

BERLIN VEGAN PRÄSENTIERT

VEGANE SCHNUPPER WOCHEN

*Zwei Wochen unter Anleitung vegan
leben, gängige Vorurteile abbauen
und die Vielfältigkeit des Waren- und
Speisenangebotes entdecken.*





INHALT

Ablaufplan	4
Einleitung zum Kurs	5
Was ist Veganismus?	6
Gründe für den Veganismus	7
Rezepte	8
Wochenplan/ Rezepte	19
Restaurant-Verzeichnis	20
Restaurant-Gutscheine	21
Linkliste	22
Buch-, Film- & Musiktipp	23



ABLAUFPLAN

EUER TERMINKALENDER FÜR DIE SCHNUPPERWOCHE.

Sa. 16.01: Eröffnungsveranstaltung 12–18 Uhr
Begrüßung und Vorstellung des Programms/ Vorstellungsrunde und Erwartungsabfrage/ Einführung Vegan-Definition/ Gründe für eine vegane Lebensweise (Kurzübersicht)/ Welche Produkte sind vegan und was zeichnet diese aus/ Showroom: Kleiner Querschnitt veganer Produkte des Alltagslebens

Pestalozzi-Fröbel-Haus, Haus 1 (Aula), Raum R104, Karl-Schrader-Str. 7-8 in Schöneberg.

Verkehrsanbindung: U7 – Eisenacher Str. (Ausgang Schwäbische Str.) ca. 200m Fußweg entlang der Schwäbischen Str. bis zur Karl-Schrader-Str. 7-8.

Sa. 16.01: Restaurantbesuch 19 Uhr

Persönlicher Austausch zum Kennenlernen
*Hans Wurst Vegan Restaurant | Cafe, Dunckerstr. 2a in Prenzlauer Berg.
U2 Eberswalder Str. | Tram M10 Husemannstr. Von der Danziger Str. Ecke Dunckerstr. ca. 50m.*

So. 17.01: Kochkurs & Backshop 12–18 Uhr

Unter Anleitung und präsentiert von: Irina Itschert (www.rezeptefuchs.de) und Björn Mochinski (www.veganheadchef.com).
*TU-Berlin, Lehrküche in der Franklinstraße 28/29, Raum FR 1004 in Charlottenburg – Treffpunkt 12 Uhr Haupteingang vor dem Gebäude.
U2 Ernst-Reuter-Platz – ca. 750m Fußweg entlang der Marchstr. bis zur Franklinstr. 28.*

Sa. 23.01: Vorträge und Workshops 12–18 Uhr

Ethik und Moral – Veganismus und verschiedene Weltanschauungen/ Ernährung – Gesundheit – B12/ Mythos Milch – Rinder, Lobbyismus und Milchunverträglichkeit/ Ökologie (Umwelt,

Klima, Ressourcen)/ Legehennen: käfigfrei vs. eifrei/ Welthunger – Globale Folgen der Ernährung.
Pestalozzi-Fröbel-Haus, Haus 2b, Raum R054.

So. 24.01: Brunch ab 11:30 Uhr mit open end

Persönlicher Austausch, wie lebt es sich so im veganen Alltag.
*Satyam, Goethestraße 5, Charlottenburg.
U2 Ernst-Reuter-Platz | S-Bhf. Savignyplatz.*

Mi. 27.01: Vortrag & Film mit Essen 19–22 Uhr

Tierversuche: inakzeptabel und unnötig – Vortrag der Tierversuchsgegner Berlin & Brandenburg e.V./ Filmabend zum Thema Veganismus
Tierversuchsgegner Berlin & Brandenburg e.V., Dahlmannstr. 16, Charlottenburg. U7 Adenauerplatz | Bus X10, M19 und M29 – vom Kurfürstendamm | Ecke Dahlmannstr. ca. 20m Fußweg.

Sa. 30.01: Abschlussveranstaltung 12–16 Uhr

Tools und Alltags-Strategien für eine vegane Lebensweise/ Verleihung der Vegan-Zertifikate/ Fazit und persönliche Erfahrungen/ Veganes Büffet und gemütlicher Abschied/Ausklang.
Pestalozzi-Fröbel-Haus, Haus 2b, Raum R054

Weitere Veranstaltungen:

Vegane Shopping-Tour, gemeinsames Essengehen, Koch- und Backworkshops bei Euch zu Hause, Diskussionsabende etc. werden ganz individuell in Kleingruppen nach Eurer Zeit und Lust unter der Woche stattfinden.

Nach den Schnupperwochen findet ihr aktuelle Termine unter <http://www.berlin-vegan.de/termine/>

EINLEITUNG ZUM KURS

LIEBE TEILNEHMENDE,

wir freuen uns sehr, dass ihr bei der Premiere der ersten veganen Schnupperwochen in Berlin dabei seid. Wir haben uns sehr viel Mühe gegeben, um euch eine angenehme und lehrreiche Zeit zu bereiten. Ähnliche Projekte in Australien, Großbritannien und Österreich waren sehr erfolgreich und wir hoffen, daran anschließen zu können.

Kaum eine Ernährungsweise geht mit so vielen Klischeevorstellungen, Diskussionen und auch Anfeindungen einher wie der Veganismus. Weil ökologische Themen wie Umweltschutz und Klimawandel derzeit verstärkt in der Öffentlichkeit stehen, erfährt die vegane Lebensweise jedoch besonders positive mediale Aufmerksamkeit. Daneben gibt es viele weitere Gründe für eine Umstellung der eigenen Lebensgewohnheiten, die wir euch in den kommenden zwei Wochen näherbringen wollen – dazu zählen gesundheitliche Aspekte, Welthunger und globale Ressourcen sowie ethische und moralische Beweggründe für eine faire Gesellschaft.

„Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und in der Pubertät.“

ADA (American Dietetic Association), größte US-amerikanische Vereinigung von Ernährungsexperten (Ernährungswissenschaftlern, Diätberatern etc.) mit rund 70.000 Mitgliedern

Es erwarten euch Kochkurse und Backworkshops, ein Startpaket und ein Showroom mit veganen Produkten zum Testen und Probieren, Vorträge, Diskussionen, Filmabende sowie vegane Shoppingtouren, ein Brunch, ein Restaurantpass mit Vergünstigungen, gemeinsames Essengehen, Personal Coaching, eine Abschlussparty mit Büffet und Verleihung der Veganzertifikate. Die Zertifikate bescheinigen euch, dass ihr alle theoretischen und praktischen Kenntnisse für ein veganes Leben erworben habt – welche als Inspiration für eure Zukunft gedacht sind.

Falls ihr während des Kurses oder danach Fragen haben solltet, könnt ihr euch einfach an das Orgateam oder an unsere für diese zwei Wochen eingerichtete Mailing-Liste wenden. Die zeitlich nicht festen Termine unter der Woche werden gemeinsam abgestimmt, sodass sich kleinere oder größere Gruppen zusammenfinden können.

Wir wünschen Euch angenehme und lehrreiche Schnupperwochen und würden uns besonders freuen, wenn ihr die vegane Lebensweise danach fortführt und in die Welt hinaustragt – dies wäre der größte und schönste Lohn für unsere Bemühungen.

Das Orga-Team von BerlinVegan.

WAS IST VEGANISMUS?

WAS BEDEUTET ES EIGENTLICH, VEGAN ZU LEBEN?

Im Grunde genommen geht es bei Veganismus darum, in seinem Konsumverhalten so wenig wie möglich auf tierliche Produkte zurückzugreifen. Auch wenn es sehr unterschiedliche Auslegungen von „so wenig wie möglich“ oder „tierlichen Produkten“ gibt, ist allen VeganerInnen die Vermeidung von Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Eiern, Gelatine und Honig als Endprodukt oder Inhaltsstoff gemeinsam.

„Das Wort ‚Veganismus‘ umschreibt eine Philosophie und Lifestyle der versucht – soweit wie es praktikabel und möglich ist – alle Formen der Ausbeutung, und Quälerei, von Tieren für Nahrung, Kleidung oder allen anderen Zwecken auszuschließen. Weiterhin fördert er die Entwicklung und Nutzung von tierfreien Alternativen für die Unterstützung der Tiere, einschließlich Menschen und Umwelt. Im Diät-Begriff bedeutet das den Verzicht auf alle Produkte die ganz oder nur teilweise von Tieren stammen.“
Vegetarian Society, 1944.

Ebenso wird auch der Kauf tierlicher Produkte in Form von Kleidung aus Wolle, Pelz, Leder und Seide abgelehnt. In der Konsequenz heißt Veganismus, auch keine Zoos, Zirkusse, Tieraussstellungen und sonstige Unterhaltungsveranstaltungen mit Tieren zu besuchen und auf „sportliche Betätigungen“ wie Reiten, Jagen oder Angeln zu verzichten.

Falls in der Produktion von Kosmetik, Haushaltschemikalien und in der Forschung bzw. Ausbildung Tiere in Tierversuchen verwendet wurden, wird auch dort weitestgehend auf tierversuchsfreie Produkte und Methoden gesetzt.

Und was ist dann überhaupt noch vegan? Seitansteaks statt Fleisch, Sojakarpfen statt Fisch, Hafermilch statt Milchprodukten, pflanzliche Bindemittel statt Ei, Kaviar aus Algen, pflanzliche Süßungsmittel statt Honig und Agar-Agar statt Gelatine.

Da, wo sich der Veganismus auf mehr als Essen erstreckt, können Webpelz, Kunstleder und Polyamid Kleidungsbestandteile werden und der Besuch von Wildparks, Gnadenhöfen oder Tierheimen eine Alternative zu Zoo & Co. sein.

GRÜNDE FÜR DEN VEGANISMUS

WAS SPRICHT FÜR EINE LEBENSWEISE OHNE TIERPRODUKTE?

Für eine vegane Lebensweise sprechen viele Gründe. An erster Stelle stehen Ethik und Moral. Nichtmenschliche Tiere haben ebenfalls, wie Menschen, den Wunsch nach Leben und Freiheit, fühlen Schmerzen und haben durchaus Bindungsgefühle zu ihresgleichen. Allerdings sind die Haltungsbedingungen meist sehr grausam. Selbst für Milch oder Eier leiden Tiere und auch bei Bioprodukten stellt sich unter anderem die Frage, ob eine „artgerechte“ Haltung überhaupt möglich ist.

Zudem ist die Massentierhaltung eine große Bedrohung für die Umwelt. Einerseits werden große Flächen – beispielsweise durch Brandrodung – für Getreide und Soja sowie Wasser für das Tierfutter verbraucht.

Auf der anderen Seite produzieren die Tiere massenhaft Exkremete. Die Entsorgung der Ausscheidungen stellt oftmals ein großes Problem dar, da sie Oberflächengewässer und das Grundwasser verunreinigen. Zusätzlich entstehen bei der Kuhaufzucht Methan gas, die für den Klimawandel mitverantwortlich gemacht werden.

Auch gesundheitliche Aspekte sind häufig Grund für eine Ernährungsumstellung. Immer mehr Studien belegen, dass eine vegane Ernährungsweise gesund ist und im Vergleich zu einer durchschnittlichen Ernährungsform mit Fleisch, Milch und Eiern in fast allen Belangen besser abschneidet. Die rein pflanzliche Ernährung kann zudem bei der Überwindung von zum Beispiel chronischem Bluthochdruck, Arteriosklerose oder starkem Übergewicht helfen sowie das Krebsrisiko mindern.

Des Weiteren ist eine fleischhaltige Ernährungsweise sehr ineffizient, weil beispielsweise in einer Kalorie Fleisch oder Milch ein Vielfaches an pflanzlichen Kalorien steckt. Dadurch werden große Mengen an pflanzlichen Lebensmitteln, die zur Bekämpfung des Welthungers genutzt werden könnten, für die Fütterung von Tieren verwendet und verpuffen dabei zu einem großen Teil.

Die vorangestellten Gründe für eine vegane Lebensweise werden ausführlicher in den Vorträgen am 23.01.10 und in regelmäßigen Mails, die Ihr von uns erhalten, erläutert.

„Meine Einstellung zum Veganismus wurde am stärksten dadurch beeinflusst, dass ich erfuhr, dass Fleischkälber ein Nebenprodukt der Milchindustrie sind und dass im Wesentlichen gilt: es steckt ein Stück Kalbfleisch in jedem Glas davon, was ich immer für eine harmlose weiße Flüssigkeit hielt – Milch“
Rynn Berry, Autor und Berater der North American Vegetarian Society und von Earth Save

REZEPTE

RÜHREI-VEGAN:

Zutaten

1/2 Stück	Räuchertofu
1/2 Stück	Seidentofu
1 Stück	Tofu Natur
2 g	Zwiebeln
10 ml	Öl
	Kurkuma
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Räuchertofu in feine Würfel schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in einer Pfanne kräftig anbraten.

Den Tofu Natur mit der Gabel zerdrücken und mit etwas Kurkuma, Salz und Pfeffer vermischt in die Pfanne geben. Alles gut vermischen und leicht anbraten, bis der Tofu Natur leicht braun wird.

Den Seidentofu in grobe Stücke schneiden, in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



© Sandra Gärtner – FoodFotografIn.de

KRÄUTERFRISCHKÄSE SELBST GEMACHT:

Zutaten

1 Becher	Veganer Joghurt (z.B. von Alpro Soja)
1/2 Bund	Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Joghurt vorsichtig ohne Rühren in ein feines Haarsieb schütten und über Nacht im Kühlschrank abhängen lassen.

Am nächsten Tag die Kräuter fein hacken, mit dem abgelaugenen Joghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



© Sandra Gärtner – FoodFotografIn.de

VEGANE SALAMI-PIZZA MIT HEFESCHMELZ ÜBERBACKEN:

Teig

125 ml	warmes Wasser
230 g	Mehl
20 g	Hefe
5 g	Salz
10 ml	Olivenöl
1 Prise	Zucker

Sauce

1 Stück	Zwiebel
10 ml	Öl
1 Dose	geschälte Tomaten
	Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer

Hefeschmelz

1/4 Stück	Knoblauchzehe
1 EL	Senf
150 ml	Sojadrink
10 ml	Öl
3 EL	Mehl
30 g	Hefe
	Salz und Pfeffer

Belag

Zwiebel, vegane Salami, Zucchini, Mais etc.

Zubereitung

Hefe, Zucker, Salz und Olivenöl im warmen Wasser auflösen, mit dem Mehl vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort circa eine halbe Stunde gehen lassen und im Kühlschrank bis zur Verwendung kaltstellen.

Den Teig mit einem Nudelholz glattwalzen und in einer bemehlten Form auslegen.

Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden und im Öl glasig anbraten. Tomaten und Thymian in die Pfanne geben, leicht einkochen und glatt mixen. Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Pizzaboden geben.

Die Pizza mit Zwiebelringen, Zucchini Scheiben, Mais und Salami belegen.

Sojamilch, Hefe, Öl, Senf, Knoblauch und Mehl in einem Mixbecher zu einer cremigen Flüssigkeit mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Hefeschmelz über die Pizza geben und bei 180°C für ca. 14min backen.

SOJASCHNITZEL NACH WIENER ART MIT KARTOFFELSPALTEN:

Zutaten

2 Stück	Soja Big Steaks (z.B. Vantastic Foods)
3 EL	Mehl
50 ml	Sojadrink
8 Stück	Kartoffeln
100 g	Champignons
1 Stück	Zwiebel
50 ml	Soja Sahne
60 ml	Öl
300 ml	Gemüsebrühe
	Paniermehl, Majoran, Thymian, Salz, Pfeffer und Paprikapulver

Zubereitung

Big Steaks in einem Topf nach Anleitung einweichen, aufkochen und kräftig ausdrücken. Etwas Pfeffer, Paprikapulver und Salz über die

Big Steaks streuen, wenden und das Ganze wiederholen. Sojamilch mit dem Mehl vermengen, darin die Big Steaks eintauchen und anschließend im Paniermehl wenden. In einer Pfanne 30 ml Öl stark erhitzen und die Sojaschnitzel ausbraten, bis sie gleichmäßig braun sind.

Zwiebeln in Würfel und Champignons in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 10 ml Öl und dem Majoran kräftig anbraten. Gut salzen, pfeffern und mit der Gemüsebrühe aufkochen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Zum Schluss die Soja Sahne dazugeben und nicht wieder aufkochen lassen.

Die Kartoffeln weichkochen und in kaltem Wasser abkühlen lassen. Das restliche Öl in einen Mixbecher geben und mit gehacktem Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einer Marinade mixen. Die kalten Kartoffeln in Viertel schneiden, marinieren und bei 180°C goldbraun backen.



© Sandra Gärtner – FoodFotografIn.de

CHAMPIGNON-CREMESUPPE:

Zutaten

100 g	Champignons
400 ml	Wasser
15 ml	Sojasahne
1	Brühwürfel
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
4 EL	Margarine
3 EL	Mehl
1/2 TL	Petersilie
1 Messerspitze	Muskatnuss-Würzer
1 Prise	schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Margarine in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und andünsten. Champignons zerkleinern, dazugeben und mitdünsten. Mehl darin anschwitzen.

Brühwürfel und Wasser unter ständigem Rühren hinzugeben. Alles pürieren. Anschließend mit Pfeffer und Muskatnusswürze abschmecken.

Die Sojasahne hineingeben. Mit Petersilie bestreuen und bei Bedarf mit rohen Champignonscheiben verzieren.

Tipp: Mehl kann auch mit 2 EL der Margarine in einem separaten Topf angeschwitzt werden.



© Irina Istchert – Rezeptfuchs.de

LASAGNE TRADITIONELL:

Hacksoße

70 g	Sojahack
60 g	Tomatenmark
400 ml	Wasser
40 ml	Olivenöl
20 ml	Balsamico
10 ml	Sojasoße
3	Tomaten
1	Zwiebel
1 EL	Petersilie, Basilikum, Oregano

Hefeschmelz

150 ml	Wasser
4 EL	Edelhefeflocken
2 EL	Margarine
3 TL	Mehl
1 TL	Senf, Salz

Lasagne

9	Lasagneplatten
2 EL	Margarine

Zubereitung

Zwiebel kleinschneiden und mit dem Olivenöl zusammen in die Pfanne geben. Glasig dünsten. Tomaten kleinschneiden und mitköcheln. Tomatenmark, Wasser, Sojahack unterrühren. Mit Balsamico, Sojasoße, Petersilie, Basilikum, Oregano und Salz würzen. Alles verrühren.

Margarine in einem Topf schmelzen. Mehl hinzugeben und verrühren. Etwas Wasser hinzugeben und mit Senf und Salz würzen. Die Edelhefeflocken unterrühren, das restliche Wasser hinzugeben und einmal kurz aufkochen.

Lasagneform mit der Margarine einfetten. Eine Schicht Hacksoße hineingießen. Mit Lasagneplatten abdecken und wieder eine Schicht Hacksoße hineingießen usw.

Hefeschmelz auf die Schichten geben. Bei 180°C circa 30 Minuten lang backen

Ergibt zwei Portionen

INDIAN EGG (TOFU RÜHREI)

Zutaten

250 g	Tofu
50 ml	Wasser
1	Zwiebel
3 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Salz
1 TL	Sojasoße
1 TL	Schnittlauch
1/2 TL	Curry
1/2 TL	Kurkuma
2 Messerspitze	schwarzen Pfeffer
1 Messerspitze	Ingwer

Zubereitung

Zwiebel kleinschneiden und im Sonnenblumenöl in einer Pfanne glasig dünsten.

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Wasser hinzugeben. Mit Curry, Ingwer, Salz, Sojasoße, Pfeffer und Kurkuma würzen. Circa 10 Minuten lang unter ständigem Rühren erhitzen.

Schnittlauch unterrühren. Warm servieren.

GRÜNER SALAT MIT SCHNETZELN:

Salat

4	Radieschen
1	Kopfsalat
1/2	Gurke
	frische Petersilie

Geschnetzeltes

125 g	Sojaschnetzel
750 ml	Wasser
1	Zwiebel
3 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Majoran
2 EL	Thymian
1 EL	Sojasoße
1 TL	Salz
	Paprikagewürz (scharf und edelsüß)

Salatsoße Classic

3 EL	Wasser
3 EL	Balsamico
1 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Salatkräuter
1 TL	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel pürieren. Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und die Zwiebel darin andünsten. Sojaschnetzel, Wasser, Salz, Sojasoße, Thymian und Majoran hinzugeben und circa 30 Minuten lang köcheln lassen, bis das Wasser fast verdunstet ist und die Schnitzel leicht knusprig sind.

Mit süßem und scharfem Paprikagewürz abschmecken.

Balsamico, Salz, Wasser, Sonnenblumenöl und Kräuter vermischen. Kopfsalat, Radieschen und Petersilie klein schneiden. Gurke in dünne Scheiben hobeln. Mit der Salatsoße vermischen. Anschließend Sojaschnetzel unterrühren.



© Irina Istchert – Rezeptfuchs.de

APFEL-BANANEN-GRIESS-TÖRTCHEN MIT HEISSER VANILLESOSSE:

Obst-Griess-Törtchen

1 L	Sojadrink, Vanille
100 g	Weichweizengriess
2	Bananen
2	Äpfel
6 EL	Mandelmus
	Mandeln (optional)

Vanille-Soße

500 ml	Sojadrink, Vanille
1 Packung	Soßenpulver, Vanille

Zubereitung

Äpfel und Bananen in Scheiben schneiden. Sojadrink aufkochen. Den Weichweizengriess unterrühren, sodass Griessbrei entsteht.

Nun abwechselnd Griessbrei, Obst und Nussmus in kleine Schälchen schichten. Abkühlen lassen. Griestörtchen aus den Schälchen heraus auf einen Teller stürzen.

Sojadrink Vanille erhitzen. Soßenpulver hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Über die Griestörtchen gießen. Mit ganzen Mandeln dekorieren.

Ergibt sechs Portionen



© Irina Istchert – Rezeptfuchs.de

DONAUWELLE:

Teig

250 g	Vegane Margarine (z.B. Alsan)
250 g	Zucker
640 ml	Apfelmus
400 g	Mehl
1 Packung	Backpulver
5 EL	Sojadrink
2 EL	Kakao
1 Glas	Schattenmorellen
200 g	Kuvertüre

Sahnecreme

500 ml	Sojadrink
1 Packung	Puddingpulver
250 g	Vegane Margarine in Zim- mertemperatur
8 EL	Zucker

Zubereitung

Für den Teig alle Zutaten glatt verrühren. Den halben Teig abnehmen und auf dem Kuchenblech verteilen. Den restlichen Teig mit dem Kakao vermengen, auf dem Blech verteilen und die Schattenmorellen darüber verteilen und bei 200° C circa 40 Minuten backen.

Für die Sahnecreme einen Pudding nach Zubereitungs-Anleitung herstellen und auskühlen lassen. Die Margarine in Würfel schneiden und mit einem Stabmixer nach und nach unter den Pudding arbeiten, bis er weiß und cremig wird.

Die Creme auf den Boden streichen und die geschmolzene Kuvertüre darübergeben.

BAILEYS-TORTE:

Teig

250 g	Mehl
250 g	Zucker
250 g	Margarine
300 ml	Sojadrink
4 EL	Öl
6 EL	Wasser
6 EL	Sojamehl (Reformhaus)
1,5 TL	Backpulver
1 Prise	Salz

Für den Belag/ die Zwischenschicht

100 g	Kuvertüre
200 ml	veganen Baileys (Rezept auf lecker-vegan.de)
600 g	Soyatoo Schlag Creme
2 Päckchen	Sahnesteif Kokosraspel Haselnusskrokant

Zubereitung

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Die raumwarme Margarine und den Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät verkneten. Alle anderen Zutaten für den Teig hinzugeben und alles zu einem schönen, glatten Teig rühren. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Die Hälfte des Teiges in die Form geben und glattstreichen.

Den Teig jetzt circa 35 Minuten bei 180° C auf mittlerer Schiene backen. Nach dem Backen auskühlen lassen. Die andere Hälfte des Teiges in die Form geben und backen.

Die Kuvertüre schmelzen und die Unterseite eines Tortenbodens und ein Stück den Rand hinauf damit bestreichen. Die Kuvertüre gut trocknen lassen. Den Tortenboden wieder wenden und die Oberfläche mit einer Gabel großflächig einpieksen. Die Hälfte des Baileys über dem Tortenboden verteilen und einziehen lassen.

300 g Soyatoo mit einem Päckchen Sahnesteif circa 5 Minuten aufschlagen. Die Creme auf dem Tortenboden verteilen und glattstreichen.

Die Torte für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den zweiten Tortenboden darauflegen, wieder mit der Gabel einpieksen, den restlichen Baileys darauf verteilen, einziehen lassen.

Die anderen 300 g Soyatoo mit einem Päckchen Sahnesteif circa 5 Minuten aufschlagen. Die Creme auf dem zweiten Tortenboden verteilen, den Rand nicht vergessen.

Nun die Torte mit einer Mischung aus Kokosraspel und Haselnusskrokant bestreuen und alles leicht andrücken. Am Rand hilft ein Löffel.

Die Torte nochmals 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen.



Quelle: lecker-vegan.de

SCHWARZWÄLDER KIRSCHTORTE:

Teig

250 g	Mehl
180 g	Zucker
30 g	Kakaopulver
1 Päckchen	Backpulver
135 ml	Öl
275 ml	kaltes Wasser

Mehl, Zucker, Kakaopulver und Backpulver gut vermischen. Öl und Wasser dazugeben und gut verrühren. Eine Springform mit Backpapier auslegen und den Rand gut einfetten. Den Teig bei 180°C circa 40 Minuten backen. Danach abkühlen. Mit einem Tortenschneider in zwei Hälften zerteilen.

Fruchtfüllung

1 Glas	Sauerkirschen (720 ml)
5 TL	Stärke
40 g	Zucker

Für die Fruchtfüllung die Sauerkirschen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Kirschsafte mit dem Zucker aufkochen.

Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und zu dem Kirschsafte geben. Aufkochen lassen und die Kirschen hinzufügen. Vorsichtig umrühren und nochmals aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Sahnefüllung

2 Packungen	Soyatoo (2 x 300 ml Sojasahne)
3 Päckchen	Sahnesteif
1 Päckchen	Vanillezucker

Den ersten Teigboden in einen hohen Tortenring legen. Soyatoo mit dem Vanillezucker und Sahnesteif aufschlagen, die Hälfte davon auf dem Boden verteilen. Die Sauerkirschen darauf legen, den zweiten Boden aufsetzen und andrücken. Die Hälfte der restlichen Sahne hinzufügen.

Den Rest in einen Spritzbeutel füllen und die Torte verzieren. Die Schokoladenstreusel verteilen und Belegkirschen auf die Rosetten legen.

Hinweis: Für eine Version, die noch näher am Original ist, kann der Boden zwischendurch mit einer 50:50-Mischung aus Wasser und Kirschwasser getränkt werden.



Quelle: <http://schmeckt.blogspot.com>

WOCHENPLAN / REZEPTE

DIE VEGANE WOCHE.

Im Folgenden haben wir als Inspirationsquelle für die veganen Schnupperwochen beispielhaft einen Wochenplan zusammengestellt. Die Rezepte dazu bekommt ihr in einer separaten E-Mail zugesendet. Viel Spaß beim Nachkochen!

Montag

- Frühstück: Cornflakes mit Reismilch oder Dinkelporridge mit Himbeerpüree
- Mittag: Spinat-Artischocken-Lasagne oder Pommes mit Yoghurt-Dip
- Snack: Toast mit Gurke-Paprika-Pastete oder Karamellisierte Cashewnüsse
- Abend: Reis-Tomaten-Auflauf oder Patna und Wildreis

Dienstag

- Frühstück: Tofurührei, Karamellpudding
- Mittag: Hot Dog oder Brokkolicremesuppe
- Snack: Toast mit Champignonpastete oder Schweineöhrchen
- Abend: Veggieburger mit Pommes oder Spaghetti mit vegetarischer Bolognese

Mittwoch

- Frühstück: Toast mit Zartbitterschokolade, Bananen-Shake
- Mittag: Kartoffelpuffer* mit Apfelmus (*Pufferteig fertig bei Netto zu kaufen) oder Tortilla mit Bohnen-Mais-Füllung
- Snack: Falafel oder Hummus
- Abend: Bunte Gemüsepfanne mit Knoblauchecken oder gefüllte Grillchampignons mit Koriander-Dip

Donnerstag

- Frühstück: Trauben-Nuss-Müsli mit Hafermilch oder Grießbrei
- Mittag: Seitan-Curry-Bratwurst oder Reis-Tomaten-Auflauf
- Snack: Erdnussbutter-Sandwich oder Brotchips
- Abend: Grünkernbratling mit Tomatenrisotto oder Tomatensuppe mit Reis

Freitag

- Frühstück: Toast mit Linsenpaste oder Bananen-Pfannkuchen mit Vanilleeis
- Mittag: Pizza Bolognese oder Szegediner Gulasch
- Snack: Apfelstrudel oder Tofu-Gemüse-Spieße
- Abend: Kartoffelsalat mit vegetarischem Schnitzel oder Reis mit Ratatouille

Samstag

- Frühstück: Pfannkuchen ‚rote Bohnen‘
- Mittag: Safranreis mit Pilzen und Lauch oder Spaghetti mit Bärlauchpesto
- Snack: Sushi oder Kirschtasche
- Abend: Kichererbsencurry oder indische Linsensuppe

Sonntag

- Frühstück: Waffeln, Roter Früchtetshake
- Mittag: Süßkartoffelgnocchi mit Rucola-Pesto oder Seitan ‚Sauerbratenart‘ mit Rotkohl
- Snack: Eis mit Schlagsahne oder Früchteküchen
- Abend: Soja-Pilz-Ragout oder Chili sin carne

RESTAURANT-VERZEICHNIS

EMPFOHLENE RESTAURANTS MIT VEGANEM ANGEBOT:

Baharat Falafel

Winterfeldtstraße 37, 10781 Schöneberg

Chiquita Fruit Bar

Kurfürstendamm 21, Charlottenburg

Cupcake

Krossener Straße 12, 10245 Friedrichshain

Die Eisbärlin

Gärtnerstr. 11, 10245 Friedrichshain

Dumpling Café

Reuterstr. 29, Neukölln

Eisdiele Caramello

Wühlischstraße 31, Friedrichshain
Rykestraße 7, 10435 Prenzlauer Berg

Eislabor

Raumerstraße 32, 10437 Prenzlauer Berg

Hans Wurst Vegancafé

Dunckerstr. 2a, Prenzlauer Berg

Kuchenmafia

Sanderstraße 22, Neukölln

La Mano Verde

Scharnhorststr. 28-29, 10115 Mitte

Majas Deli

Pappelallee 11, Prenzlauer Berg

Manna

Marienburgerstr. 38, 10405 Prenzlauer Berg

Papa Nò

Warschauer Str. 81a, 10243 Friedrichshain
Oranienstr. 191, 10999 Kreuzberg

Danziger Str. 11, 10435 Prenzlauer Berg

Josef-Orlopp-Str. 89-91, 10365 Lichtenberg,

Samádhí

Wilhelmstraße 77, 10117 Mitte

Satyam

Goethestraße 5, Charlottenburg

Tanne B Eisspez.

Eisenbahnstr. 48, 10997 Kreuzberg

Vanille & Co.

Joachim-Friedrich-Str. 27, 10711 Halensee

VeganCafé Vux

Richardstraße 38, Neukölln

Vegan Food Express

Tel.: (01522) 973 53 57

<http://www.veganfoodexpress.de>

Vöner

Boxhagener Str. 56, 10245 Friedrichshain

Yellow Sunshine

Wiener Straße 19, Kreuzberg

Yoyo Foodworld

Gärtnerstr. 27, 10245 Friedrichshain

*Weitere Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten
findet ihr unter <http://www.berlin-vegan.de/berlin/>*

RESTAURANT-GUTSCHEINE

HINGEHEN – BESTELLEN – ABSTEMPELN & SCHMECKEN LASSEN!

CAFÉ V

Lausitzer Platz 12 ☞ ☞ Tel.: (030) 61245 05

HANS WURST VEGANCAFÉ

Dunckerstr. 2a ☞ ☞ Tel.: (030) 41 71 78 22

MAJAS DELI

Pappelallee 11 ☞ ☞ Tel.: (030) 48 49 48 51

SATYAM

Goethestraße 5 ☞ ☞ Tel.: (030) 31 80 61 11

VEGANCAFÉ VUX

Richardstraße 38

YELLOW SUNSHINE

Wiener Straße 19 ☞ ☞ Tel.: (030) 69 59 87 20

YOYO FOODWORLD

Gärtnerstr. 27 ☞ ☞ Tel.: (030) 49 78 73 84

10 % Rabatt für einen einmaligen Besuch der Teilnehmenden mit einer zweiten Person / Gültig vom 16. Jan. bis 28. Feb. / Gilt nicht für Sonderveranstaltungen (z.B. Brunch etc.) / Kein Rechtsanspruch auf Einlösung.

LINKLISTE

VEGANER VERSAND:

- Alles Vegetarisch <http://www.alles-vegetarisch.de>
- Veganladen <http://www.veganladen.de/>
- So-ja.de <http://www.so-ja.de/>
- Ein besseres Leben <http://www.ein-besseres-leben.de/>
- Radixversand <http://www.radixversand.de/>
- Roots of Compassion <http://www.rootsofcompassion.org/>
- Smilefood <http://www.smilefood.de/>
- True Style <http://www.truestyleshop.de>
- Vegan Basics <http://www.veganbasics.de/>
- Vegan-Shop <http://www.veganshop.de>
- Vega-Trend <http://www.vega-trend.de/>
- Vegan Wonderland <http://www.vegan-wonderland.de>

REZEPTEPORTALE:

- Rezeptefuchs <http://www.rezeptefuchs.de>
- Veganwelt <http://www.veganwelt.de>
- Culinaria Vegan <http://www.culinaria-vegan.de/>
- Vegetarische Rezepte <http://www.vegetarischerezepte.com/veganerezepte/index.php>

VEGAN AUF REISEN:

- Vegan Guide www.veganguide.org
- VegDining VegDining.com
- Happy Cow <http://www.happycow.net/>

PARTNERBÖRSEN:

- Veggie Community <http://www.veggiecommunity.org/de/>
- Vegetarier24 <http://www.vegetarier24.de/>
- Gleichklang (kostenpflichtig) <http://www.gleichklang.de/>

Weitere Links zu allen Themen rund um den Veganismus gibt es auf <http://www.berlin-vegan.de/links/>

BUCH-, FILM- & MUSIKTIPPS

BÜCHER ZUM THEMA VEGANISMUS (dt):

- „Vegane Ernährung“ von Gill Langley und Daniel Bauer
- „Vegan. Über Ethik in der Ernährung und die Notwendigkeit eines Wandels“ - Kath Clements
- „Cucina vegana: Vegan genießen auf italienische Art“ - Heike Kügler-Anger
- „Vegan Kochbuch Vol. 1 & 2“ - Attila Hildmann
- „Das Beste aus der veganen Küche: 150 internationale Gerichte für alle, die ohne tierische Produkte genießen möchten“ - Ingrid Newkirk
- „Vegan unterwegs: Schnell zubereitet und verpackt“ - Heike Kügler-Anger
- „Natürlich vegan: Ein Kochbuch für Genießer“ - Petra Schmidt, Clarissa von Reinhardt und Katharina Rucker-Weininger
- „Das Vegane Kochbuch“ - Rainer Erlinger, Sharon Gannon, Gisela Getty und Jutta Winkelmann,
- „Vegan lecker lecker! Raffinierte Köstlichkeiten der veganen Cuisine“ - Marc Pierschel
- „Vegane Kochkunst: Kreative Küche für Vitalität und Lebensfreude“ - Matthias Langwasser
- „Vegan & vollwertig genießen“ - Annette Heimroth und Brigitte Bornschein
- „Ernährung für ein neues Jahrtausend“ - John Robbins und Eric Kearney
- „Food Revolution“ - John Robbins
- „Milch besser nicht“ - Maria Rollinger
- „Animal Liberation - Die Befreiung der Tiere“ - Peter Singer
- „Der Verrat des Menschen an den Tieren“ - Helmut F. Kaplan
- „Vegan backen: Kuchen, Torten & mehr - Vollwertige Rezepte“ - Angelika Eckstein
- „Käse veganese. Milchfreie Alternativen zur Käseküche“ - Heike Kügler-Anger

FILMTIPPS (<http://veg-tv.info/>):

- Earthlings
- Ware Tier
- Meet Your Meat

MUSIK:

7 Generations, Anchor, Antagonist A.D., Albino, Bryan Adams, Chokehold, Deadlock, Dead Prez, Earth Crisis, Fall of Efrafa, Fiona Apple, Gather, Good Clean Fun, Heaven Shall Burn, K.C. McKenzie, Kingdom, Maroon, Moby, Nueva Etica, Promoe, Propagandhi, To Kill, uva.

Die veganen Schnupperwochen sind ein Projekt vom Tierrechtsbündnis Berlin-Vegan.

Mehr über uns erfährt Ihr auf www.berlin-vegan.de

Wir danken den vielen Unterstützern, ohne die wir es nicht geschafft hätten:

Alpro / Provamel, Animals Angels, alverde, Booja-Booja, Börlind, Brettis Naturkost, brunofischer, Glyde ultra (VeganeKondome.de), Granovita, i+m Kosmetik, LUSH, Natumi, neobio, Oatly, PeTA, pro-vegan.info, Rapunzel, Santaverde, SANTE, Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus, Sodasan, vegane-zeiten.de, Veganladen, Vegan Wonderland, Vegusto, Wheaty / Topas, Zwergenwiese

