

A close-up photograph of a man with light brown hair and blue eyes. He is wearing a black beanie and a bright green hoodie. He is smiling slightly and looking towards the right. In his left hand, he holds a white mug, and in his right hand, he holds a white plate with a piece of food on it. The food appears to be a waffle or a similar dish topped with red sauce and white cream.

björn
moschinski

vegan kochen

für alle

südwest°

**björn
moschinski**

**vegan
kochen
für alle**



**björn
moschinski**

**vegan
kochen
für alle**

südwest^o

begrüßung mahi klosterhalfen

Unabhängig davon, ob Sie auf rein pflanzliche Gerichte einfach nur neugierig sind oder ob Sie schon viele Jahre lang vegan leben: Damit die tierleidfreie Ernährung für Sie kein Opfer, sondern ein Gewinn wird, ist mindestens ein gutes Kochbuch unverzichtbar. Ein solches halten Sie gerade in Ihren Händen.

Bislang kam ein viel zu kleiner Kreis in den Genuss, Björn Moschinskis Kochkünste regelmäßig zu erleben. Das ändert sich jetzt endlich grundlegend, und davon werden nicht nur viele Menschen, sondern noch deutlich mehr Tiere profitieren. Einer der Hauptgründe, warum ethisch Motivierte die vegane Idee immer wieder verwerfen, ist nämlich, dass es für sie schwierig ist, sich auf pflanzlicher Basis schmackhaft zu ernähren. Mit diesem Buch trägt Björn maßgeblich dazu bei, dass wirklich jede und jeder für sich und andere kochen kann, ohne dass auch nur ein Fleischesser irgendetwas vermissen wird.

Und je niedriger die Einstiegsbarrieren, desto attraktiver wird die umwelt-, menschen- und tierfreundlichste Ernährungsform für immer mehr Menschen. Genau das erreicht Björn mit »Vegan kochen für alle« - dafür meine Hochachtung!



M. JKL

Mahi Klosterhalfen Geschäftsführender
Vorstand Albert Schweitzer Stiftung für
unsere Welt



inhaltsverzeichnis

vorwort - björn moschinski

suppen

tomaten-kokos-suppe

gulaschsuppe

waldpilzsuppe mit brezelchips

avocado-gazpacho

erbsencremesuppe mit

räuchertofuspieß

cremige brunnenkressesuppe

deftige kartoffelsuppe

rote-bete-suppe

gurkenkaltschale

karotten-ingwer-suppe



salate

paprika-avocado-salat
couscous-salat
feurig-frischer krautsalat
apfel-lauchsalat
feldsalat mit gebratenen
austernpilzen und basilikumpesto
»thunfisch«salat
nudelsalat
»geflügel«salat
caesar's salad



vorspeisen und snacks

gemüsesticks mit kräuterdip
insalata caprese (tomate / tofu)
**crostini mit »thunfisch«topping und
avocadocreme**
panini mit rucolapesto
champignons im teigmantel mit
remoulade
bruschetta
wraps mit gegrilltem gemüse
»eier«salat
ragoût fin
focaccia tradizionale
antipasti
blätterteigschiffchen mit sojahack
ofenkartoffeln mit kräuterquark
pikante schweinsöhrchen
artischocke mit zweierlei dips
auberginenröllchen mit
rosmarinkartoffeln und minzsauce



hauptgerichte

kürbisrisotto

ravioli mit pilzfüllung

gemüsequiche mit salsa

gefüllte paprika mit dunkler sauce
und bulgur

spargel mit sauce hollandaise und
petersilienkartoffeln

ratatouille mit gebratener polenta

linsenpfanne mit tomate und zucchini

sojaschnitzel wiener art mit

champignonrahmsauce und

ofenkartoffeln

sojamedaillons mit kartoffelsalat und
gebratenen zucchini



desserts und kuchen

schokoladenbrownies

mango-lassi

panna cotta mit erdbeerragout

waffeln

nougatmousse

pofesen

russischer zupfkuchen

pancakes

rote grütze mit vanillesauce

apfelstrudel mit vanillesauce

muffins

kaffeeecreme mit mariniertem mango

pfannkuchen



küchenwissen
stichwortverzeichnis
impressum

vorwort björn moschinski

liebe leserin, lieber leser,

ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihnen einen kleinen Einblick in die vegane Küche zu bieten. Sie werden sehr schnell feststellen, dass die vegane Küche weder fade noch eintönig ist, obwohl das so oft behauptet wird. Sollten Sie der Meinung sein, dieses Buch werde gängige Klischees des Veganismus erfüllen, dann muss ich Sie enttäuschen: Ich werde Ihnen zeigen, dass die vegane Lebensweise keinen qualitativen Verzicht auf dem Teller bedeuten muss.

Bevor ich Sie aber in die kulinarische Welt der Veganer ent lasse, möchte ich die Gelegenheit nutzen, um gewisse Klischees, die in den Köpfen vieler Menschen verankert sind, zu entkräften. Vielleicht eröffnet sich Ihnen dadurch ein neuer Blickwinkel auf den Veganismus, der Sie erstaunen und positiv überraschen wird.

fleischersatz

Vor drei Jahren arbeitete ich als Chefkoch in einem veganen Restaurant in Berlin. Zu der Zeit führte ich ein sehr interessantes Gespräch mit Dr. Stefan Elfenbein, seines Zeichens Foodkritiker. Er fragte mich, warum ich als Veganer so viele Fleischimitate verarbeite und Gerichte kreiere, die der Gast eher in einem Restaurant mit einer Fleischküche erwartet. Ich erklärte ihm, dass ein Veganer in erster Linie Tierrechtler ist, der bewusst den Konsum tierischer Produkte meidet, jedoch nicht zwingend auf den Geschmack, die Konsistenz oder das Aussehen verzichten möchte.

Die Essgewohnheiten werden in frühester Kindheit geprägt – und dies bedeutet nun einmal für Deutschland mehrheitlich gutbürgerliches und deftiges Essen. Dass aber dieses Verlangen nach »Fleisch« nicht auf dem Fleisch an sich beruht, sondern viel mehr durch die Würzung und Veredelung, also die Zubereitung, hervorgerufen wird, kann sich jeder bewusst machen, indem er einmal in ein blankes, ungewürztes und unverarbeitetes Stück Filet beißt. Das ist nicht das, wonach wir uns sehnen, vielmehr sind es die Röstaromen durch das Braten, die Vielzahl an Geschmäckern durch Gewürze, eben die Verarbeitung des rohen Fleisches. Das Fleisch selbst dient in erster Linie der Textur und Beschaffenheit.

Aufgrund dieser Überlegung suchte ich nach einem Produkt, welches die Beschaffenheit und Struktur ähnlich der von Fleisch aufweist. Die beste Qualität fand ich in texturiertem Soja, welches aus dem Mehl der entfetteten Sojabohne gewonnen wird. Dieses Produkt weist die Faserigkeit von zartem Fleisch auf. Mit diesem Produkt, so erklärte ich Stefan Elfenbein, habe ich die Möglichkeit, eine geschmackvolle Alternative zu Fleisch zu kreieren, die selbst bei Fleischessern kaum Wünsche offen lässt. Die daraus resultierenden Vorteile für Mensch, Tier und Natur sind ein positiver Begleitumstand der veganen Küche. Monate nach unserem Gespräch bedankte er sich bei mir, dass er nun die vegane Küche mit ganz anderen Augen sehe und vor allem die Suche nach Fleischalternativen verstehe.

verzicht

Die Behauptung, dass eine vegane Lebensweise den Verzicht auf Lebensfreude bedeutet, kann ich keineswegs bestätigen und ich kenne auch ehrlich gesagt keinen Veganer, auf den eine freiwillige Selbstkasteiung zutreffen

würde. Eher sehe ich diese Art der Lebensweise als einen Gewinn an Lebensqualität, da man sich weniger Gedanken um die eigene Gesundheit und vor allem die Qualität vieler Lebensmittel machen muss.

Wenn man sich nur einmal die Vorteile einer veganen Ernährung vor Augen hält, darf man allen Grund zur Freude haben. Und ganz ehrlich: Kennen Sie Fleischesser, die permanent gut gelaunt sind? Kennen Sie Veganer, die immer schlecht gelaunt sind?



zukunftsküche?

Oft werde ich gefragt, ob ich den Veganismus als Chance für unsere Welt sehe. Leider bin ich nicht in der Position, um dies fundiert zu beantworten, aber meine Logik sagt: ja. Belegte Fakten wie der enorme Wasser- und Futtermittelverbrauch bei der Produktion von Fleisch, die daraus resultierende Abholzung der Regenwälder zur Schaffung von Weideflächen sowie Äckern zum Futtermittelanbau, die Vielzahl an Krankheiten, die auf den Verzehr von tierischen Produkten zurückzuführen sind, der Umgang mit Tieren in der Landwirtschaft und der stetig steigende Fleischverzehr zeigen, dass die Zeit reif ist für Veränderungen.

Ob der Veganismus die Lösung aller Probleme ist, sei dahingestellt. Aber ich sehe darin die einzige Chance gegen Massenhaltung und Ausbeutung von Tieren.

mein weg zum veganismus

Viele Menschen, die ich treffe, fragen mich, wie lange ich schon vegan lebe. Offenbar sind viele davon überzeugt, dass man nach ein oder zwei Jahren als Veganer kraftlos zusammenbrechen müsse. Auf meine Antwort folgt dann stets großes Erstaunen, denn ich entschloss mich bereits mit 15 Jahren zu einer veganen Lebensweise. Wie kommt man als 15-Jähriger dazu, komplett auf tierische Produkte zu verzichten? Bevor ich mich für diesen Schritt entschied, lebte ich bereits ein Jahr vegetarisch, was den Berichten und Reportagen über Massentierhaltung und Tiertransporte in der Jugendzeitschrift »Bravo« geschuldet war. Als Vegetarier machte ich mir aber immer öfter Gedanken über meinen täglichen Konsum. Ich musste feststellen, dass ich, obwohl ich dies nicht wollte, zahlreiche Lebensmittel und auch Produkte des Alltags konsumierte, in denen offensichtlich, aber auch versteckt, tierische Rohstoffe verarbeitet waren

und für die trotzdem Tiere leiden mussten. Beispiele sind Kälberlab im Käse, die Tötung von männlichen Küken bei Legehühnern, Massentierhaltung in der Milchindustrie, Töten für die Lederherstellung und vieles mehr.

Als mir all dies bewusst wurde, war der Schritt zum Veganismus für mich unvermeidlich.

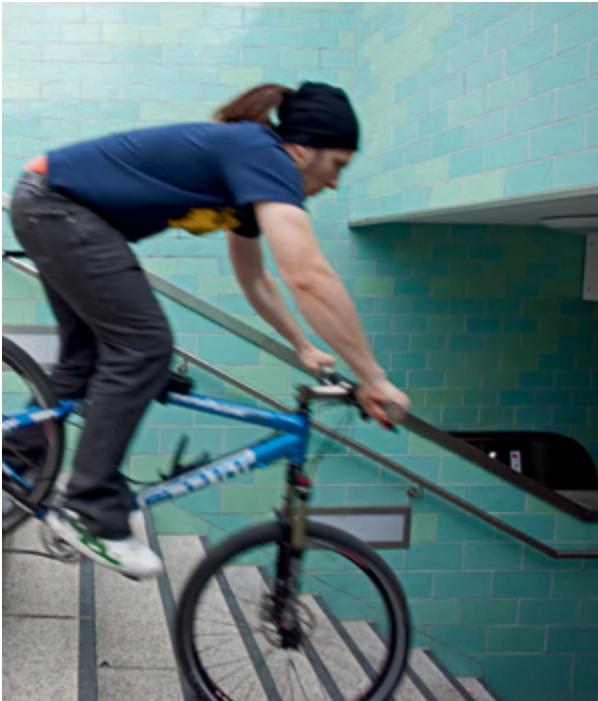


kochen – meine leidenschaft

Gerne gebe ich zu, dass die Leidenschaft zum Kochen recht spät geweckt wurde. Den Startpunkt meiner Reise markierte der Entschluss zum Veganismus, der meine Mutter in arge kulinarische Bedrägnis brachte. Vegetarisch zu kochen hatte sie vor kein allzu großes Hindernis gestellt, jedoch gestaltete sich der Wegfall vieler bekannter Produkte wie Sahne, Milch, Butter oder Eier schon problematisch. Also war ich anfänglich gezwungen – ich sage bewusst gezwungen –, selbst den Kochlöffel zu schwingen.

Zu Beginn tat ich mich schwer, diese Situation kennt wohl jeder, der sich langsam vom Elternhaus abnabelt: Der überaus bequeme gedeckte Tisch war ab sofort nicht mehr gedeckt, sondern wollte gedeckt werden. Kochen war komplettes Neuland für mich. Sicherlich konnte ich meiner Mutter in der Zeit davor beim Kochen über die Schulter schauen, aber der Funke war bis dahin nie übergesprungen. Zum Glück bewies meine Mutter in den kommenden Wochen und Monaten viel Geduld mit mir, da ich fortan ständig Fragen stellte, wie dieses oder jenes zuzubereiten sei.

Die anfänglichen Schwierigkeiten wichen mit jedem Tag, den ich am Herd stand. Schon nach kurzer Zeit kochte ich mir täglich ein oder zwei warme Gerichte: nicht des Hungers wegen, sondern eher aus der daraus erwachsenen Freude am Kochen, die mir bis heute geblieben ist.



Der Weg in die professionelle Küche war recht kurvenreich, denn leider kann man bis heute keine vegane oder auch nur vegetarische Kochausbildung absolvieren. Die Prüfungsvorgaben schreiben die Zubereitung von Fleischprodukten vor, was ich kategorisch ablehne. Also erlernte ich zunächst den Beruf des Energieelektronikers, den ich wegen Arbeitsplatzmangels nicht ausführen konnte. Daraufhin begann ich eine Ausbildung zum Mediendesigner mit Fachrichtung Grafik an der LAZI Akademie in Esslingen. Diese Zeit war wegweisend für meinen jetzigen Werdegang.



Ich wohnte damals in einer WG mit dem Regisseur Benjamin Eicher, der sich eines Tages über das Catering am Set beschwerte und mich daraufhin fragte, ob ich nicht Lust hätte einzuspringen. Diese Möglichkeit ließ ich mir nicht entgehen und übernahm kurzerhand die Verpflegung am Set. Daraus entstand ein kleines Catering-Unternehmen namens »Herbivore Catering«, mit dem ich fortan auf Shows, Festivals, an Filmsets und für Geschäfts- oder Privatfeiern vegan kochte. Nach vier Jahren entschied ich mich dafür, mein Catering aufzugeben, um in die À-la-Carte-Küche zu wechseln. Mein Ziel war ein eigenes Restaurant.

Meine erste Station war das vegetarische Biohotel Kurz in Bischofswiesen. In den drei Monaten vor Ort erfuhr ich viel über die Vollwertküche und die Verarbeitung frischer Kräuter und Gewürze. Die nächste Station führte mich nach München in das vegane Restaurant »Zerwirk«, wo ich unter der Leitung von Peter Ludik einen großen Teil meiner heutigen Fähig- und Fertigkeiten erlernte. In dieser Zeit hatte ich außerdem das Glück, für zwei Monate mit dem

renommierten RAW-Chef Chad Sarno zu arbeiten, der mich in die hohe Kunst der Rohkostküche einführte. Ende 2008 entschloss ich mich, nach Berlin zu gehen, um hier als Chefkoch das vegane Gourmet-Restaurant »La Mano Verde« aufzubauen. Bereits acht Monate später galt das Restaurant als Geheimtipp, und wir erkochten, als erstes veganes Restaurant überhaupt, 1,5 Punkte im Feinschmecker-Magazin: eine große Ehre für mich. Im Januar 2010 verließ ich das »La Mano Verde«, um meine eigenen Projekte zu realisieren.



