung erkennt und dementsprechend Veränderungen intern vorantreiben möchte. Die Symbiose Beratung coacht solche Unternehmen auf ihrem Weg.

Die Symbiose Gemeinschaft initiiert Projekte und Veranstaltungen, die Individuen zusammenbringen, um gemeinsam eine nachhaltige Gesellschaft zu schaffen, die von geteiltem Wissen und geteilten Fähigkeiten profitiert. Die Symbiose Gemeinschaft bietet eine Plattform online sowie offline, um sich zu treffen und sich über einen zukunftsfähigen Lebensstil auszutauschen. Die Selbstverwirklichung und das Gemeinschaftsdenken werden gleichzeitig gefördert. Das Hauptprojekt, welches diese Ziele umsetzt, ist die Zukunftswerkstatt ([www.zukunftswerkstatt.li](http://www.zukunftswerkstatt.li)).

## ANNETT HÖLAND, FREISCHAFFENDE GRAFIKDESIGNERIN

Ich habe in London sowie in Arnhem (NL) Grafikdesign studiert. Nach meiner Rückkehr nach Liechtenstein habe ich mich 2011 selbständig gemacht und bin seither als freischaffende Grafikdesignerin tätig. Von 2011 bis 2013 habe ich als Dozentin für Grafik am Vorkurs der Kunstschule Chur unterrichtet. Neben dem regulären Unterricht (ein Tag pro Woche) habe ich Projektwochen zum Thema Portfolio und Buchgestaltung geplant und durchgeführt.

In meiner Tätigkeit als Grafikdesignerin engagiere ich mich für Kunden aus dem Bereich Kultur und Soziales. So habe ich beispielsweise das Projekt Zukunftswerkstatt der Symbiose Gemeinschaft seit dessen Anfängen konzeptionell beraten und grafisch betreut. Auf diesem Weg habe ich Michaela Hogenboom kennengelernt. Zum Kochbuchprojekt bin auf Einladung von Sacha Schlegel hinzugestossen.

An der veganen Küche interessiert mich besonders die Kreativität im Umgang mit Zutaten. Durch den Verzicht auf gewisse Lebensmittel fördert das vegane Kochen die Kreativität in der Küche und regt an, neue Wege zu finden, wie Essen zubereitet werden kann. Kreativität spielt auch in meiner Tätigkeit als Grafikdesignerin eine zentrale Rolle. Ähnlich wie in der veganen Küche verhält es sich bei grafischen Aufträgen mit klaren Vorgaben oder einem engen Budget. Was im ersten Moment wie eine Einschränkung der gestalterischen Freiheit wirkt, stellt sich auf den zweiten Blick als Inspirationsquelle heraus. Kreativ zu sein heisst schliesslich, Dinge in einem neuen Licht zu sehen und dadurch etwas Neues zu schaffen. Klare Richtlinien können dabei helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und im Rahmen der Möglichkeiten Neues hervorzu- bringen und eigene Grenzen zu überschreiten.

In Bezug auf unsere Konsumgesellschaft ist ein Perspektivenwechsel hin zu einer bewussteren Ernährung wichtig. Ich hoffe, dass dieses Kochbuch für die Leser/-innen einen Anstoss bieten kann, aus den eigenen Denkmustern – und Kochrezepten – auszu- brechen.

## PETER STOBBE, KUNSTSCHULE LIECHTENSTEIN

Die Kunstschule Liechtenstein ist mit dem Vorkurs Medien + Materialien und den Bildungskursen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene eine seit 20 Jahren in Liechtenstein tätige Institution. Der Vorkurs Medien + Materialien bereitet mit einem zweisemestrigen Studium junge Menschen auf eine gestalterische Lehre oder ein Studium in Kunst oder Design vor. Hier werden gestalterische und künstlerische Grundlagen vermittelt sowie deren Vertiefung durch praxisbezogene Projekte. Im Rahmen dieser Ausbildung ist es 2013 auch zu einer Zusammenarbeit mit Sacha Schlegel, Annett Höland, Michaela Hogenboom Kindle und Tommaso Pieroni gekommen. Kurz – es ging um die Herausgabe eines veganen Kochbuchs.

Wie bei allen guten Geschichten soll natürlich nicht unerwähnt bleiben, wie es überhaupt zu dieser Zusammenarbeit gekommen ist. 2012 besuchte die damalige Vorkursklasse der Kunstschule Liechtenstein das Café Alte Post in Schaan, das seinerzeit als offenes Kulturzentrum ausgesprochen aktiv war. Die Schülerinnen und Schüler des Vorkurses waren dort, um vor Ort zu zeichnen – und natürlich auch zu essen. Gekocht wurde vegan, was uns allen ausgezeichnet schmeckte.

So kam dann schnell der Gedanke auf, auch in der Kunstschule einen veganen Mittagstisch einzurichten. Bislang haben sich die Vorkürsler über Mittag selber verpflegt, entweder von zu Hause etwas zum Warmmachen in der Mikrowelle mitgebracht oder nebenan im Geschäft ein Sandwich gekauft – irgendwie unbefriedigend, dachte ich. Handlungsbedarf war also angesagt, und da kam Sacha mit seinem Team wie gerufen!

Wir legen in der Kunstschule Wert auf Wesentliches – das ist in der Ausbildung so, das zeigt sich in der Professionalität unserer Ateliers und Werkstätten. Gutes Essen soll ja bekanntlich Leib und Seele zusammenhalten – da lag und liegt es nahe, gesundes Essen eben auch als wesentlich zu bezeichnen. Zudem ist es freilich auch etwas Atmosphärisches, wenn zweimal in der Woche schon vormittags feine Essensdüfte in der Luft liegen und sich alle auf ein leckeres Mittagessen freuen, das dann alle zusammen im Bistro der Kunstschule zu sich nehmen.

# Impressum

## HERAUSGEBER



Club Benefactum  
www.benefactum.li  
<http://kochkunst.benefactum.li>  
Januar 2014

## REZEPTE

Tommaso Pieroni

## NACHHALTIGKEITSTIPPS

Michaela Hogenboom Kindle

## TEXTE

Sacha Schlegel  
Michaela Hogenboom Kindle  
Cristina Roduner

## KORREKTORAT

Ruth Allgäuer

## KONZEPT UND GESTALTUNG

Annett Höland

## BILDNACHWEIS

Rezepte

Michèle Aftonidis (Wonton-Suppe)  
Ricardo Alexandre Almeida Santos  
(Lasagne mit Zucchini, Spinat und Tofu)  
Chaowei Arakawa (Mürbeteigkuchen mit Früchten)  
Simara Bernardo (Tiramisu)  
Aurora Corrado (Gnocchi mit Zucchini-Cremesauce)  
Roberta Gamm (Linsenbällchen)  
Tim Geiger (Ravioli gefüllt mit veganen Würstchen, Kartoffeln und Tofu)  
Liliane Gschwend (Kokosmilchsuppe mit roten Linsen)  
Diana Khasuyeva (Apfelkuchen)  
Luna Kiworra (Fenchel-Orangen-Salat)  
Eva-Maria Löschnig (Haferkuchen mit Kirschenmousse)  
Lea Niederer (Zwetschgenstreusel)  
Leander Rambichler (Auberginengratin)  
Nina Alexandra Ross (Seitansuppe mit (Schwarzaugen-)Bohnen)  
Jill Caroline Schöttli (1000 Schichten mit Nektarinenmousse)  
Anna-Sophie Studer (Bulgur mit Gemüse)

## Interviews

BIOLAND Liechtenstein / Susanne Bühler  
(AGRA, Georg Frick, Richard Schierscher, Alex Marxer)  
Brigitt Risch, Schaan (Wochenmarkt Schaan)  
Hans Domjan, Schaan (Wochenmarkt Vaduz)  
Nils Vollmar (Wochenmarkt Balzers)  
Silvano Pierini (La Bottega)  
Denise Bösch und Martin Pothmann  
(Natur + Kost)

## DRUCK

BVD Druck + Verlag AG, Schaan

## AUFLAGE

400

## ADMINISTRATIVE MITARBEIT

Sandra Fausch

## LIZENZ UND URHEBERRECHTE

Alle Rezepte, dazugehörige Bilder und Texte stehen unter der Creative Commons Lizenz CC by-nc-sa.  
[creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0)



Das Copyright der Interview-Fotos liegt bei den Urhebern (siehe Bildnachweis).

## DANK

Allen Beteiligten, Autoren und Interviewpartnern  
Peter Stobbe und den Schüler/-innen des Vorkurses 2013/2014 der Kunstschule Liechtenstein  
Katalin Wenaweser (Schaan) und Laura Fagetti (Como), Europäischer Freiwilligendienst und der Nationalagentur von Jugend in Aktion



Jobst Eggert, PETA Deutschland

Karl Mayer Stiftung, Andi Götz Charity Consulting und der Gemeinde Mauren für die grosszügige finanzielle Unterstützung.

Peter Goop und Barbara Ellenberger für die Beratung in Sachen Finanzierung.

Ursula Schlegel, Nadine Walser und Robin Schädler für das Testen der Rezepte.

Allen, die den Mittagstisch in der Vergangenheit unterstützt haben und weiterhin unterstützen werden.



**Vegan kochen, die Umwelt  
schonen, nachhaltig leben – und  
trotzdem Spass am Essen haben!  
Leckere Rezepte zeigen die  
Vielfalt und die Möglichkeiten,  
die vegane Ernährung bietet.**

«Kochkunst» ist ein Gemeinschaftsprojekt des Clubs Benefactum (Sacha Schlegel und Sandra Fausch) mit dem Europäischen Freiwilligendienst (Koch Tommaso Pieroni), der Symbiose Gemeinschaft (Michaela Hogenboom Kindle) und der freischaffenden Grafikdesignerin Annett Höland; mit Bildern von Schülerinnen und Schülern der Kunstschule Liechtenstein.

