



# VEGANINI

kunterbunt & kerngesund

Claudia Große



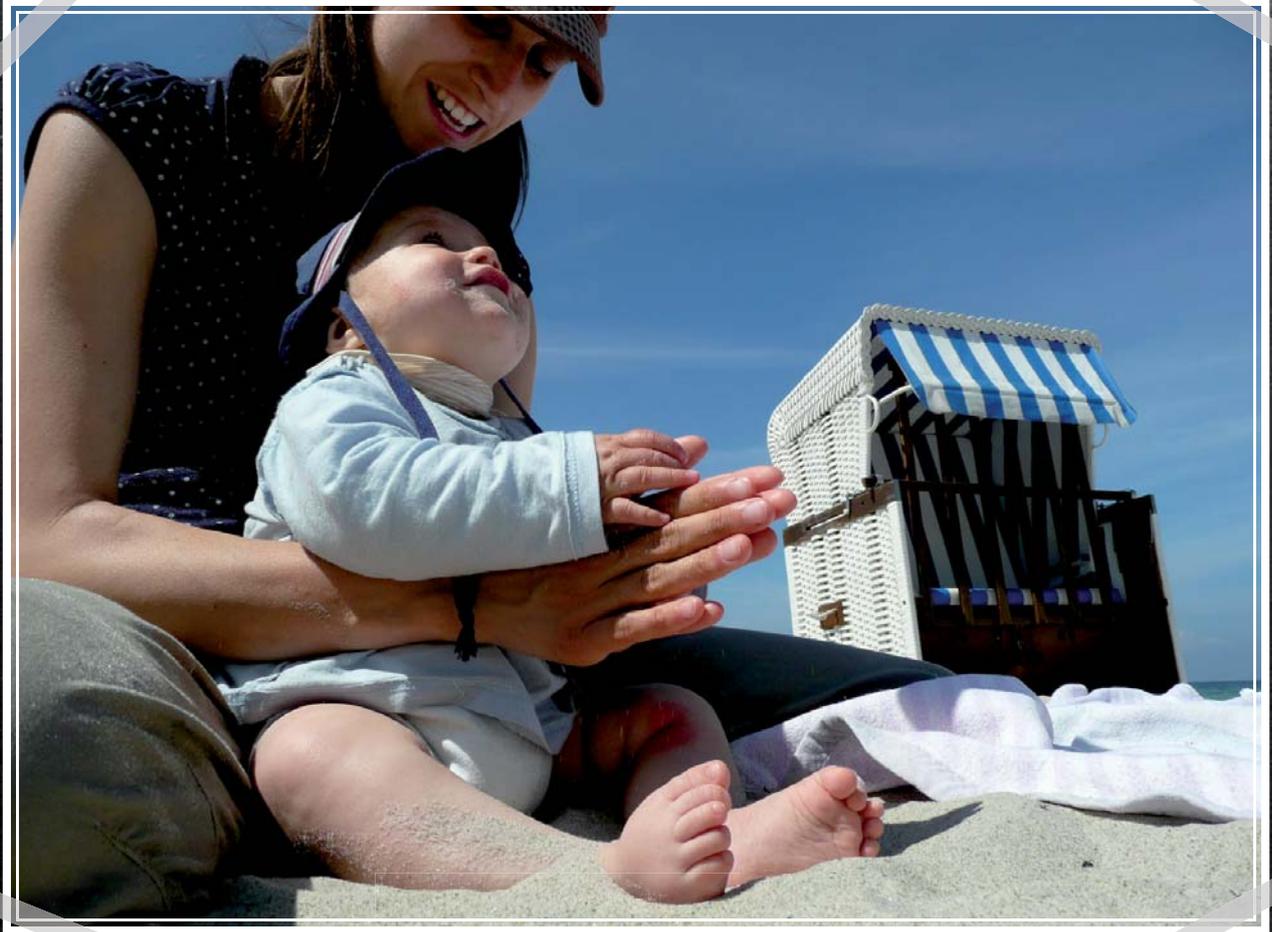
*Für Vegamamis und Vegapapis,  
für Entdecker und angehende Weltverbesserer...*

...und für alle, die auf der Suche nach leckeren, einfachen veganen Rezepten ohne Industriezucker und Soja sind, habe ich meine Rezeptideen aufgeschrieben und zu diesem Büchlein gemacht. Ihr findet in ihm weder abgehobene „Szeneküche“ noch revolutionäre Gewürzkreationen, dafür jedoch viele Ideen für bodenständiges, gesundes, handgemachtes Essen, das auch die begeistert, die uns am aller meisten am Herzen liegen - unsere Kinder. Wie ich dazu kam? Ganz einfach: Ich habe selbst ein Kind bekommen.

Als unser Sohn zur Welt kam, waren wir verzweifelt. Die Haut an seinem kleinen Körper war fast völlig offen und juckte ihm schrecklich. Diagnose - starke Neurodermitis. So zogen wir also von einem Arzt zum anderen und bekamen Cremes und gute Ratschläge, aber nichts half. Da wir das nicht hinnehmen wollten, stellten wir unsere Ernährung komplett um. Für mich als langjährige Vegetarierin (bei mir kam schon seit der frühen Kindheit kein Tier mehr in den Kochtopf) war der Schritt zum Veganismus trotzdem gefühlt übergroß. Ich hatte Ängste und Zweifel, nicht zuletzt durch die vielen Aussagen meiner Mitmenschen wie „Das Kind wird wahnsinnige Mangelerscheinungen bekommen!“ oder „Wie soll er denn mit dem bisschen Grünzeug ordentlich wachsen?“. Ich suchte nach Büchern und Rezepten, die mir den Einstieg erleichtern würden, musste dann jedoch schnell feststellen, dass die meisten unter „gesunder Kinderernährung“ etwas anderes verstanden als ich. Rezepte voller Zucker oder Soja, Unmengen Getreide, gruseliger Fertigzutaten oder scharfer Gewürze waren die Regel. Also begann ich zu experimentieren und entwickelte eine ganze Rezeptsammlung, die ich immer wieder verbesserte und ergänzte. Unser Sohn bekam dank dieser Ernährung eine wundervolle Haut ohne die Spur eines Ekzems und kann seither endlich beschwerdefrei leben. Er ist sehr aufgeweckt, selten krank und absolut zufrieden mit unserer Ernährungsweise. Anderen Eltern aus unserem Freundes- und Bekanntenkreis ist dies natürlich nicht entgangen und so baten mich immer mehr nach Rezepten für ihre oft von Allergien oder Infekten geplagten Kinder. Auch viele Freunde ohne Kinder, wollten etwas in Ihrem Leben ändern und waren froh über die Anregungen durch meine Ideen. Sie waren so zufrieden, dass ich des öfteren den Satz hörte: „Mach doch ein Buch draus! Ich würd`s kaufen.“  
Also gut, hier ist es nun...

Viel Spaß beim Ausprobieren, Genießen und Weiterentwickeln,

Eure  
*Claudia*



.....



„UM EIN WIRKLICH SINNVOLLES LEBEN ZU FÜHREN, BRAUCHE ICH NICHT AN RELIGIONEN, IDEOLOGIEN UND POLITISCHE SYSTEME GLAUBEN



WENN ICH VON TIEFER LIEBE UND MITGEFÜHL FÜR ALLE LEBEWESSEN MOTIVIERT BIN.“ DALAI LAMA

Dank an Euch!

...nochmal so unter uns

Da mir Tiere sehr am Herzen liegen und ich ein kleines Stück von dem zurückgeben möchte, was sie mir in meinem Leben bisher geschenkt haben, gehen 5€ des Erlöses, der durch jedes Buch eingenommen wird zu gleichen Teilen an zwei wundervolle Tier-*und* Menschenschutzorganisationen. Beide Vereine arbeiten mit viel Liebe und Engagement an einer besseren Welt und ich danke Euch von Herzen, dass Ihr sie in ihrer Arbeit durch den Kauf dieses Buches und vor allem durch die Entscheidung zu einer veganen Lebensweise unterstützt. Vielen Dank!

Auf den kommenden vier Seiten bekommt ihr noch einen ganz kurzen, aber interessanten Einblick in die Arbeit der beiden Vereine. Wenn ihr darüber hinaus mehr erfahren oder helfen möchtet, schaut gerne auf die Hompages:

[www.tierwork.de](http://www.tierwork.de) UND [www.grund-zur-hoffnung.org](http://www.grund-zur-hoffnung.org)



Grund zur Hoffnung e.v.  
Wir für Mensch und Tier





*Ein breites soziales Engagement,  
sinnvoll und beglückend.*

**Alida Gundlach**

Deutschlands erster Bundespräsident Theodor Heuss sagte: „Dass das Wort TIERSCHUTZ erfunden werden musste, gehört zur blamabelsten menschlichen Entwicklung.“ Dem schließen wir uns voll an, denn *wir* sind die Hüter dieser Erde und aller Wesen, die darauf leben. Wenn wir sie nicht beschützen, wird es niemand tun. Und irgendwann muss sich jeder entscheiden, ob er etwas anderes sein will als ein Zuschauer.

Der gemeinnützige tierwork e.V. tritt dann in Kraft, wenn Menschen ihre Tiere verlassen, misshandeln und in Todesgefahr gebracht haben. Damit leisten wir einen wichtigen sozialen und gesellschaftlichen Beitrag.

Tierschutz ist also eine zutiefst humane Aufgabe und sagt viel über die Kultur eines Landes aus!

Aber der tierwork e.V. geht weiter. Er arbeitet nicht nur *für* das Tier, sondern auch *mit* dem Tier. Hunde oder Pferde, die durch erlittene Qual traumatisiert sind, werden therapiert, andererseits bilden wir begabte Vierbeiner für die Therapie an erkrankten Menschen aus. Mit Aktionen innerhalb Europas sensibilisieren wir das Bewusstsein der Bevölkerung für die eigene Verantwortung, für die Natur und die Gemeinschaft. Dafür gehen tierworker in Schulen, Veranstaltungen oder verteilen Flyer in der jeweiligen Landessprache. Bedürftigen helfen wir mit unserer Tierarzt-Tour, und in Not geratene Tierhalter finden bei uns Unterstützung. Der tierwork e.V. befreit Tiere, pappelt sie auf und begleitet sie dann in ein artgerechtes Zuhause.

Für viele Bedürftige und ihre Hilfsorganisationen gab es in den letzten Jahrzehnten gesetzliche, finanzielle und andere Verbesserungen, im Tierschutz dagegen ging es stetig bergab. Tötungen wurden wieder legalisiert, bereits Erreichtes gestrichen, Kosten erhöht. Haben Sie unter den 1000 Spenden-Galas im Fernsehen je eine für Vierbeiner gesehen? Darum müssen wir uns zwangsläufig verstärkt auf die Rettung betroffener Tiere vor Qual und Folter konzentrieren.

Die Leidensfähigkeit unserer Mitgeschöpfe ist wissenschaftlich bewiesen. Trotzdem sind die durch Menschen domestizierten und von ihnen vollkommen abhängigen Tiere grausamsten Übergriffen ausgesetzt. Wir Tierschützer können die Angst, die Verzweiflung und das verlorene Vertrauen in ihren Gesichtern lesen. Es ist dem Ausdruck ähnlich, den Menschen im Tal tiefster Hoffnungslosigkeit haben. ALLES, was geboren wird und sterben muss, LEBT auf eine besondere Weise. Leider erkennen und respektieren das die Menschen nur zum kleinen Teil und erheben ihr eigenes Sein gern über das vom Anderen.



In vier Jahrtausenden unserer Menschheitsgeschichte kann man Aussagen berühmter Tierschützer finden. 600 v. Chr. hinterließ Pythagoras den Satz: „Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen zurück“. Und obwohl das sechste Bibel-Gebot eindeutig „Du sollst nicht töten“ lautet, nehmen gerade religiöse Menschen das Tier gern davon aus, legen es in Ketten, sperren es ein, schlachten es oder behandeln es schlecht.

Ovid (Römer 43 v. Chr.), Plutarch (Grieche 45 v.Chr.), da Vinci (1452), Goethe (1749), Schopenhauer (1788), Darwin (1809), Edison (1847), Shaw (1856) oder Kafka (1883) waren bekennende Tierschützer, um nur einige zu nennen. Sowohl Gandhi (1869) als auch dem Dalai Lama (1935) schreibt man das oft benutzte Zitat zu: „Die Größe und moralische Reife einer Nation lassen sich daran bemessen, wie sie ihre Tiere behandelt“.

Ja, es gibt wunderbare Zitate zum Thema Tierschutz, mit denen sich ein Buch füllen ließe.

Aber was hat es unseren Mitgeschöpfen genutzt? Analysiert man die Geschichte, müsste man an der Perspektive verzweifeln. Doch ich glaube in allem an den Tropfen: Ob es um den heißen Stein geht oder den Ozean, der durch die Träne gefüllt wird – jeder Schritt bewirkt etwas. Wenn es gelingt, das Bewusstsein von 4 Milliarden Menschen, nur der Hälfte der Bewohner auf diesem Planeten, so zu entwickeln, dass sie mehr Respekt vor dem Leben, vor der Natur empfinden, bekämen Stein und Ozean 4 Milliarden lindernde Tropfen. Mein gemeinnütziger Verein tierwork ist eine dieser kleinen Bewegungen, die mich stark motivieren. Tausende von Gesprächen und Handlungen beweisen mir immer wieder, dass man Gleichgültige oder Überhebliche mitnehmen und überzeugen kann. So haben alle tiefgreifenden Entwicklungen ihren Anfang genommen.

Darum bitten wir jeden: Auf mehr zu achten als auf das Bekannte; wir appellieren daran, das Tier als Lebewesen mit Rechten zu respektieren und seine Freiheit zu sichern. Tiere auszubeuten oder zu essen wird sich hoffentlich reduzieren, denn der westliche Lebensstil ist bereits an seine Grenzen gelang - ein Umdenken ist dringend erforderlich.

### **Unterstützen Sie unsere Arbeit als Mitglied, Pate, Helfer oder Spender.**

*Wir sind ein gemeinnütziger Tierrettungsverein unter der tatkräftigen Leitung der Moderatorin Alida Gundlach, bei dem alle inkl. Vorstand **ehrenamtlich** arbeiten. Mittlerweile betreuen wir mehr als 700 Vierbeiner und bauen gerade den vierten Asyl- und Gnadenhof auf. Wir tierworker sind glücklich, uns sinnvoll für ein besseres Leben zu engagieren.*

**Die Welt hat den Wert, den man ihr gibt.**

**tierwork ist teamwork**

# Grund zur Hoffnung e.V.

Wir für Mensch und Tier



Wir, das Team von Grund zur Hoffnung e.V., bekamen die Gelegenheit, uns, bzw. unsere Arbeit hier in diesem wunderbaren veganen Kochbuch vorzustellen und möchten die natürlich nutzen.

Wir gründeten unseren Verein im Jahr 2014 mit der Intension, Straßentieren zu helfen, indem wir sie kastrieren, um langfristig das Leid und Elend durch unkontrollierte Vermehrung zu minimieren.

Doch es kam alles anders. Im Frühjahr übernahmen wir, nachdem die Bitte an uns herangetragen wurde, die Verantwortung für das Tierheim in Schumen / Bulgarien mit annähernd 400 Hunden und 30 Katzen. Die Tiere waren allesamt in einem schlechten Zustand, nicht geimpft und wurden medizinisch kaum versorgt. Das war eine Mammutaufgabe, die wir aber step by step bewältigen konnten. Wir haben seitdem viel erreicht, sind aber noch lange nicht am Ende. Wir werden immer wieder mit neuen Aufgaben und Problemen konfrontiert, die es zu lösen gilt.

Alle Tiere sind inzwischen mindestens zweifach geimpft, Tiere, die länger als ein Jahr im Tierheim sind, sind grundimmunisiert. Epidemien gibt es nicht mehr. Die tierärztliche Versorgung ist gewährleistet. Alle Hunde bekommen zweimal jährlich ein Langzeitpräparat gegen Zecken und Flöhe, um z.B. Krankheiten wie Ehrlichiose und Anaplasmoze zu eliminieren. Einige unserer Mitglieder fliegen mindestens dreimal pro Jahr (auf eigene Kosten) nach Bulgarien, um dort ehrenamtlich 12 bis 14 Stunden am Tag zu „schufteln“ und die Mitarbeiter zu unterstützen.



## Hoffnung ist ein Lebenselexier...

Wir vermitteln natürlich auch den Menschen gegenüber aufgeschlossene Hunde und Katzen, denn sie sollen nicht dauerhaft im Tierheim leben müssen.

Unser eigentliches Ziel - Kastrationen – haben wir aber nicht aus den Augen verloren. Es wurde ein Vertrag mit einem Schumener Tierarzt geschlossen, der alle Tiere, die ihm gebracht werden, auf unsere Kosten kastriert. Dieses Programm wird sehr gut angenommen und auch Besitzer von Haustieren, die sich eine Kastration niemals leisten könnten, kommen immer häufiger. Wir kastrieren ständig und flächendeckend; scheue Tiere werden nach der Kastration wieder in ihr Revier zurückgebracht.

Wir stoßen sehr häufig an unsere Grenzen, aber unsere Devise lautet „Aufgeben gilt nicht!“

Wir sind ein bisschen stolz auf das bisher Erreichte und werden unser Bestes geben, um weiter für die Schumener Tiere da zu sein.

Wenn Sie Interesse an unserer Arbeit gefunden haben, besuchen Sie gerne unsere Homepage: [www.Grund-zur-Hoffnung.org](http://www.Grund-zur-Hoffnung.org)

Und nun viel Spaß beim Nachkochen all der Rezepte. Claudia hat viel Zeit, Arbeit und vor allen Dingen Herzblut in ihr Projekt gesteckt. Wir bedanken uns bei ihr sehr herzlich dafür, dass sie unseren Verein mit einem Teil der Einnahmen unterstützt.





# Inhalt

- 2 Vorwort
- 5 Dank an Euch!
- 6 Tierwork
- 8 Grund zur Hoffnung

## *13 Guter Start in den Tag*

- 14 Frühstücks-„Pfannkuchen“
- 15 „Guten Morgen“-Salat
- 16 Porridge
- 17 Frühstücks-Shakes
- 19 Overnight-Oats
- 20 Warmes Apfelkompott
- 21 Smoothies
- 22 Süße Energie-Aufstriche
- 23 Avocado-Allstar
- 24 Goldene Milch
- Heiße Winterschokolade

## *26 Satt & Glücklich*

- 27 Tomatiges Linsenrisotto
- 28 Zwiebelsuppe
- 29 Flammkuchen
- 33 Kartoffel-Rösti
- 34 Schneller „Pfannkuchen“ vom Blech
- 36 Spinat-Lasagne
- 37 Herbstliches Ofengemüse
- 38 Schwedenkartoffeln
- 40 Nudel-Toppings
- Die Tomatensauce
- 41 Das Pesto
- 42 Radieschen-Cremesuppe
- 43 Sesam-Süßkartoffeln mit Rucola-Tomaten-Dip
- 45 Gemüse-Tarte
- 46 Brokkoli-Bratlinge
- 47 Gurken in Senf-Sauce

## 49 *Unterwegs & Zwischendurch*

- 50 Mediterraner Nudelsalat
- 51 Möhrenbratlinge
- 53 Energiebällchen
- 54 Erdnussbutter-Oatbars
- 55 Blätterteig-Schnecken
- 56 Picknick-Muffins
- 58 Schmelz und Nett
- 59 Ah-ja-salat
- 60 Grünkohlchips
- 62 Linsentaler
- 63 Hirse-Salat
- 65 Brokkoli-Brot
- 66 Der Hype um die Bentobox

## 68 *Süßes*

- 70 Pfannkuchen
- 72 Milchreis
- 73 Grießbrei
- 74 Bananenbrot
- 75 Saftige Brownies
- 77 Lebkuchen-Kuchen
- 78 Walnuss-Orangen-Kekse
- 79 Kokos-Karamell-Pudding
- 80 Haferkekse - Die Besten
- 81 Tarta de Claudi
- 83 Beeren-Grütze mit Hafercreme
- 84 Apfelmus-Streuselkuchen
- 85 Gesunde Schokomousse
- 86 Erdnuss-Karamell-Törtchen
- 88 Kaiserinschmarrn
- 89 Bananen-(N)icecream
- 91 Pfannkuchentorte

## 93 *Erfahrungen und Einkaufshilfen*

- 94 Und wem's mal nicht schmeckt?  
Lebensmittel versus Nahrungsmittel
- 95 Die richtige Reihenfolge beim Essen  
Trinken zum Essen?
- 96 Das kann ja alles gar nicht sein...  
Zum Thema Milch
- 97 Die besten Lebensmittel findet ihr hinterm Gartenzaun
- 98 Einkaufshilfen

## 106 *Eigene Kreationen*

- 114 Holen wir uns die Welt zurück
- 116 Impressum





# Guter Start in den Tag

*Kennt ihr das?...*

Morgens muss es immer schnell gehen. Was dabei aber kaum jemand bedenkt: Genau in dieser Zeit programmieren wir unseren Körper und unseren Geist darauf, wie seine Einstellung zum Tag sein wird. Starten wir hektisch und gönnen uns keine Zeit zum Aufwachen und Ankommen, setzt sich dies den ganzen Tag fort. Unseren Kindern geht es da nicht anders als uns.

Nun werden arbeitende Mamas und Papas und auch viele andere, genau wie ich vor einiger Zeit, aufschreien und sich fragen: Was tun? Noch früher aufstehen? Fertigessen? Doch das Nussnougataufstrich-Toast, damit genug Zeit bleibt zum Zusammensitzen?

Nein! Vorbereiten.

Denn gute Vorbereitung und „Das-macht-sich-nebenbei-Frühstück“ sind die Wunder, die uns den Tag versüßen werden...und das natürlich ganz ohne Industriezucker. Unsere Familienlieblinge findet ihr auf den nächsten Seiten.

## ZUTATEN

120g	Buchweizen-vollkornmehl
60g	(glutenfreie) Haferflocken
60g	Amarant, gepoppt
400ml	Bio-Kokosmilch (Vollfett)
2EI	Kokosblütenzucker
1/2TI	Bourbon-Vanille Zimt nach Geschmack

5Min Zubereitungszeit

10Min Ruhezeit

20Min Backzeit

10-12 Stück

## Frühstücks-“Pfannkuchen”

*Die machen sich nebenbei von selbst*

**1** Den Backofen auf 180°C vorheizen.

**2** Haferflocken fein mahlen und mit alle anderen Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und kräftig verrühren bis der Teig schön glatt ist. Nun am besten ein paar Minuten ruhen lassen, damit die Haferflocken und der Buchweizen quellen können.

**3** Den Teig noch einmal umrühren und mit einem Esslöffel Kleckse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und glattstreichen bis das Backblech voller Fladen ist. Sie zerlaufen beim Backen nur noch wenig.

**4** Die Frühstücks-“Pfannkuchen“ ca.20-25Min backen bis sie etwas fester sind.

Währenddessen könnt ihr schon ganz entspannt den Frühstückstisch decken und einen leckeren Tee oder eine Goldene Milch zubereiten. Als Topping für die Küchlein schmecken alle süßen Aufstriche, die ihr auch sonst zum Frühstück nutzt und die Energie-Aufstriche weiter hinten im Kapitel.

*Info:*  
Ich habe die Küchlein Pfannkuchen getauft, da der Teig ihnen sehr ähnelt.  
Hergestellt werden sie allerdings im Backofen - das spart Zeit und ist fettarm.

