

vegan
auf italienisch

Simone Salvini

vegan *auf* italienisch

100 raffinierte Rezepte aus der Gourmet-Küche

Aus dem Italienischen von Elisabeth Liebl

HANS-NIETSCH-VERLAG

Titel der Originalausgabe: *Cucina vegana*, Mondadori Electa S.p.A., Milano

Translation Rights arranged with Tipress Deutschland GmbH, Sulzburg

© Hans-Nietsch-Verlag 2013

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ute Orth

Korrektorat: Petra Zwerenz

Fotos: Manuela Vanni

Einbandgestaltung: Kurt Liebig

Layout und Satz: Kurt Liebig, Sandra Roth

Druck: Schultheis Druckerzeugnisse GmbH & Co KG

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-246-5

Inhalt

Vorwort von <i>Umberto Veronesi</i>	7
Im Zeichen der Freundschaft von <i>Pietro Leemann</i>	8
Einführung	10
Anmerkungen des deutschen Herausgebers	17
Grundrezepte	18
Brot auf Italienisch	26
Frühling	30
Sommer	68
Herbst	110
Winter	162
Glossar	204
Literaturverzeichnis	209
Verzeichnis der Rezepte	211
Dank	214

Vorwort

Jeder Mensch sollte zumindest einmal darüber nachdenken, Vegetarier zu werden – zum Wohle der eigenen Gesundheit und um persönlich Verantwortung zu übernehmen: für eine gerechtere Verteilung der Nahrungsressourcen auf der Erde, für den Schutz unseres Planeten und für das unendliche Leid der Tiere, das auf diese Weise vermieden werden kann. Ich bin seit langer Zeit Vegetarier, oder besser gesagt: seit ich selbst über meine Ernährung bestimmen kann. Es liegt ein gewisser Widerspruch darin, wenn jemand behauptet Tiere zu lieben, sie aber trotzdem verspeist. Zu meiner Ansicht hat meine Kindheit, die ich auf einem Bauernhof vor den Toren Mailands verbracht habe, sicherlich viel beigetragen. Ich habe dort mit Tieren zusammengelebt und so wurde mir bald bewusst, dass alle Säugetiere hoch entwickelte, intelligente Wesen sind. Sie erkennen dich wieder, laufen dir nach und lieben dich, können aber auch neurotisch und eifersüchtig sein. Sie verhalten sich fast wie Menschen, deshalb kamen sie mir immer wie eine große Familie vor. Seit jener Zeit ist mir der Gedanke, sie zu schlachten, unerträglich. Zudem bin ich überzeugter Pazifist: Da ich den Krieg noch persönlich erlebt habe, ist mir jede Form von Gewalt zuwider, auch die Gewalt gegen Tiere.

Darüber hinaus habe ich mein Leben der Krebsforschung gewidmet und herausgefunden, dass der übermäßige Konsum von Fleisch und tierischen Fetten nicht nur einige der schlimmsten Krankheiten unserer Zeit – wie Herzleiden, Diabetes und Fettsucht – verursacht, sondern auch bestimmte Formen von Krebs auslösen kann. Nahezu 30 Prozent aller Tumoren gehen auf übermäßigen Konsum gesättigter Fettsäuren zurück, die tierischen Ursprungs sind. Einige Formen wie etwa Darmkrebs sind direkt auf den Fleischverzehr zurückzuführen und andere wie der Krebs der Gebärmutter Schleimhaut sind die Folgen von Übergewicht. Obst und Gemüse hingegen enthalten zahlreiche Nährstoffe, die es dem Körper ermöglichen, krebserregende Substanzen zu neutralisieren, ihre Bildung zu hemmen und die Ausbreitung kranker Zellen zu verhindern. Antioxidantien schützen den Organismus vor freien Radikalen – vor Molekülen, die die Zellmembran und das Genmaterial aufgrund ihrer instabilen und veränderlichen chemischen Struktur angreifen. Daher schützt eine vegetarische Ernährung vor zahlreichen Krankheiten und führt dazu, dass Vegetarier im Durchschnitt länger leben als Fleischesser.

Ich habe meine Entscheidung, als Vegetarier zu leben, aber auch getroffen, weil dieser Lebensstil nachhaltig ist. Wir wissen heute, dass der Fleischverzehr die Hauptursache für die ungleiche Verteilung von Nahrungsmitteln auf der Welt ist. Die Hälfte der Menschen auf der Erde stirbt, weil sie nicht genug zu essen hat, und die andere, weil sie zu viel isst. Etwa 800 Millionen Menschen hungern, weil ein Großteil der weltweit verfügbaren Anbauflächen als Weideland für Schlachttiere genutzt wird. Um sie zu ernähren, werden nahezu 50 Prozent des angebauten Getreides verbraucht. Doch die Tiere wandeln nur 10 Prozent ihres Futters in essbares Fleisch um. Dieses wird dann von einer Minderheit der Bevölkerung verzehrt, die aber so viel davon isst, dass sie krank wird. Wenn wir also unseren Fleischkonsum reduzieren oder ihn sogar ganz einstellen, tun wir allen Menschen etwas Gutes. Wir tragen dazu bei, dass sich die Schere zwischen Hunger und Überfluss nicht weiter öffnet. Und wir schützen die Umwelt und alle lebenden Wesen.

Umberto Veronesi (Mitbegründer der italienischen Krebsforschungsgesellschaft und ehemaliger Gesundheitsminister Italiens)

Im Zeichen der Freundschaft

Simone Salvini war vier Jahre lang Küchenchef im *Joia* und hat diese Rolle glänzend gemeistert. Er ist stets auf der Suche nach dem besonderen Geschmack und hat mich dabei unterstützt, im *Joia* die wahre Substanz der Lebensmittel herauszuarbeiten. Da er ein sehr gebildeter Mensch ist, hatten wir oft Gelegenheit zu einem hoch spannenden geistigen Austausch. Doch der Wissende hat letztendlich die moralische Verpflichtung, sich bewusst für das zu entscheiden, was er als das Beste erkannt hat, um andere daran teilhaben zu lassen. Das Schweigegebot, das sich unsere Gesellschaft in Bezug auf ihre Lebensmittel auferlegt hat, macht die Menschen krank und damit auch unglücklich. Eine Ernährung hingegen, die zu uns passt, hält uns gesund, schenkt uns ein langes Leben und hält uns geistig fit, sodass wir zur Besinnung kommen und glücklicher sind. Wenn diese Ernährung dann auch noch umwerfend gut schmeckt, ist damit der Mythos, dass man dem Gaumen nichts Gutes tun kann, ohne der Gesundheit mit Fetten, Proteinen und Alkohol zu schaden, ein für alle Mal widerlegt. Ein anderer Ernährungsmythos hält uns in dem Glauben, dass das Beste immer auch das Teuerste ist. Es genügt aber schon, wenn wir etwas weniger essen, den Kühlschrank nicht ganz so vollstopfen und uns vegetarisch ernähren. Auf diese Weise sparen wir nicht nur heute, sondern auch in der Zukunft, weil wir fit und in Form bleiben. Natürlich ist für eine gute Küche die Qualität der Zutaten ausschlaggebend, was sich auch im Preis niederschlägt, doch es macht wenig Sinn, Kompromisse auf Kosten unserer Gesundheit einzugehen.

Die Entscheidung, vegetarisch zu essen, bedeutet jedoch nicht automatisch, dass wir uns gesund ernähren. Es ist ebenso wichtig, dass wir unsere täglichen Ernährungsgewohnheiten einmal unter die Lupe nehmen und sie da verbessern, wo es erforderlich ist. In Italien wird beispielsweise zu viel Weizen verzehrt. Also wurden ertragreichere Sorten gezüchtet und solche, die einen höheren Glutengehalt haben. Dadurch bleibt die typisch italienische Pasta beim Kochen zwar länger *al dente*, gleichzeitig sind aber Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien sprunghaft angestiegen. Wir müssen jedoch nicht vollständig auf Weizen verzichten, es genügt schon, wenn wir unseren Weizenverzehr etwas einschränken und hin und wieder zu anderen, ebenso schmackhaften Getreidearten greifen. Ähnliches gilt auch für Eier, die meist von Hühnern stammen, die in einer ethisch nicht tragbaren Form gehalten werden. Zudem ist mittlerweile in fast allen Gerichten Ei enthalten, obwohl wir eigentlich höchstens zwei Eier pro Woche verzehren sollten. Dasselbe gilt für die Fette, die sich leicht reduzieren lassen, auch ohne unser Geschmackserlebnis zu beeinträchtigen. Es herrscht der Glaube, Salz sei nötig, um den Eigengeschmack von Speisen hervorzuheben. Doch schon eine frisch aus dem Garten geerntete Karotte ist eine Köstlichkeit. Und ein frischer Kürbis, der in der Pfanne gebraten und mit ein paar gerösteten Sesamsamen serviert wird, ist einfach ein perfektes Geschmackserlebnis. Ein weiteres Nahrungsmittel, das im Übermaß konsumiert wird, ist Zucker. In vielen Ländern stellt er bereits ein gravierendes gesundheitliches Risiko dar, besonders wenn Menschen ihren Tag schon mit einem zuckerhaltigen Getränk beginnen. Mitunter wird sogar das tägliche Trinkwasser gezuckert. Im *Joia* haben wir uns zusammen mit Simone einem revolutionären Projekt verschrieben: der Suche nach gesunden Alternativen, um den Verzehr dieser Nahrungsmittel zu reduzieren. Am schwierigsten war dies beim Ei und beim glutenhaltigen Weizen. Es ist fast unmöglich, vor allem Cremes und Teig für Feingebäck, die trotzdem leicht und schaumig bleiben sollen, ohne Eier herzustellen. Aber

es ist uns trotz allem gelungen, leichte, frische und – der Reaktion unserer Gäste nach zu urteilen – verführerische Süßspeisen zu kreieren. Und was das Gluten angeht, so haben wir einfach neue Teigvariationen erfunden, in denen Weizenmehl zum Beispiel durch Kartoffelstärke ersetzt wird. Zudem haben wir neue Garmethoden entwickelt, zum Beispiel, indem wir die Pasta geröstet und auf diese Weise eine andere Konsistenz sowie neue Präsentationsformen kreiert haben. Über viele, viele Jahre hinweg haben wir so viel Arbeit und ... so viel Freude miteinander geteilt!

Simone ist belesen wie ein Gelehrter und so wurde ihm die Welt der Küchen, obwohl sie ihm ein interessantes Experimentierfeld der Ernährungslehre boten, allmählich zu klein. Seine Kenntnisse ermöglichen es ihm, seine Erfahrung in Kursen und auf Konferenzen weiterzugeben. Und so avancierte er zur „akademischen Außenstelle“ des *Joia*: Wir haben gemeinsam die *Joia Academy* gegründet, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Werte einer tier- und menschenfreundlichen sowie global wertvollen, also vegetarischen Küche an andere weiterzugeben. Darüber hinaus hat uns Simone auf innere Wege geleitet, für die achtsames und bewusstes Essen unverzichtbar ist. Eine „friedliche Nahrung“ ist für jeden spirituell Suchenden eine grundlegende Voraussetzung, um ohne schwierige moralische Entscheidungen zu den Gipfeln des menschlichen Bewusstseins vorzudringen, die die materielle Welt der Erscheinungen um das *Noumenon*, das geistig zu Erkennende, bereichern. Wenn es stimmt, dass wir sind, was wir essen, dann ist es folgerichtig, dass wir das werden, wofür wir uns essend entscheiden. Mit dieser Entscheidung bestimmen wir unsere körperliche Zukunft. Doch damit treffen wir nicht nur eine Entscheidung für unsere physische, sondern (im Einklang mit uns selbst) auch für unsere seelische und (aus Respekt vor der ethischen Ordnung des Universums) für unsere moralische Gesundheit.

Möge diesem wunderbaren Buch der Erfolg beschert sein, den es verdient hat.

Pietro Leemann

(Begründer und Küchenchef des Restaurants *Joia*, das 1996 als erstes vegetarisches Restaurant im *Guide Michelin* ausgezeichnet wurde.)

Einführung

In letzter Zeit bringen spezialisierte Anbieter immer mehr Produkte pflanzlichen Ursprungs (wie zum Beispiel Mandel- oder Hafermilch) auf den Markt, mit denen sich äußerst wohlschmeckende und nahrhafte Speisen zubereiten lassen. Leichte vegane Küche anzubieten, die Freude bereitet und den Körper mit allem versorgt, was er braucht, ist das Ziel meiner literarischen und kulinarischen Arbeit. Es ist mir ein besonderes Anliegen, nach Lust und Laune mit den unterschiedlichen Farben, Konsistenzen und Geschmacksrichtungen der veganen Küche zu spielen. Vielleicht dürfen wir in Zukunft noch mehr solcher Produkte kennenlernen. Ich wünsche mir, dass die Küchenchefs der Zukunft und die Liebhaber der feinen Küche diese Möglichkeiten noch stärker für eine Vielzahl von neuen Kreationen nutzen. Wir vegetarischen Köche verdanken der traditionellen Küche viel, und doch haben wir uns für eine andere Art des Kochens entschieden. Aus den unterschiedlichsten Gründen haben wir uns bewusst dazu entschlossen, das *mare magnum* all der Früchte zu durchmessen, die uns der Boden und das Meer mit seinen Algen zu bieten haben. Ich verspüre die Lust, andere kulinarische Kulturen mit all ihren Techniken und Zutaten zu erforschen, ob sie nun aus der ursprünglichen Küche meiner Heimat stammen oder aus fernen Welten, um mit ihnen die Aromenvielfalt und Ästhetik meiner Küche zu bereichern.

Die vegetarische Ernährung

Begriffe wie „vegetarisch“, „vegan“ und „Vegetarier“ gehen auf die gemeinsame indoeuropäische Wurzel *vag* („wachsen lassen“ oder „erhöhen“) zurück. Diese findet sich auch in lateinisch *vegetus* („gesund“) oder *vigor* („Lebenskraft“) wieder. Begriffe mit vielsagender Bedeutung.

Vegetarier ist jedoch nicht gleich Vegetarier. Anhand der verschiedenen Ernährungskonzepte unterscheidet man zwischen

1. **Ovo-Lakto-Vegetariern**, die sich auf der Grundlage von pflanzlichen und tierischen Produkten ernähren. Sie akzeptieren Eier, Milch und Milchprodukte, Honig etc. Der größte Teil der Vegetarier ernährt sich auf diese Weise;
2. **Lakto-Vegetariern**, die sich von pflanzlichen Produkten und Milch mit ihren Nebenprodukten wie Butter, Käse etc. ernähren. Gewöhnlich empfinden sie auch Honig als akzeptabel. Die lakto-vegetarische Ernährungsweise hat viele Ähnlichkeiten mit der ayurvedischen Tradition;
3. **Ovo-Vegetariern**, die pflanzliche Produkte sowie Eier und deren Nebenprodukte (Eiweiß, Eigelb etc.) essen;
4. **Frutariern**, die sich ausschließlich von reifen Früchten ernähren;
5. **Rohköstlern**, die ausschließlich pflanzliche Produkte essen, die nicht über 50 °C erhitzt wurden;
6. **Veganern**, die sich von Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst, Trockenobst, Samen, Nüssen etc. ernähren. Nicht akzeptabel sind Fleisch (alle Sorten), Fisch (alle Sorten, auch Krustentiere und Meeresfrüchte), Milch und Milchprodukte, Eier und andere Lebensmittel auf tierischer Basis wie Honig oder Fischeier. Wer vegan lebt, lehnt auch andere Produkte ab, deren Herstellung das Leiden von Tieren bedingt, dazu gehören zum Beispiel Wolle, Pelze oder Seide, aber auch Schuhe, Taschen oder Gürtel aus Leder.

Warum Menschen sich entscheiden, Veganer zu werden

Die Veganer-Bewegung wurde 1944 in England ins Leben gerufen. Sie ging aus einer Abspaltung von der *Vegetarian Society* hervor. Elsie Shrigley und Donald Watson, Mitglieder des englischen Vegetarierbunds, empfanden die vegetarische Lebensweise zunehmend als bequeme Ausflucht. Der Begriff „vegan“ entstand durch Zusammenziehung des englischen Wortes *vegetarian*. Mit den beibehaltenen Vokalen am Anfang und am Ende (dem A und O) spiegelt diese Wortneuschöpfung als metaphorisches Abbild die innere Einstellung der *Vegan Society* wider. Für viele Vegetarier ist die vegane Lebensform ein erstrebenswertes Ziel, da sie ein Verhalten, auch Ernährungsverhalten, voraussetzt, das in ethischer Hinsicht keine Kompromisse eingeht: Ein Veganer wählt aus ethisch-moralischen, anthropologischen, ökologischen, ökonomischen und gesundheitlichen Gründen ganz bewusst diese Lebensform.

Die ethisch-moralischen Argumente überwiegen bei einem Großteil der Veganer, wenn man Zeitungsartikeln und persönlichen Gesprächen Glauben schenken darf. Schon seit der Antike fragt sich der Mensch, ob auch Tiere Rechte besitzen, die von der menschlichen Gemeinschaft anerkannt werden sollten. Große Denker aller Kulturen haben in Vergangenheit nach Wegen gesucht, neue Grundlagen für das wechselseitige Verhältnis zwischen Mensch und Tier zu finden und ihren Horizont im Hinblick auf den Umgang mit Tieren zu erweitern, und tun dies auch heute noch. Sie haben theoretische und praktische Modelle erforscht, die eine mitfühlende Beziehung zwischen allen Lebewesen auf der Erde ermöglichen.

In der klassischen Zeit waren es vor allem Pythagoras, Platon und Plutarch, die einen neuen Pakt zwischen der Schöpfung und ihren Geschöpfen einläuten wollten. Sie waren überzeugte Vegetarier, weil sie die Ernährung als einen Lebensbereich ansahen, der zutiefst von der Verantwortung gegenüber der Schöpfung geprägt ist. Auch große Mystiker und Weise aus dem Osten vertraten vergleichbare Ansichten. Buddha, Ashoka und Mahavira zum Beispiel schufen eine universelle Ethik, die auch eine rigoros vegetarische Ernährung einschloss. Ihrer Ansicht nach war die Achtung vor allen Lebewesen die unabdingbare Voraussetzung für den Weg zu innerer Vervollkommnung. Leonardo da Vinci vertrat die Ansicht, es werde einmal die Zeit kommen, in der die Tötung eines Tieres als Mord gelten werde. Dies zeigt uns, dass Gerechtigkeit und Gleichheit in ethisch-moralischer Hinsicht auch auf unserem Teller verwirklicht werden können.

Die anthropologischen Argumente werden vor allem von bekannten Ärzten und Anthropologen vorgetragen. Sie gehen davon aus, dass sich der Urmensch vorzugsweise von Früchten, Gemüse, Wurzeln und Getreide ernährt hat. Vergleichende anatomische Untersuchungen belegen, dass der Mensch im Grunde ein (soziales) Tier ist, das aus physiologischer Sicht am meisten gemein hat mit anderen Pflanzenfressern. Zum Beispiel:

- a) Die menschlichen Zahnreihen kommen ohne Reißzähne aus, die Fleischfresser brauchen, um ihre Beute zu zerlegen.
- b) Die oberen Gliedmaßen des Menschen scheinen sich im Laufe der Evolution so entwickelt zu haben, dass er Früchte von den Bäumen pflücken kann.

- c) Der Speichel von Pflanzenfressern (und auch der des Menschen) ist alkalisch und nicht sauer wie bei den meisten Fleischfressern.
- d) Bei pflanzenfressenden Tieren und beim Menschen ist der Darmtrakt acht- bis zehnmal so lang wie der gesamte Körper. Bei Fleischfressern fällt dieses Verhältnis sehr viel kleiner aus. Da der Darm beim Fleischfresser sehr viel kürzer ist, werden unverdauliche Nahrungsbestandteile schneller ausgeschieden, sodass sie nicht im Körper des Fleischfressers zu faulen beginnen.

Aus diesen und anderen Gründen empfehle ich eine vegetarische oder vegane Diät – unter der Voraussetzung, dass sie abwechslungsreich und den Bedürfnissen des Betreffenden angepasst ist.

Die ökologischen Argumente laufen darauf hinaus, dass wir in vielerlei Hinsicht mittlerweile mehr verbrauchen, als die Erde an Nachschub produzieren kann. Viele Veganer, aber auch andere Menschen treten für einen Ernährungs- und Lebensstil ein, der nicht das Ökosystem plündert, sondern der Natur und unseren Freunden aus der Tierwelt die entsprechende Wertschätzung zuteilwerden lässt. Der Mensch hat – vor allem in der westlichen Hemisphäre – in den letzten Jahrzehnten auf neurotische Weise eine Konsumkultur entwickelt, die hemmungslos all jene Ressourcen verbraucht, welche die Erde in Jahrtausenden hervorgebracht hat. Im Namen des Fortschritts wurde vieles durchgesetzt, was auf Kosten der Umwelt und unserer sozialen Beziehungen geht.

Es ist höchste Zeit, dass wir diesen massiven Trend umlenken, indem wir aufgeben, was uns und unserer natürlichen bzw. sozialen Umwelt schadet, und uns für neue Verhaltensweisen entscheiden, angefangen bei einer neuen (und gleichzeitig uralten) Ernährungsweise. Denken Sie nur einmal an die Massentierhaltung: Mittlerweile ist es wissenschaftlich erwiesen, dass die dort entstehenden Biogase die Hauptquelle der Verschmutzung unserer Atmosphäre darstellen. Zudem werden Unmengen an Wasser verbraucht, um die Ställe sauber zu halten. Und die Abwässer sind mit den chemischen Stoffen belastet, die den Tieren in hohen Dosen verabreicht werden müssen. Diese chemische Last entlädt sich dann ungehindert in unsere Wasserläufe, unsere Böden und in unser Grundwasser. In den USA werden laut verschiedener Quellen bereits 80 Prozent der angebauten Sojabohnen an Tiere in unnatürlicher Käfig- oder Boxenhaltung verfüttert. Wenn wir einmal nachrechnen würden, welche Unmengen an Pflanzenmaterial erforderlich sind, um nur 1 Kilogramm Fleisch zu erzeugen, würden wir sofort erkennen, welche ungeheure Verschwendung an Energie, Wasser, chemischen Substanzen usw. die Fleischerzeugung darstellt.

Die ökonomischen Argumente lassen eine vegane Ernährung noch attraktiver erscheinen, und zwar nicht nur, was die Folgekosten unseres ökologischen Fingerabdrucks angeht, sondern auch im Hinblick auf unser Haushaltsbuch, was vor allem in Zeiten der Wirtschaftskrise, wie wir sie momentan erleben, zählt. Jede Art von veganer Ernährung kommt uns billiger als Fleischkonsum. Wenn wir saisonale pflanzliche Kost aus regionalem Anbau verzehren, sparen wir ordentlich Geld. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide kosten weniger als Fleisch oder Fisch, weil die Produktionskosten geringer sind und weniger Transportkosten anfallen. Stellen Sie sich vor, Sie hätten genau 20 Euro zur Verfügung. Die folgende Beispielrechnung verdeutlicht, was Sie dafür kaufen können.

Fleisch

1 kg Rinderfilet = **etwa 20 Euro**

Pflanzliche Kost

1 kg Basmatireis = 2,50 Euro

1 kg Linsen = 2,50 Euro

1 kg Brot = 2 Euro

1 kg Kartoffeln = 1 Euro

1 kg Zucchini = 2,50 Euro

1 kg Karotten = 2 Euro

1 kg Tomaten am Zweig = 2,50 Euro

1 kg Äpfel = 2 Euro

1 kg Orangen = 2,50 Euro

Gesamtausgaben: **19,50 Euro**

Die gesundheitlichen Argumente kommen vor allem von bedeutenden Wissenschaftlern, die eine ausgewogene, gut zusammengestellte vegetarische Ernährung für gesünder halten. Da ich mich intensiv mit dem Wechselspiel von Geist und Ernährung befasse, möchte ich an dieser Stelle betonen, dass sie sich auch auf den Geist positiv auswirkt. Viele bekannte Krebsforscher weisen darauf hin, dass zahlreiche in reifem Obst und Gemüse enthaltene Stoffe (etwa in Kohl, roten Kartoffeln, Erdbeeren etc.) uns helfen können, den Krebs zu besiegen, denn sie schützen den Organismus vor Zellschäden und verlangsamen zudem die Entwicklung sowie das Wachstum von Tumoren. Zahlreiche Kardiologen haben darauf hingewiesen, dass der Konsum von tierischen Fetten sich negativ auf unser Herz-Kreislauf-System auswirkt. Besonders die oft in tierischen Lebensmitteln enthaltenen gesättigten Fettsäuren greifen in den Stoffwechsel ein und können Herz und Adern schädigen. Eine ausgewogene vegane Ernährung bringt unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Die amerikanische Wissenschaftlerin Barbara Reed Stitt konnte nachweisen, dass sich eine vollwertige pflanzliche Ernährung positiv auf die Leistungen und auch das Verhalten von Schülern auswirkt.

Meine eigene Erfahrung

Möglicherweise wurde meine persönliche Entwicklung ja tatsächlich von all den oben aufgezählten Erkenntnissen beeinflusst. Meine Eltern erzählen mir oft, dass ich schon als Kind von Tieren fasziniert war, vor allem von dem Geruch, den sie verströmen (der aber von vielen als unangenehm empfunden wird). So vermochte es der Anblick einer Kuh, mich in einen meditativen Zustand zu versetzen, vor allem wenn sie ein Kälbchen bei sich hatte. Was für eine schöne Überraschung, als ich vor Jahren in einem Text von Mahatma Gandhi entdeckte, dass der große indische Reformator zum Geheimnis der Kuh äußerte, sie sei die Poesie des Mitgeföhls auf Erden und müsse wie dieses geachtet, behütet und verehrt werden.

Meine innere Wahrnehmung wurde durch die Aussagen und das Wissen von großen Meistern aus der Vergangenheit und Gegenwart bekräftigt. Es stärkt meinen Mut bei dem Gedanken, dass ich auf ähnliche Weise esse und lebe wie schon Zarathustra, Pythagoras, Platon, Plutarch und – in jüngerer Zeit – Rabindranath Tagore, Einstein, Bertrand Russell, Pabhupada, Tiziano Terzani und Umberto Veronesi. Daher ist dieses Buch auch ihnen gewidmet. Die Lektüre ihrer Werke und das

Studium ihrer Lebensgeschichte sind ein solides Fundament für das Gebäude, das ich errichten möchte: ein Werk, das im Innern langsam wächst und seine Früchte mit der Zeit nach außen trägt. Die Rezepte und Fotos, die ich Ihnen hier vorstelle, sind vielleicht der geringere Teil des Projekts, an dessen Verwirklichung ich schon seit einiger Zeit arbeite. Ein professioneller vegetarischer Koch zu sein, und zwar 365 Tage im Jahr, ist ein Vergnügen, ja geradezu ein Fest, und so einfach. Da ist es schon schwieriger, in dieser von festen Konventionen und Gewohnheiten dominierten Gesellschaft aus eigener Kraft zu überleben. Die Rolle, die uns die Gesellschaft – besonders in den guten und berühmten Restaurants – aufdrängt, zwingt uns dazu, „im goldenen Käfig“ zu leben. Dieser mag zwar schimmern und funkeln, doch am Ende schränkt er uns doch ein.

Glücklicherweise hatte ich die Gelegenheit, jahrelang an der Seite eines der größten vegetarischen Köche der Welt zu arbeiten: Pietro Leemann. Ich habe viel von ihm gelernt, doch einiges davon ist für mich unschätzbar wertvoll geworden. So hat er mich beispielsweise immer ermutigt, hohe Qualitätsstandards anzustreben: gekonnt umgesetzte Gerichte in ansprechender Form und mit klarer Ästhetik. Pietro symbolisiert für mich den Wendepunkt in der weltweiten kulinarischen Landschaft. Er hat mit vegetarischer Küche unglaubliche Resultate erzielt, hat unzählige Hindernisse überwunden und hat – soweit ich weiß – trotzdem nie den Mut verloren, seinen Weg bis zum Ende zu gehen. *Joia*, das Restaurant, das er mit der großen Nicla Nardi geführt hat, war für uns vegetarische Köche sowohl was seine Konzeption betrifft als auch nach außen hin ein leuchtendes Vorbild für Schönheit. Das *Joia* war jahrelang weltweit das einzige Restaurant, das im *Guide Michelin* ausgezeichnet wurde, obwohl es fast ausschließlich vegetarische Küche anbot. Einige der Gerichte, die ich Ihnen hier vorstelle, wie das *Ei im Hemd* oder die *Falsche Banane* sind eine Hommage an diesen großen Koch.

Meine Dankbarkeit ihm gegenüber lässt sich nur schwer in Worte fassen. Wir haben gemeinsam sowohl auf der kulinarischen wie auf der menschlichen Ebene wichtige Erfahrungen gemacht. Dieses Buch hat klar erkennbare Wurzeln und wird immer den Stempel des Genies aus dem Tessin tragen. Und es soll einen bescheidenen Versuch darstellen, die Vielfalt der vegetarischen Küche auf der kulinarischen Landkarte Italiens zu bereichern.

Das Interesse an der vegetarischen Küche wächst. Ich gebe in Italien seit Jahren Kurse und halte Vorträge über meine Küche, die auf begeistertes Echo stoßen. Da melden sich Eltern, deren Kinder in die Hotelfachschule gehen, oder junge Köche, die meinen Koch- und Lebensweg teilen wollen. Erstere wollen, dass ihre Kinder auch die Grundlagen der sogenannten ganzheitlichen Küche lernen, Letztere möchten ihren professionellen Horizont erweitern und Gerichte sowie Menüs kennenlernen, die die Aromenvielfalt der vegetarischen Küche nutzen.

Professor Roberto Di Mauro und mein Freund und Weggefährte Enrico Buselli haben dazu beigetragen, dass wir heute in Schulen und an den großen Hotelfachschulen Mailands Kurse in vegetarischer Gourmetküche anbieten können. Zu diesem Zweck habe ich mit Enrico Buselli die *Organic Academy* gegründet, in der wir die Grundlagen einer natürlichen, vegetarischen und nachhaltigen Ernährung lehren. Mit dieser „Berufung“ versuchen wir, unsere praktische Erfahrung in die Berufsausbildung junger Küchenbegeisterter einfließen zu lassen.

Zusammen mit dem Journalisten Alberto Cauzzi veröffentlichen wir regelmäßig die Rubrik „Naturalmente“ in der Zeitschrift *Identità Golose*, die sich an ein internationales Fachpublikum richtet. Auch hier stehen wir für vegane Küche auf hohem Niveau.

Vegan kochen

Im Durchschnitt verzehren wir drei Mahlzeiten am Tag. Diese feste Gewohnheit nährt nicht nur unseren Körper, sondern stellt auch Harmonie und Einvernehmen zwischen den Menschen her, die miteinander essen. Doch auch die Haltung, in der wir die Mahlzeiten zubereiten, bestimmt das Ergebnis ganz entscheidend mit. Für Erfolg in der Küche sind Gelassenheit und Heiterkeit des Kochs eine unabdingbare Voraussetzung: Das Essen wird gut, wenn der Koch gute Laune hat. Die vegetarische und vegane Küche als solche ist bereits lebensbejahend, weil sie wieder Wert auf einen freundlichen Umgang mit allen Geschöpfen legt. Der Journalist und Schriftsteller Tiziano Terzani berichtet in seinem Meisterwerk *Noch eine Runde auf dem Karussell* von einem Erlebnis an einer hinduistischen Schule in Indien. Er sah erstaunt zu, wie viel Aufmerksamkeit die Köche dort den vegetarischen Mahlzeiten widmeten, die sie zubereiteten. Sie trugen, so Terzani, angemessene Kleidung, arbeiteten in respektvoller Haltung und sangen Hymnen, um ihren Geist in der Konzentration zu stärken. Ohne so weit gehen zu wollen, möchte ich dennoch auf eines hinweisen: Heute wirkt die Entscheidung für eine vegane Ernährung mitunter ein etwas „eigenwillig“. Doch wir sollten dabei nicht vergessen, dass unsere Vorfahren sich über Jahrtausende hinweg vegetarisch ernährt haben mit Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst. Es ist gar nicht so schwer, gesund und nahrhaft zu essen. Ein wenig Aufmerksamkeit und Zeit reichen schon aus, um naturbelassene Lebensmittel zu bekommen und zuzubereiten.

Mitunter begegnen mir aber Menschen, die sich zwar vegan ernähren wollen, denen es aber einfach nicht gelingt, diese natürliche Neigung in die Tat umzusetzen. Oft siegt die Gewohnheit über das Neue (oder Altbekannte), selbst wenn dies noch so sinnvoll wäre. In diesem Fall empfehle ich Ihnen, stufenweise vorzugehen und sich selbst und anderen mit Toleranz zu begegnen, denn es ist besser, gelegentlich ein verführerisches und wohlschmeckendes veganes Gericht zu essen als einer Diät zu folgen, bei der man nicht mit dem Herzen dabei ist und die daher nicht wirklich befriedigend sein kann.

Wir haben festgestellt, dass man Menschen nichts aufdrängen kann – und schon gar nicht ihre Ernährungsweise. Einer meiner Lehrer, Professor Marco Ferrini, sah das ähnlich: „Man kann das Pferd zur Tränke führen, aber trinken muss es schon selbst.“ Wir können hier die Besonderheiten und Vorteile unserer Entscheidung für eine bestimmte Ernährungsform darstellen, doch auf gar keinen Fall (!) können und dürfen wir die vegane Ernährung als den einzig möglichen Weg für die gesamte Menschheit anpreisen. Dies käme einem Akt der Gewalt, ja des bösen Willens, gleich.

Ich möchte die Leser von *Vegan auf Italienisch* einladen, die Früchte meiner Arbeit zu teilen – einer Arbeit, in die viel Mühe, aber mindestens ebenso viel Freude eingeflossen ist. Möge sie eine kleine, aber nützliche Inspirationsquelle sein.

Simone Salvini



Anmerkungen des deutschen Herausgebers

Der Gourmetkoch Simone Salvini stellt in *Vegan auf Italienisch* zahlreiche seiner selbst kreierten und erprobten Gerichte vor. Da er sich einer gesunden, nachhaltigen und umweltbewussten Ernährung verpflichtet fühlt, verwendet er in seinen Rezepten natürliche saisonale Zutaten aus biologischem Anbau, die einfach zu beschaffen sind.

Der Autor hat bei einigen Zutaten bewusst auf Mengenangaben verzichtet. Und der Leser möge hier – im Sinne einer achtsamen Ernährung – seine eigene Würze finden.

Die Kochrezepte in *Vegan auf Italienisch* setzen die Grundkenntnisse einiger Zubereitungstechniken voraus. Diese werden jedoch in Stichworten erläutert, sodass die Zubereitung der Gerichte auch nicht so versierten Hobbyköchen leichtfällt.

Wir möchten an dieser Stelle auch darauf hinweisen, dass der Autor natives Olivenöl (Olivenöl, extra vergine) zum Würzen von einzelnen Zutaten verwendet, wie dies traditionell in der italienischen Küche üblich ist. Zum Braten und Dünsten nimmt Simone Salvini in der Regel ein mildes Olivenöl und zum Frittieren naturreines Pflanzenöl (kalt gepresst).

Sowohl bei den Zitrusfrüchten, deren Schale Verwendung findet, als auch bei den verschiedenen Ölen sollten Sie besonderen Wert auf Bio-Qualität legen.

Und noch ein Hinweis zur Verwendung von Trocken- bzw. Feuchthefe: Bei einigen Rezepten (wie zum Beispiel für die Herstellung von Pizzateig) ist frische Feuchthefe in Würfelform als Zutat angegeben. Bei allen anderen bleibt es dem Leser selbst überlassen, sich für die ihm vertraute Hefeform zu entscheiden. Trockenhefe ist zwar länger haltbar, durch die Trocknung geht die natürliche enzymatische Aktivität der Feuchthefe jedoch verloren.



Grundrezepte

Seitan

Vermutlich wurde Seitan von buddhistischen Mönchen in China entwickelt, die sich aus ethischen Gründen vegetarisch ernährten. Sie schufen mit dem Seitan ein Nahrungsmittel, das nicht nur unseren Körper nährt, sondern auch unserer Seele guttut. Seitan herzustellen ist für mich etwas Besonderes. Aus einfachem Mehl eine solche Köstlichkeit mit hohem Nährwert zuzubereiten ist wie Alchemie der besonderen Art. „Seitan ist wahrlich eine intellektuelle Höchstleistung der Menschheit.“ (Simone Salvini)

Zutaten

1 kg Weizenmehl Typ 550
oder 405
600 ml Wasser

Seitan-Teig

Mehl und Wasser verkneten, bis ein weicher, homogener Teig entsteht. Aus dem Teig eine Kugel formen, in eine Schüssel legen und mit Wasser bedecken. Bei Zimmertemperatur mindestens 6 bis 8 Stunden ruhen lassen. Anschließend den Teig aus der Schüssel nehmen, das Wasser abgießen und den Teig unter einem mittelstarken Wasserstrahl durchkneten: Dabei wäscht sich die Stärke aus und färbt den Wasserstrahl milchig weiß. Vorsichtig weiter waschen, bis der Wasserstrahl klar bleibt und nur noch das Weizenprotein (Gluten) übrig ist. Wenn Sie diesen Vorgang korrekt ausgeführt haben, erhalten Sie etwa 450 Gramm Seitan-Teig.

Diesen können Sie dann weiterverarbeiten, indem Sie klassischen Seitan daraus machen. Der Teig lässt sich aber auch zu Nudeln oder Brot verarbeiten.



Zutaten

2 l Wasser
1 Stück Kombu-Alge
1 cm frische Ingwerwurzel,
in Scheiben geschnitten
30 ml Sojasauce oder Tamari
20 g Salz
Karotten, Sellerie, Kräuter etc.
(nach Belieben)

Brühe für Seitan

Alle Zutaten in einer Kasserolle mit dickem Boden mindestens 5 Minuten köcheln lassen, bevor Sie den Seitan hineingeben. Die Kombu-Alge liefert Mineral- und andere Vitalstoffe. Der frische Ingwer fördert die Verdauung des Weizenproteins und die Sojasauce reichert den Seitan mit weiteren essenziellen Aminosäuren an – vor allem mit Lysin, das im Getreide nicht enthalten ist.

Zutaten

450 g Seitan-Teig
Brühe für Seitan

Seitan klassisch

Formen Sie aus dem Seitan-Teig mit angefeuchteten Händen eine gleichmäßige längliche Rolle. In ein sauberes weißes Küchentuch einschlagen und an beiden Seiten mit Küchengarn zubinden. Etwas Platz lassen, da sich der Seitan während des Kochens ausdehnt. Die Brühe zum Kochen bringen und die „Seitanwurst“ hineinlegen. Auf kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel etwa 50 Minuten köcheln lassen. Den Seitan in der Brühe abkühlen lassen, bevor Sie ihn weiterverarbeiten. Der gekochte Seitan dient als Fleischersatz. Sie können ihn wie Filet kurz anbraten, Geschnetzeltes daraus machen oder Hacksteaks – ganz nach Bedarf und Belieben.



Zutaten

Brühe für Seitan
Für den Seitan
500 g Seitan-Teig
100 g rote geschälte Linsen
fein gehackte Zitronenschale
(von einer Bio-Zitrone)
Rosmarin und Salbei,
fein gehackt

Seitan mit Linsen

Alle Zutaten bis auf die Brühe kurz im Mixer pürieren. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen eine gleichmäßige Rolle formen. In ein Küchentuch einschlagen und an beiden Seiten mit Küchengarn zubinden. Die Brühe zum Kochen bringen. Den Seitan hineinlegen, auf kleiner Flamme etwa 50 Minuten köcheln lassen und anschließend in der Brühe abkühlen lassen. Dieser Seitan hat eine ganz eigene Konsistenz und eine ausgewogene Nährstoffbilanz. Durch die Linsen wird er mit Aminosäuren wie zum Beispiel Lysin und Eiweiß angereichert. Er lässt sich wunderbar zu Geschnetzeltem verarbeiten, aber auch zu Schnitzel oder Braten.

Zutaten

Brühe für Seitan
Für den Seitan
500 g Seitan-Teig
100 g Buchweizenkörner
fein gehackte Zitronenschale
(von einer Bio-Zitrone)

Seitan mit Buchweizen

Alle Zutaten bis auf die Brühe kurz im Mixer pürieren. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen eine gleichmäßige Rolle formen. In ein Küchentuch einschlagen und an beiden Seiten mit Küchengarn zubinden. Die Brühe zum Kochen bringen. Den Seitan hineinlegen, auf kleiner Flamme etwa 50 Minuten köcheln lassen und anschließend in der Brühe abkühlen lassen. Der Buchweizen macht diesen Seitan zu einem wärmenden Gericht, das viele kostbare Mineralstoffe enthält.

Zutaten

Brühe für Seitan
Für den Seitan
500 g Seitan-Teig
100 g Okara
4 g gemahlener Koriander

Seitan mit Okara

Alle Zutaten bis auf die Brühe kurz im Mixer pürieren. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen eine gleichmäßige Rolle formen. In ein Küchentuch einschlagen und an beiden Enden mit Küchengarn zubinden. Die Brühe zum Kochen bringen. Den Seitan hineinlegen, auf kleiner Flamme etwa 50 Minuten köcheln lassen und anschließend in der Brühe abkühlen lassen. Die bei der Sojamilchherstellung anfallenden Rückstände nennt man „Okara“. Ich verwende es gern in der Küche, weil Okara meiner Ansicht nach unterschätzt wird, obwohl es zahlreiche Nähr- und Ballaststoffe enthält. Mit Okara-Seitan lassen sich leckere Häppchen zaubern. Und auch kurz gebraten ist er nicht zu verachten.

Tofu

Dieses Nahrungsmittel kommt ursprünglich aus China, ist jedoch in ganz Asien weitverbreitet. Es wird oft auch als „Bohnenquark“ bezeichnet, weil es aus der geronnenen Milch von Sojabohnen hergestellt wird. Tofu ist reich an vegetarischen Proteinen und Kalzium, dabei aber ausgesprochen fettarm. Gekocht reicht man ihn gern zu Gemüse oder asiatischen Reisgerichten. Ich verwende ihn ebenso für vegane Backwaren. Auch Tofu gehört zu den genialsten Erfindungen der Menschheit.

Zutaten

500 g gelbe Sojabohnen
aus biologischem Anbau
4,3 l Wasser
natürliches Nigari-Salz

Tofu klassisch

Die Sojabohnen über Nacht einweichen, abgießen und in einen guten Mixer geben. Während des Mixens löffelweise das Wasser hinzufügen. Dann die Masse in einen hohen Topf mit dickem Boden geben und einige Minuten lang kochen lassen. Vom Herd nehmen und zuerst durch ein grobmaschiges, dann durch ein feines Sieb streichen. Oder durch ein sauberes Küchentuch abgießen, das anschließend ausgedrückt wird, um aus der Sojamasse möglichst viel Flüssigkeit herauszupressen. Aus der so gewonnenen Sojamilch können Sie nun Tofu machen. (Die zurückbleibenden Reste der Sojabohnen nennen sich „Okara“. Sie enthalten viele Mineralstoffe und Proteine, weshalb man sie unbedingt weiterverwenden sollte.)

Die Flüssigkeit in einen hohen Topf mit dickem Boden geben und 5 Minuten kochen lassen. Dabei ständig umrühren. Vom Herd nehmen. Dann in 200 Milliliter warmer Sojamilch 1 Teelöffel Nigari-Salz auflösen. Es lässt die Sojamilch gerinnen. Das gelöste Salz mit einem Holzlöffel langsam in die Flüssigkeit einrühren, bis sich feste Bestandteile bilden.

Mit einem Schaumlöffel die „Sojablumen“ herausheben und in eine traditionelle Holzform für die Tofuzubereitung füllen. Wahlweise können Sie auch ein mit einem sauberen Küchentuch ausgelegtes Sieb verwenden. Beschweren Sie dieses mit einem Gewicht, damit so viel Flüssigkeit wie möglich herausgepresst wird. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen, bevor Sie den Tofu aus der Form nehmen: Dann ist er schnittfertig und Sie können ihn weiterverarbeiten.



Tempeh

Tempeh ist eine indonesische Spezialität. Dabei handelt es sich um Sojabohnen, die mithilfe eines Pilzes (*Rhizopus*) fermentiert werden. Es ist reich an Vitaminen (auch B12) und leicht verdaulich. Tempeh gehört zu meinen Leibspeisen, vor allem wenn es in dünne Scheiben geschnitten und mit Sojasauce, Zitronensaft und -schale mariniert ist. Ich experimentiere bei der Tempeh-Herstellung auch mit Sonnenblumenkernen und Sesamsamen. Tempeh sollten wir in der vegetarischen Küche viel öfter verwenden.

Zutaten

- 180 g gelbe Sojabohnen
aus biologischem Anbau
- 2 Teelöffel Kokosessig
- 1 Teelöffel *Rhizopus*-Sporen

Technische Ausrüstung

- Digitales Küchenthermometer
mit Sonde
- Joghurtbereiter oder Backofen
(auf max. 32 °C einstellen!,
alternativ ein Dörrgerät
verwenden)
- 3 lebensmittelechte, verschließ-
bare Plastikbeutel
(15 x 10 Zentimeter)

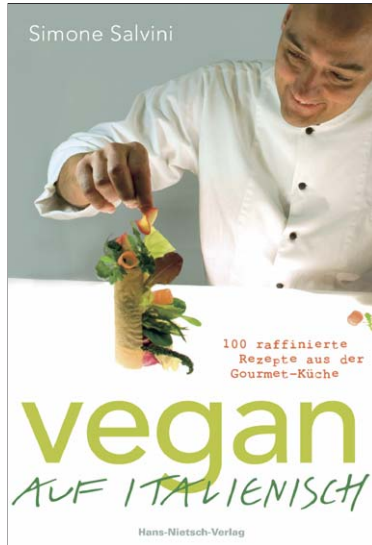
Tempeh klassisch

Die Sojabohnen über Nacht einweichen, abgießen und per Hand möglichst viele Schalen entfernen. Damit das Tempeh besonders fein wird, sollte die Schale von jeder Bohne am besten einzeln entfernt werden. (Es gibt allerdings im Handel auch Maschinen, die das erledigen.) Die Bohnen etwa 40 Minuten kochen. Abgießen und mit einem Leinen- oder Baumwolltuch (das zuvor nur mit warmem Wasser gewaschen worden ist) trocken tupfen. Dann die Sojabohnen auf 30 °C abkühlen lassen. Die Temperatur mit einem Küchenthermometer überprüfen.

Die Sojabohnen in eine Metallschüssel geben, mit Kokosessig würzen und mit einem großen Löffel einige Minuten durchrühren. Die *Rhizopus*-Sporen nach Anleitung mit abgekochtem Wasser aufschwimmen, die Flüssigkeit unter die Bohnen geben und gründlich verrühren. Die mit den Sporen vermischten Bohnen in die Plastikbeutel füllen. Verschließen und mit einem Heftgerät zuklammern. Mit einem Zahnstocher jeweils sechs Löcher hineinstechen.

Die Plastikbeutel in den Backofen oder den Joghurtbereiter legen. (Ich benutze dafür meinen Backofen, der auch niedrige Temperaturen gut hält.) 24 Stunden lang bei 30 °C fermentieren lassen. Das Tempeh muss gleichmäßig mit einem Netz von weißen Pilzsporen überzogen sein. Wenn dies noch nicht der Fall ist, einfach ein paar Stunden länger fermentieren lassen.

Das fertige Tempeh aus dem Plastikbeutel nehmen und weiterverarbeiten. Oder Sie legen es in den Kühlschrank, um den Fermentationsprozess zu stoppen und es länger aufzubewahren.



Simone Salvini
Vegan auf italienisch
100 raffinierte Rezepte aus der Gourmet-Küche

Das Interesse an veganer Ernährung wächst weltweit, denn wir stehen heute an der Schwelle zu einem tiefgreifenden kulturellen Wandel, in dem Eigenverantwortung im Bereich „Gesundheit, Nachhaltigkeit und Mitgefühl“ eine zentrale Rolle spielt. Für viele Menschen heißt das, dass sie ihre Ernährung auf „vegan“ umstellen.

Simone Salvini ist ein Forschungsreisender in Sachen „Geschmack“, dem es gelingt, die besondere Qualität jedes einzelnen Lebensmittels herauszuarbeiten, und der so eine vegane Küche kreiert, die die Aromen der Natur nutzt, um etwas vollkommen Eigenes zu schaffen. Sein Wissen und seine köstlichen Gerichte gibt er in „Cucina vegana“ weiter.

216 Seiten, gebunden • ISBN: 978-3-86264-246-5