Claudia Luger-Bazinger

Weihnachten vegan

Leseprobe

Weihnachten vegan

von Claudia Luger-Bazinger

Herausgeber: Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Einleitung 6



Kapitel I
JETZT WIRD'S FESTLICH 17
Veganes Weihnachtsessen

Kapitel II
IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI 49
Kekse für die festliche Stimmung



Kapitel III
SEI MEIN GAST 73
Alles für den weihnachtlichen Brunch

Kapitel IV
NUR FÜR DICH 93
Selbstgemachte Geschenke



Kapitel V
HOCH DIE TASSEN 107
Weihnachtliche Drinks

Register 124

Leseprobe von C. Luger-Bazinger, „Weihnachten vegan“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Gestatten, ich wäre gern das Christkind



Weihnachten ist für mich die schönste Zeit des Jahres. Verschneite Landschaften, Christkindlmärkte, Glühwein, glitzernde Lichter in der Dunkelheit, der Geruch von Zimt und Zucker - all das treibt mir allein beim Gedanken daran die Freudentränen in die Augen. Während andere Leute entnervt schnauben, wenn bereits im August die ersten Nikoläuse ihr Unwesen in den Supermärkten treiben, könnte für mich das ganze Jahr Weihnachten sein. Ich liebe Lebkuchen - mein kleiner (unechter) Weihnachtsbaum wird bereits Anfang November aufgebaut - und ich höre das ganze Jahr über Weihnachtsmusik im Büro (sehr zur Belustigung meiner Kollegen). Schon als Kind musste mein Vater den Bibliothekar in unserer kleinen Bücherei daran erinnern, endlich die Weihnachtsbücher wegzuräumen, da seine Tochter auch im Mai immer noch die schönsten Wintergeschichten gelesen hat. Wenn es mit mir und Weihnachten so weitergeht, werde ich mich wohl bald umschulen lassen - auf Christkind.

Es gibt keine magischere Zeit als den Dezember - und gleichzeitig kann dieser Monat auch der anstrengendste von allen sein. Nicht nur, dass man hier Geschenke (von Herzen!) für die Liebsten finden sollte, dazu kommen groß angelegte Treffen mit den Familienmitgliedern, die man vielleicht nicht ohne Grund nur zu Weihnachten sieht. Zahlreiche Weihnachtsfeiern, an denen man nach dem dritten Punsch endlich dem netten Kollegen das Duwort anbietet oder der Chefin rührselig um den Hals fällt, gehören auch dazu. Isst man dann auch noch keine tierischen Produkte, so kann ein einfaches Weihnachtsessen zu einem ausgewachsenen Alptraum mutieren, bei dem einem allein beim Gedanken daran der Schweiß ausbricht. Was soll man servieren? Kann ich meinen Gästen Tofu vorsetzen? Wird es allen schmecken? Wird sich Onkel Wilbert beschweren, weil die Kekse trocken sind? Auch wenn ich der Adventzeit nicht ganz ihre Hektik nehmen kann, zumindest was das zuletzt Angesprochene betrifft, kann ich Ihnen unter die Arme greifen - in diesem Buch finden Sie vegane Rezepte für alle Advent- und Weihnachtseinladungen, von den obligatorischen Keksen bis hin zum, festlichen Menü, Ideen für einen gemütlichen Brunch und für selbstgemachte Geschenke bis zum Rezept für den perfekten Glühwein.

Leseprobe von C. Luger-Bazinger, „Weihnachten vegan“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Warum vegan?

Ich habe Tiere schon immer geliebt. Ich hatte nie Berührungsängste und wollte alles in meiner immensen Zuneigung streicheln - fremde Hunde, Katzen in Nachbars Garten, Schnecken, Frösche, Käfer. Wenn meine Eltern mit mir in die Ferien fuhren, dann dauerte es nur wenige Stunden, bis ich eine streunende Katze gefunden hatte, die ich unbedingt füttern musste.

Trotz meiner Tierliebe habe ich aber nie darüber nachgedacht, dass Fleisch von Tieren kommt, oder besser gesagt, dass für Fleisch Tiere sterben müssen. Ich war die klassische Fleischesserin (und ich meine das wirklich nicht herablassend): Ich konnte ein Schinkenbrot essen, während ich mir gleichzeitig im Fernsehen eine Dokumentation über niedliche Ferkelchen ansah. Für mich war Fleisch ein Produkt, das mit Tieren nichts zu tun hat und über das ich auch nie nachdachte. Fast nie. Denn gelegentlich blitzten Bilder aus der realen Welt auf, wenn in Zeitungen oder im Fernsehen berichtet wurde, wie aus Tieren ein Nahrungsmittel wird. Und es war schmerzhaft für mich, dass diese Bilder nichts mit glücklichen Kühen und zufriedenen Hühnern zu tun hatten. Was ich sah, war hässlich und brutal - und es war klar, dass sich ein Schwein nicht ohne Todeskampf zu Schinken machen lässt. Aber in meiner Hilflosigkeit (was sollte man denn sonst essen?) schob ich die Bilder weit von mir weg. Dennoch blieb ein kleiner Eindruck hängen. 2007 hörte ich im Radio Nachrichten über einen Tiertransport, der Lämmer über tausende Kilometer zu ihrem Henker fuhr. All die Bilder waren wieder präsent und das war für mich der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Ich beschloss über Nacht, kein Fleisch mehr zu essen, und fühlte mich befreit. Ich war nun Vegetarierin, ein neues Gefühl. Ich wurde bestärkt in meinem Entschluss, als ich herausfand, dass jährlich 150 Milliarden Tiere (150 und 9 Nullen dahinter!) für unseren Konsum getötet werden. Doch ich wollte noch mehr erfahren und herausfinden, wie Tierhaltung funktioniert. So kam ich schnell auf den Begriff „vegan", der eine Lebensweise bezeichnet, in der nichts vom Tier konsumiert wird - also kein Fleisch, kein Fisch, keine Milch, keine Eier (aber auch kein Leder und keine Wolle und keine Zoobesuche - aber das geht sicher über das kulinarische Thema dieses Buches hinaus). Die Idee ist, leben und leben zu lassen und damit möglichst wenig Leid zu verursachen.

Ich stellte dann schnell fest, dass Milch und Eier um nichts besser sind als Fleisch. In meiner Naivität glaubte ich, dass Kühe einfach Milch geben, rund um die Uhr, ihr ganzes Leben. Mir war nie in den Sinn gekommen, dass wir Kühe aus einem einzigen Grund melken können - weil wir ihnen ihr Baby wegnehmen, für das die Milch bestimmt ist. Wie eine menschliche Mutter produziert eine Kuh nur Milch, wenn sie ein Junges hat, mit dem Unterschied, dass ein Kalb die Milch der Mutter nicht trinken darf, weil wir sie lieber verpacken und selbst trinken. Mutter und Kalb enden schließlich beide im Schlachthof, weit vor ihrem natürlichen Lebensende.

Ich habe immer gedacht, dass es einfach so viele Hennen gibt, die für uns die Eier legen. Ich habe mir nie die Frage gestellt, wo denn all die Hähne geblieben sind. Tatsächlich werden kleine Küken in der Ei-Industrie kurz nach dem Schlüpfen aussortiert, in die „produktiven" Weibchen und die „nutzlosen" Männchen - die männlichen Küken werden Minuten später getötet. Schlussendlich landen auch alle ausgedienten Legehennen im Schlachthof.

Leseprobe von C. Luger-Bazinger, „Weihnachten vegan“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Sie sehen, das romantisch verklärte Bild von den glücklichen, gefleckten Kühen auf der grünen Weide, die dann vom liebevollen Bauern zu Steak gekuschelt werden, ist eine naive Vorstellung und mir ein besonderer Dorn im Auge. Wir brauchen tierische Produkte weder für unsere Gesundheit noch für den Genuss, denn zahlreiche Studien zeigen, dass eine Ernährung ohne tierische Produkte vielen Zivilisationskrankheiten vorbeugen kann. Denn auch in der veganen ' Küche gibt es in Hülle und Fülle köstliche Verlockungen, wie Sie sie mit diesem Buch selbst ausprobieren können. Dazu nur ein Wort der Vernunft: Meine Rezepte sind für besondere Gelegenheiten, nämlich für das Weihnachtsfest gedacht, und ich sage hier nicht, dass Sie nun rund um die Uhr vegane Kekse und Spekulatiusmousse essen sollen. Schalten Sie ein wenig den Kopf ein und essen Sie das Gemüse auf!

Darum stimmt es mich unglaublich traurig, dass so viele Lebewesen für praktisch unnötige Produkte leiden müssen. Ich bin leidenschaftlich vegan. Ich kann jeden verstehen, der sich scheut herauszufinden, wo sein Schnitzel herkommt, so ging es mir auch. Aber trotzdem kann ich jeden nur ermuntern, sich mit der Realität der modernen Tierhaltung auseinanderzusetzen, um dann seine persönlichen Konsequenzen daraus zu ziehen. Für mich war diese Konsequenz eine der besten Entscheidungen überhaupt.

Weihnachtlich vegan

Zurück zu meiner Geschichte und der Geschichte dieses Buches: 2009 wurde ich dann also zur Veganerin. Für mich war es damals ein Befreiungsschlag und ich bereue nur, dass ich mich nicht schon früher dazu entschlossen habe. Mit der Zeit folgten dann andere nach: Meine Eltern leben vegetarisch, und es gibt immer ein rein veganes Weihnachtsmenü (dazu mehr in den Rezepten). Mein Mann lebt nun auch vegan, und seine Eltern entdecken mehr und mehr interessante Aspekte der veganen Küche. 2009 habe ich auch meinen Blog „Totally Veg!" (www.totallyveg.at) ins Leben gerufen, der seither mein treuer Begleiter ist. 2014 habe ich schließlich mein erstes Buch „Vegan für Naschkatzen" veröffentlicht. Ein Buch zu veröffentlichen, ist eine aufregende, aber auch sehr anstrengende Aufgabe. Ich dachte eigentlich, dass ich nach diesem Buch in ein kreatives Loch fallen würde. Aber schon während „Vegan für Naschkatzen" noch in den Babyschuhen steckte, keimte in mir ein neuer Wunsch: Ein Buch über vegane Weihnachten.

Ich kann mich noch genau an mein erstes veganes Weihnachtsfest erinnern. Traditionell feiern mein Mann und ich den 24. Dezember bei meinen Eltern und den 25. bei seinen. Ich hatte schon Tage vor meinem ersten veganen Weihnachtsfest schweißnasse Hände, ob denn jeder auch wirklich verstanden hat, was vegan bedeutet oder sich doch irgendwo Sahne oder Parmesan versteckt hätten. Ich überlegte mir clevere Antworten auf blöde Sprüche und gutgemeinte Scherze. Und ganz insgeheim dachte ich auch darüber nach, ob denn Weihnachten ohne Papas Knoblauchhuhn oder Schwiegermutters Truthahn eigentlich Weihnachten sei. Es stellte sich heraus: Es ist.

Leseprobe von C. Luger-Bazinger, „Weihnachten vegan“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Auch wenn zu Weihnachten gerade die liebgewonnen Rezepte oft ausschließlich aus tierischen Produkten bestehen, so können vegane Speisen genauso köstlich, festlich und stimmungsvoll sein. Sie sind vielleicht nicht so vertraut wie der Karpfen oder die Weihnachtsgans - aber Traditionen können sich ja auch ändern, wenn sie nicht mehr zu uns passen. Und ich kann Ihnen versichern, in meiner Familie gibt es kein Weihnachtfest mehr ohne Papas russischen Salat (Seite 43) oder die veganen Linzeraugen (Seite 50), und wir haben diese Speisen genauso lieb gewonnen wie die, die wir zuvor gegessen haben - sogar noch mehr, da wir wissen, dass dafür keine Tiere ihr Leben lassen mussten. Auch, wenn Sie sich jetzt noch fragen, ob es denn ein Leben nach den Bratwürsteln am Heiligen Abend gibt: Sie werden sicher schon bald neue Favoriten finden, mit denen Sie gern die Feiertage genießen werden.

Da ich ein unverbesserlicher Fan der Weihnachtszeit bin, hoffe ich, dass ich Ihnen mit meinen Rezepten und Anregungen auch zur passenden festlichen Stimmung verhelfen kann. Dazu bedarf es manchmal eines gewissen Flairs, das man vor allem mit Gepflogenheiten aus der Kindheit hervorrufen kann. Ich selbst backe, seit ich denken kann, mit meiner Mama jedes Jahr Weihnachtskekse. Für diese Tradition reservieren wir jedes Jahr einen ganzen Tag. Mit etwas klassischer Musik in voller Lautstärke und einer Flasche Prosecco bäckt es sich nochmal besser!

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen viel Erfolg beim Nachkochen und eine besonders gut gelungene Weihnacht!

Ihre
Claudia Luger-Bazinger



Leseprobe von C. Luger-Bazinger, „Weihnachten vegan“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Festlicher Linsenbraten

Dieser Braten ist für mich der Inbegriff eines Festtagsessens — deftig und herzhaft! Ich liebe ihn heiß und habe ihn auch schon vielen Gästen serviert, die immer sehr angetan sind von seinem feinen Geschmack. Die Zubereitung ist einfach, allerdings braucht er etwas Vorbereitungszeit.

ZUTATEN

2 mittlere Zwiebel, fein gewürfelt
4 Zehen Knoblauch, gepresst
3 EL Öl
650 g braune Linsen
aus der Dose (etwa 2,5 Dosen)
3 EL Leinsamen, gemahlen
5 EL Wasser
2 TL Oregano, getrocknet
1 TL Basilikum, getrocknet
60 g Haferflocken
2 EL Tomatenmark
3 EL Sojasauce
40 g Semmelbrösel (Paniermehl)
1 EL Edelhefeflocken
Salz
2 EL Ketchup

ZUBEREITUNG

1. Eine Brotbackform (ca. 30 cm) mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. In einer Pfanne Zwiebel und Knoblauch im Öl glasig dünsten. Beiseitestellen und kurz auskühlen lassen.
3. Leinsamen mit Wasser sehr gut vermischen und beiseitestellen.
4. In einer großen Schüssel die Linsen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstamper fein stampfen (einige intakte Linsen können dann noch dabei sein). Alle restlichen Zutaten (bis auf das Ketchup) dazu geben, alles sehr gut vermischen und mit ausreichend Salz abschmecken.
5. Die Masse in die vorbereitete Form streichen und sanft in die Form drücken, damit ein kompakter Braten entsteht. Im Ofen 55-60 Minuten nicht zugedeckt backen. Nach etwa 30 Minuten 2 EL Ketchup auf den Braten streichen.
6. Der Braten ist fertig, wenn ein Zahnstocher, in die Mitte gestochen, sauber wieder herauskommt und der Braten oben eine schöne Kruste bekommen hat.
7. Den Braten aus dem Ofen nehmen, und ihn nach etwa 30-45 Minuten aus der Form heben, damit er komplett auskühlen kann.
8. Wenn er heiß serviert werden soll, den Braten in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne einige Minuten von beiden Seiten vorsichtig anbraten.

TIPP!

Als Beilage schmecken cremige Fisolen und Kartoffelpüree mit Meerrettich besonders gut! (siehe Seite 32f)

Leseprobe von C. Luger-Bazinger, „Weihnachten vegan“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von C. Luger-Bazinger, „Weihnachten vegan“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Spekulatius-Himbeer-Mousse

Ich bin einer großer Fan von Mouse - und dieses hier ist wirklich zum Niederknien! Süß von der weißen Schokolade und weihnachtlich durch die leckeren Spekulatius, dazu die leicht säuerlichen Himbeeren...

FÜR DAS SPEKULATIUS-MOUSSE
200 g vegane weiße Schokolade
300g Seidentofu
100 g Soja-Vanillejoghurt
1/4 TL Zimt
120 g vegane Spekulatius (und einige mehr zur Dekoration)

FÜR DIE HIMBEERSAUCE
150 g Himbeeren (aus dem Tiefkühlschrank und aufgetaut)
3 TL Preiselbeermarmelade
1/2 TL Agavensirup

ZUBEREITUNG
1. Für das Spekulatius-Mousse die Schokolade in einem Topf sehr vorsichtig schmelzen, dann mit den restlichen Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren. Für 2-3 Stunden kühl stellen.
2. Für die Himbeersauce alle Zutaten glatt pürieren.
3. Zum Anrichten 2 EL Spekulatius-Mousse in ein Glas geben, 2-3 TL der Himbeersauce darüber geben und mit 2 EL Spekulatius-Mousse abschließen.
4. Zur Dekoration etwas Spekulatius darüber bröseln und mit der restlichen Sauce servieren.

TIPP!

Vegane weiße Schokolade bekommt man im Reformhaus oder im Biomarkt, und viele der Spekulatius im Supermarkt sind vegan (alternativ kann man die Kekse dafür auch backen, die Gewürzkekse auf Seite 59 eignen sich gut dazu).

Leseprobe von C. Luger-Bazinger, „Weihnachten vegan“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Claudia Luger-Bazinger

Weihnachten vegan

Festmenüs-Brunch-Cookies-Drinks-Geschenke

128 Seiten, kart.
erscheint 2016

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de