



# EINFACH VEGAN

Nachhaltiges Kochen für den Alltag

LANDESHAUPTSTADT  
HANNOVER

HAN  
NOV  
ER 

## Willkommen in deinem neuen veganen Kochbuch!

Diese Broschüre ist nicht nur eine Sammlung köstlicher Rezepte, sondern auch dein Begleiter auf dem Weg zu einer gesünderen und nachhaltigeren Ernährungsweise. Mit jeder Seite wirst du entdecken, wie vielfältig und schmackhaft die vegane Küche sein kann und wie einfach es ist, leckere Gerichte zu zaubern, die gut für dich und den Planeten sind.

Warum vegan? Eine vegane Ernährung bietet zahlreiche Vorteile. Sie kann nicht nur deine Gesundheit verbessern, sondern auch deinen ökologischen Fußabdruck reduzieren. Indem du tierische Produkte durch pflanzliche Alternativen ersetzt, trägst du aktiv dazu bei, die Umwelt zu schützen und die natürlichen Ressourcen zu schonen.

Nachhaltigkeit beginnt bereits beim Einkaufen. In diesem Kochbuch findest du wertvolle Tipps, wie du Fairtrade-, Bio-, regionale und saisonale Produkte auswählst. So kannst du sicherstellen, dass deine Lebensmittel nicht nur frisch und nahrhaft sind, sondern auch unter fairen Bedingungen produziert wurden und einen minimalen ökologischen Fußabdruck hinterlassen. In einem besonderen Abschnitt dieses Buches findest du ein Interview mit meiner Oma, in dem wir über das Thema Essensverschwendung damals und heute sprechen. Ihre Erzählungen bieten einen wertvollen Einblick in eine Zeit, in der Lebensmittelknappheit allgegenwärtig war und jede Mahlzeit mit großer Sorgfalt geplant wurde. Du wirst erfahren, wie die Generationen vor uns mit Kreativität und Sparsamkeit dafür gesorgt haben, dass nichts verschwendet wurde. Ein Ansatz, der heute mehr denn je relevant ist. Ich habe dieses Interview gemacht, um zu zeigen, dass nachhaltiger Umgang

mit Lebensmitteln kein neues Konzept ist und wir viel von der Weisheit früherer Generationen lernen können. Lass dich inspirieren von den Geschichten und den praktischen Ratschlägen meiner Oma, um auch in deinem Alltag achtsam mit Lebensmitteln umzugehen.

Während du die Seiten durchblätterst, wirst du immer wieder kleine Tipps und Tricks am Rand finden. Diese praktischen Hinweise geben Antwort auf verschiedene Fragen, die sich auf das Thema Kochen und Vegane Ernährung beziehen.

Von herzhaften Gerichten wie Linsencurry und Chili sin Carne über süße Leckereien wie Milchreis mit angedickten Kirschen bis hin zu typisch norddeutschen Klassikern wie Grünkohl. Dieses Buch bietet für jeden Geschmack und jede Gelegenheit das passende Rezept. Lass dich inspirieren und entdecke die bunte Welt der veganen Küche! Ich hoffe, dass dieses Kochbuch dir nicht nur viele genussvolle Momente bereitet, sondern auch deinen Alltag ein Stück nachhaltiger und gesünder macht.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

## INHALTSVERZEICHNIS

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <b>Nachhaltig einkaufen</b>           |    |
| Fairtrade, Bio, Regional & Saisonal   | 3  |
| <b>Frühstück</b>                      |    |
| Pfannkuchen                           | 5  |
| <b>Zum Mitnehmen</b>                  |    |
| Kichererbsensalat mit Cashew-Parmesan | 6  |
| <b>Veganer Feierabend</b>             |    |
| Linsencurry                           | 7  |
| Chili sin Carne                       | 8  |
| Süßkartoffelauflauf                   | 9  |
| Milchreis mit angedickten Kirschen    | 10 |
| <b>Interview</b>                      | 11 |
| <b>Baukastenrezepte</b>               |    |
| Gebratener Reis                       | 15 |
| Kartoffelbrei                         | 17 |
| Eintopf                               | 19 |
| <b>Typisch norddeutsch</b>            |    |
| Grünkohl                              | 21 |

\* Gegenzeichnete Produkte  
Fairtrade erhältlich



## Fairtrade:

Für mehr soziale Nachhaltigkeit bei deinem Einkauf, kannst du darauf achten Produkte aus dem Fairen Handel zu kaufen. Der Faire Handel setzt sich für verschiedene Mindeststandards ein, darunter bessere Arbeitsbedingungen im globalen Süden und das Verbot ausbeuterischer Kinderarbeit. Produkte aus dem Fairen Handel erkennst du an Siegeln, auch Label genannt. „Fairtrade“ oder „Fairer Handel“ sind keine rechtlich geschützten Begriffe, weshalb nicht alle Label den vorher genannten Mindestansprüchen des Fairen Handels entsprechen. In der folgenden Übersicht findest du Beispiele für glaubwürdige Siegel an denen du dich bei deinem Einkauf orientieren kannst.



## Zertifizierungsorganisationen

Zertifizierungsorganisationen kontrollieren die Einhaltung der Grundsätze des Fairen Handels bei der Gewinnung von Rohstoffen. Unternehmen, welche Rohstoffe von zertifizierten Produzent\*innen nutzen, können ein Siegel oder Gütezeichen der Organisation auf ihren Produkten anbringen. Andere Produkte der Unternehmen können weiterhin mit Rohstoffen hergestellt werden, die gegen Vorgaben des Fairen Handels verstoßen.



Gütezeichen der Fairtrade Labeling Organisation (FLO), allgemein Fairtrade-Label genannt, zertifiziert den Fairen Handel des Rohstoffs. Bei Mischprodukten mit Rohstoffen aus dem Globalen Norden müssen bestimmte Mindestvoraussetzungen erfüllt werden.



Das „weiße“ Fairtrade-Siegel steht spezifisch für den Rohstoff Kakao. Es wird für fair angebaute und gehandelte Mischprodukte, wie beispielsweise Schokolade oder Schokoriegel, vergeben. Bei diesen Produkten ist nur der Kakao nach den Grundsätzen des Fairen Handels produziert. Nach Möglichkeit sind daher Produkte mit dem „schwarzen“ Fairtrade-Label vorzuziehen.



Fair for Live ist ein Siegel aus der Schweiz. Es entspricht im Wesentlichen dem FLO-Standard. In der Regel ist es nur in Spezialgeschäften, wie Bio-Läden zu finden.

## Fair Trade Import-Organisationen:

Fair Trade Import Organisationen oder Fair Trade Handelsgesellschaften handeln nach den Grundsätzen des Fairen Handels. Je nach Ausrichtung importieren sie Waren als Großhändler oder Rohstoffe und verarbeiten diese weiter. Die Unternehmen benutzen häufig keine weiteren Gütezeichen, sondern das eigene Logo. Einige der Organisationen haben sich durch die Welt Fair Trade Organisation (WFTO) zertifizieren lassen.



Gepa – Gesellschaft für Partnerschaftlichen Handel. Die Gepa ist eine der ältesten Fairen Handelsgesellschaften. Die Produkte finden sich in Weltläden, dem Lebensmitteleinzelhandel und im firmeneigenen Onlineshop.



El Puente - ist Importeur und Vertrieb für fair gehandelte Produkte. Der Betrieb ist in Nordstemmen ansässig. Die Produkte finden sich in Weltläden oder im firmeneigenen Onlineshop.



Weltpartner – die Weltpartner (vormals DWP) sind eine Fairhandelsgenossenschaft, deren Produkte in Weltläden oder im firmeneigenen Onlineshop zu finden sind.



Weltladendachverband – Der Verband ist der Zusammenschluss und Interessensvertretung der Fachgeschäfte für den Fairen Handel. Unabhängige Fair Handels Importeure können sich als Anerkannte Lieferanten für Weltläden auszeichnen lassen.



Globo – Ist ein Fachgeschäft für Fairen Handel und unterhält auch eine Filiale in Hannover. Daneben vertreibt Globo Produkte über das Internet.



Fair-Band – Bundesverband für fairen Import und Vertrieb. Er besteht aus ca. 30 Mitgliedern, die ihre Produkte in der Regel direkt oder über Weltläden vertreiben



Banafair – zertifiziert nicht nur die faire Produktion. Die Bananen werden auch in Bio-Qualität angebaut. Erhältlich in der Regel im Weltladen oder über spezialisierten Großhandel.

## Faire Bio-Produkte

Ökologischer Landbau erfolgt nicht automatisch nach den Grundsätzen des Fairen Handels. Beim deinem Einkauf im Bioladen oder in Bio-Qualität kannst du immer auch auf Siegel des Fairen Handels bzw. auf die Logos von Fairhandelsgesellschaften achten. Eine Ausnahme bilden die beiden folgenden Siegel, welche die Einhaltung sozialer und arbeitsrechtlich wichtiger Standards des Fairen Handels beachten und dies unabhängig zertifizieren lassen.



Hand in Hand ist ein Siegel, das nur durch die Firma Rapunzel entworfen und verwendet wird. Da die Zulieferbetriebe sich unabhängigen Zertifizierungen unterziehen wird das Siegel durch „fairantwörtlichhandeln“ als „insgesamt glaubwürdig“ bewertet.



Bei dem Naturland Fair Siegel wird nicht nur die biologische Produktion garantiert, sondern auch, dass die Erzeuger\*innen einen garantierten Preis für ihre Produkte erhalten. Dies umfasst auch Produzent\*innen im globalen Norden. Ohne den Zusatz „fair“ zeigt das Gütezeichen Naturland die Produktion in ökologischer Landwirtschaft an.

Möchtest du mehr über das Thema erfahren? Dann schau dir die „Fairer Handel“ Broschüre vom Nachhaltigkeitsbüro an! Mit den fairen Einkaufsführern „Get Fair“ vom Nachhaltigkeitsbüro oder „Hannofair“ vom Allerweltsladen e.V. bekommst du einen Überblick über Geschäfte des fairen Handels in Hannover und welche Produkte Sie verkaufen.

## Bio-Label

Seit 1993 sind die Begriffe "Bio" und "Öko" gesetzlich geschützt. Wer damit wirbt, muss die strengen Vorgaben der EG-Öko-Verordnung erfüllen. Dazu gehören der Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel, eine tiergerechte Haltung mit Auslaufmöglichkeiten, das Verbot von Gentechnik und eine minimale Verwendung von Zusatzstoffen. Zudem müssen 95 Prozent der Produktzutaten aus Öko-Betrieben stammen.

Es gibt verschiedene Bio-Label, die Produkte kennzeichnen. Damit du einen besseren Überblick bekommst, welche davon empfehlenswert sind, gibt dir die folgende Grafik einen Überblick:



## Regional und Saisonal

Für einen geringeren CO<sub>2</sub>-Verbrauch bei deinem Einkauf kannst du zusätzlich darauf achten saisonabhängig und regional einzukaufen. Durch den Kauf von solchen Produkten unterstützt du lokale Landwirte und reduzierst deinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck, der durch den Transport von Lebensmitteln entsteht. Indem du dich für saisonale Produkte aus deiner Region entscheidest, trägst du aktiv zum Umweltschutz bei und unterstützt eine nachhaltigere Lebensmittelproduktion. Für mehr Überblick, wann die jeweiligen Produkte Saison haben, kannst du einen Saisonkalender aus dem Internet zu Rate ziehen.



Für ca. 1-2 Personen



Zeit: 20 Minuten

## Veganer Pfannkuchen

Schnelle und leckere Frühstücksidee – Pfannkuchen sind ein zeitloser Frühstücksklassiker, aber wusstest du, dass man sie auch ganz einfach vegan zubereiten kann? Vegane Pfannkuchen sind nicht nur köstlich und fluffig, sondern auch blitzschnell gemacht. Perfekt für einen entspannten Start in den Tag. Egal, ob du es morgens eilig hast oder ein gemütliches Frühstück genießen möchtest, vegane Pfannkuchen sind immer die richtige Wahl. Besonders praktisch: Den Teig kannst du problemlos schon am Abend vorher zubereiten. So kannst du am Morgen einfach loslegen und in wenigen Minuten frische, warme Pfannkuchen auf den Tisch zaubern.

### Zutaten :

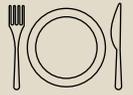
|                 |              |                        |
|-----------------|--------------|------------------------|
| 150 g Mehl      | 1 Prise Salz | 1 (sehr reife) Banane* |
| 1 TL Backpulver | 1-2 El Öl*   | 250 ml Pflanzenmilch   |

1. Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen
2. Die Banane zerdrücken
3. Pflanzenmilch und die zerdrückte Banane in die Schüssel geben
4. Gut verrühren
5. Öl in einer Pfanne erhitzen
6. Pfannkuchen 3-4 Minuten auf jeder Seite braten



## Veganer Kichererbsensalat

Der vegane Kichererbsensalat ist ein perfektes Beispiel dafür, wie vielseitig und genussreich pflanzliche Zutaten sein können. Dieses Rezept kombiniert die herzhafte Textur von Kichererbsen mit der Frische von Tomaten und der Süße von Mais, abgerundet durch einen Hauch von cremigem Pflanzenjoghurt und würziger Sojasauce. Ideal als leichte Hauptmahlzeit oder als gesunder Snack zum Mitnehmen für die Mittagspause. Dieser Salat ist schnell zubereitet und überzeugt durch seinen frischen Charakter.



Für ca. 1-2 Personen



Zeit: 10-15 Minuten

### Zutaten:

|                      |          |
|----------------------|----------|
| 100g Kichererbsen*   | Pfeffer* |
| 50g Tomate           | Salz     |
| 50g Mais             |          |
| 2 EL Pflanzenjoghurt |          |
| 1 TL Sojasauce*      |          |
| Petersilie           |          |



## Cashew-Parmesan



für ca. 1-2 Portionen



Zeit: 10 Minuten + Vorbereitungszeit/Kalt stellen

Parmesan aus Cashewnüssen ist die perfekte Ergänzung zu dem Kichererbsensalat, da er einen nussigen Geschmack hinzufügt. Diese vegane Käsealternative, bringt eine würzige Tiefe in das Gericht. Das Beste daran ist, dass der Cashew-Parmesan nicht nur geschmacklich überzeugt, sondern auch reich an Proteinen und gesunden Fetten ist, was den Kichererbsensalat zu einer noch vollwertigeren Mahlzeit macht.

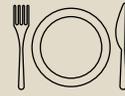


### Zutaten:

|                                |                                  |      |
|--------------------------------|----------------------------------|------|
| 70 g Cashews                   | 20 g Geschälte Sonnenblumenkerne | Salz |
| 30 g Hefeflocken / Hefeschmelz |                                  |      |

1. Cashews und Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen
2. Am nächsten Tag abgießen
3. Alles mit einem Pürierstab oder Mixer fein zermahlen
4. Die Masse in eine Form geben und kaltstellen

Im Kühlschrank einige Tage haltbar



Für ca. 3-4 Personen



Zeit: 40-50 Minuten

## Linsencurry

Linsencurry ist ein herzhaftes und wärmendes Gericht, das du einfach zubereiten kannst und perfekt für eine gesunde Mahlzeit ist. Mit Belugalinsen, passierten Tomaten und Kokosmilch als Basis, wird dieses Curry durch die Aromen von Zwiebel, Knoblauch und Currygewürzen verfeinert. Dieses Rezept bietet dir nicht nur eine reichhaltige Quelle an Proteinen und Nährstoffen, sondern auch einen unvergleichlichen Geschmack.

### Zutaten :

|                         |                    |                             |              |
|-------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------|
| 300 g Belugalinsen*     | 400 ml Kokosmilch* | 2 El Zitronen-/Limettensaft | Chilipulver* |
| 400 ml Passierte Tomate | 1 Zwiebel          | 1 El Kokosöl*               | Salz         |
| 560 ml Gemüsebrühe      | 2 Knoblauchzehen   | 2 El Currypulver*           | Pfeffer*     |



1. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen
3. Zwiebeln und Knoblauch zugeben
4. 1-2 Minuten anschwitzen
5. Currypulver und Belugalinsen hinzugeben
6. 1 Minute anbraten
7. Passierte Tomaten, Kokosmilch und einen Teil der Gemüsebrühe hinzugeben
8. 20-25 Minuten kochen und beim Umrühren den Rest der Gemüsebrühe zugeben
9. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Zitronen- oder Limettensaft abschmecken

## Chili sin Carne

Chili sin Carne ist eine schnelle und einfache Möglichkeit, dir eine köstliche Mahlzeit zu zaubern. Mit Zutaten wie Kidneybohnen, Mais und passierten Tomaten, die mit würzigem Chilipulver und Knoblauch verfeinert werden, bietet dir dieses vegane Gericht eine gute und nahrhafte Abwechslung. Perfekt für ein herzhaftes Abendessen, das sowohl satt macht als auch die Seele wärmt.



Für ca. 3-4 Personen



Zeit: 30-40 Minuten



### Zutaten:

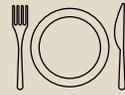
|                  |                     |                         |      |
|------------------|---------------------|-------------------------|------|
| 1 Zwiebel        | 1 L Gemüsebrühe     | Pfeffer*                | Salz |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Dose Kidneybohnen | Chilipulver*            |      |
| 1-2 EL Öl*       | 1 Dose Mais         | 500 g passierte Tomaten |      |

1. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden
2. Öl in einen großen Topf geben und erhitzen
3. Zwiebeln und Knoblauch kurz anschwitzen
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen
5. Mais, Kidneybohnen und passierte Tomaten hinzugeben
6. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken

## Süßkartoffel auflauf

Veganer Süßkartoffelaufbau ist ein wärmendes und nahrhaftes Gericht, das sich besonders in der kühleren Jahreszeit anbietet. Das Gericht bietet eine Fülle von Vitaminen und Mineralien.

Die Süße der Kartoffeln harmoniert hervorragend mit herzhaften Zutaten wodurch viele weitere Versionen des Rezepts möglich sind und du kreativ werden kannst.



Für ca. 3-4 Personen



Zeit: 50-60 Minuten



### Zutaten :

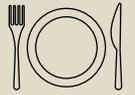
|                       |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| 1 Kg Süßkartoffeln    | 75 g geröstete Pistazien       |
| 150 ml Kokosmilch*    | 2-3 EL Sojasauce*              |
| 10-15 g körniges Salz | Saft von einer halben Limette* |
| 3 TL Currypulver*     | 50 ml Öl*                      |
| Pfeffer*              |                                |

- Nüsse zerkleinern:
- Wenn du keine Küchenutensilien wie einen Nuss-Zerkleinerer zur Hand hast und die Nüsse ständig wegspringen, gibt es einen einfachen Trick. Lege die Nüsse in ein Küchentuch. Anschließend rollst du mit einem Nudelholz darüber, bis die Nüsse die gewünschte Größe haben. So springen sie nicht mehr weg und du hast die Kontrolle über den Zerkleinerungsgrad.

1. Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden
2. In eine große Schüssel geben
3. 1 TL Curry mit dem Salz vermischen
4. Pistazien grob hacken
5. Kokosmilch, Sojasauce, Limettensaft und restliches Curry in einen Topf geben und einkochen lassen
6. In die Schüssel mit den Süßkartoffeln Rapsöl, Pfeffer und einem Teil des Currysalzes geben und vermengen
7. Backofen auf 200 Grad (Unter-/Oberhitze) vorheizen
8. Die Kartoffelscheiben dicht an dicht und aufrechtstehend in einer Auflaufform anordnen
9. Kokosmilchmix gleichmäßig darüber gießen und 30 Minuten backen
10. Mit Pistazien bestreuen und weitere 10 Minuten im Ofen lassen
11. Mit restlichem Currysatz bestreuen

## Veganer Milchreis

Veganer Milchreis mit Angedickten Kirschen ist Das Perfekte Feierabend-Desert. Nach einem langen Tag gibt es kaum etwas Besseres als einen wohltuenden und schnell zubereiteten Nachtisch. Der vegane Milchreis mit angedickten Kirschen ist genau das Richtige, damit du den Tag genussvoll ausklingen lassen kannst.



Für ca. 2 Personen



Zeit: 30-40 Minuten

Zutaten : 125 g Milchreis 500 ml Pflanzenmilch 1 Prise Salz

1. Alle Zutaten in einen Topf geben
2. Kurz aufkochen lassen
3. Auf geringer Hitze 25 Minuten köcheln lassen
4. Abkühlen



## Angedickte Kirschen



15-20 Minuten



Für ca. 2 Personen

Zutaten : 500-600 g Kirschen im Glas mit Flüssigkeit 2 EL Zucker 1 EL Speisestärke



1. Kirschen sieben und die Flüssigkeit auffangen
2. Zucker in einen Topf geben und bei geringer Hitze schmelzen lassen
3. Speisestärke mit etwas Kirschsafte verrühren
4. Den geschmolzenen Zucker mit dem restlichen Kirschsafte ablöschen
5. Auf kleiner Stufe kochen bis sich der Zucker aufgelöst hat
6. Das Gemisch aus Kirschsafte und Stärke hinzugeben und einkochen
7. Kirschen in den Topf geben und kurz aufkochen



## INTERVIEW MIT MEINER OMA – ESSENSVERSCHWENDUNG UND UMGANG MIT LEBENSMITTELN

### 1. Wie wurde in deiner Kindheit mit Lebensmitteln umgegangen?

In meiner Kindheit war der Umgang mit Lebensmitteln stark von den Lebensumständen geprägt. Ich wurde geboren während dem Zweiten Weltkrieg und wir haben eine Zeit erlebt, in der Nahrungsmittel rar waren. Auf dem Land, wurde versucht, so viel wie möglich selbst anzubauen. In der Stadt, wo ich groß geworden bin, gab es dazu weniger Möglichkeiten. Das Angebot war begrenzt. Kriegsbedingt gab es wenig zu essen und Essensmarken waren Teil unseres Alltags. Unsere Familie hat alles sorgfältig eingeteilt. Geldmangel war ein weiteres Problem. Fleisch gab es nur sonntags, wenn überhaupt. Durch diese Einschränkungen haben wir, die meiste Zeit, vegetarisch oder vegan gegessen. Trotz dieser Einschränkungen lernten wir, nachhaltig zu wirtschaften und über die Runden zu kommen. Ich erinnere mich, wie ich mit meiner Großmutter Bucheckern sammelte. Für einen halben Zentner konnten wir einen Liter Öl eintauschen. Diese Zeiten haben mich gelehrt, den Wert von Lebensmitteln zu schätzen und sorgsam mit Ressourcen umzugehen.

### 2. Wie habt ihr früher Lebensmittel gekauft oder beschafft?

In der Vergangenheit war die Beschaffung von Lebensmitteln oft eine Herausforderung. Wir ver-

wendeten Lebensmittelmarken, die uns erlaubten, bestimmte Nahrungsmittel in festgelegten Mengen zu kaufen. Jedes Stück Brot, jedes Gemüse und jeder Liter Milch war wertvoll. Diese Knappheit führte zu einem bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Wir achteten darauf, nichts zu verschwenden und alles bestmöglich zu nutzen, was uns zur Verfügung stand.

### 3. Wie wurden Lebensmittel in deiner Jugend zubereitet und gelagert?

In meiner Jugend wurden Lebensmittel auf traditionelle Weise zubereitet und gelagert, um sie über längere Zeit haltbar zu machen. Eine gängige Methode war das Herstellen von Sauerkraut aus Weißkohl, das durch das Schneiden, schichtweise Salzen und Stampfen konserviert und fermentiert wurde. Äpfel wurden über den Winter auf dem Kleiderschrank in unserem unbeheizten Schlafzimmer gelagert, was ihre Frische bewahren sollte.

Zudem nutzten wir Lagerräume und Keller, um Lebensmittel kühl zu lagern. Möhren und Kartoffeln wurden beispielsweise in Sand eingebettet, was ihre Haltbarkeit verlängerte. Die Verwendung von Konservendosen war bei uns eher selten. Auch bei der Zubereitung von Speisen wurde darauf geachtet, alles vollständig zu verwerten. Ein Fisch beispielsweise wurde in drei verschiedenen Gerichten verarbeitet.

### 4. Wie seid ihr mit Lebensmittelresten umgegangen?

In meiner Jugend war der achtsame Umgang mit Lebensmittelresten eine Selbstverständlichkeit. Alles wurde verwendet, und wir hatten spezielle Methoden, um auch die letzten Reste sinnvoll zu nutzen. Milch, die zu stehen begann,

wurde entweder zu Dickmilch verarbeitet oder abgekocht, wobei die sich bildende dicke Schicht als Sahneersatz genutzt wurde. Die Milch konnte außerdem für Milchsuppen oder Milchnudeln verwendet werden.

Altes Brot zum Beispiel fand auf vielfältige Weise Verwendung. Es wurde in Brotsuppe verwandelt oder in Kaffeeersatz, Milch und Sirup geschnitten und als Frühstück gegessen. Jedes Lebensmittel hatte seinen Wert, und durch kreative Rezepte und Konservierungsmethoden stellten wir sicher, dass alles bis zum letzten Krümel genutzt wurde.

### 5. Wie hat sich deiner Meinung nach die Einstellung der Menschen zu Lebensmitteln über die Jahre verändert?

Die Einstellung der Menschen zu Lebensmitteln hat sich, meiner Meinung nach, im Laufe der Jahre deutlich verändert. Früher, als die Auswahl begrenzt und das Geld knapp war, wurden Lebensmittel geschätzt und Verschwendung vermieden. Heute gibt es durch gestiegenes Einkommen und eine größere Verfügbarkeit eine viel größere Auswahl an Lebensmitteln. Importe aus aller Welt und neue Lebensmittel, die für uns früher noch unbekannt waren, sind nun alltäglich geworden.

Die Verfügbarkeit hat zu veränderten Ansprüchen geführt. Lebensmittel werden weniger sorgsam weiterverarbeitet und schneller als unbrauchbar wahrgenommen. Auch das Essverhalten hat sich gewandelt. Wo früher aus Mangel oft auf Fleisch verzichtet wurde, ist heute ein hoher Fleischkonsum normal.

### 6. Welche Ratschläge oder Weisheiten über den Umgang mit Lebensmitteln hast du von deinen Eltern oder Großeltern gelernt?

Von meinen Eltern und Großeltern habe ich viele wertvolle Ratschläge über den Umgang mit Lebensmitteln erhalten, die ich auch an meine Kinder und Enkelkinder weitergegeben habe. Ein zentraler Grundsatz war stets, das Essen zu achten und nichts zu verschwenden. Sie zeigten mir, dass jedes Lebensmittel als kostbar zu betrachten ist. Diese Weisheit hat sich tief in meinem Denken verankert und prägt bis heute meinen Umgang mit Lebensmitteln.

**7. Wie haben technologische Fortschritte wie Kühlschränke und Tiefkühltruhen deiner Meinung nach den Umgang mit Lebensmitteln beeinflusst?**

Technologische Fortschritte, insbesondere die Einführung von Kühlschränken und Tiefkühlgeräten, haben den Umgang mit Lebensmitteln sehr verändert. Diese Geräte ermöglichen es, Lebensmittel über längere Zeiträume haltbar zu machen, was die Art und Weise, wie wir Lebensmittel lagern und verbrauchen, revolutioniert hat. Mit einem Kühlschrank im Haus können Familien nun langfristiger planen und müssen weniger oft einkaufen gehen. Das hat auch zu einer Veränderung in den Supermärkten geführt, die deutlich größer geworden sind.

Zudem hat der technologische Fortschritt die Verfügbarkeit von Fertigprodukten und verarbeiteten Lebensmitteln erhöht. Als solche Technologien noch nicht verbreitet waren, wurde überwiegend frisch zubereitet. Heute hingegen greifen viele Menschen aus Bequemlichkeit und Zeitersparnis auf viele verarbeitete Produkte zurück.



**8. Was denkst du, wenn du siehst, wie heute in Supermärkten und Restaurants mit Lebensmitteln umgegangen wird?**

Wenn ich sehe, wie heute in Supermärkten und Restaurants mit Lebensmitteln umgegangen wird, empfinde ich oft Besorgnis über die Menge an Nahrung, die weggeworfen wird. Es ist bedauerlich, insbesondere in einer Welt, in der viele Menschen nicht ausreichend zu essen haben. Es könnten effizientere Methoden zur Verringerung der Lebensmittelverschwendung eingeführt werden.

**9. Hast du persönlich deine Gewohnheiten im Laufe der Jahre in Bezug auf Lebensmittel verändert?**

Persönlich habe ich meine Grundhaltung zum Umgang mit Lebensmitteln und deren Verschwendung über die Jahre weitgehend beibehalten. Die Verhaltensweisen meiner Kindheit und Jugend, in der das Nicht-Verschwenden von Nahrung tief verankert wurde, prägen auch heute noch meinen Alltag. Ich bemühe mich stets, Lebensmittelreste sinnvoll zu verwerten und so gut wie nichts zu verschwenden. Selbst mit neuen Lebensmitteln, die im Laufe der Jahre hinzugekommen sind, gehe ich ähnlich um wie mit denen, die ich seit meiner Kindheit kenne. Diese beständige Herangehensweise hilft mir, meinen ökologischen Fußabdruck klein zu halten und mir die Wertschätzung für das, was ich habe, zu bewahren.

**10. Gibt es Aspekte der heutigen Lebensmittelkultur, die du als Verbesserung siehst, oder Dinge, die früher besser waren?**

Die heutige Lebensmittelkultur hat sowohl Verbesserungen als auch Rückschritte im Vergleich zu früher gebracht. Ein deutlicher Vorteil der modernen Zeit ist die verbesserte Versorgungssicherheit. Im Vergleich zur Kriegs- und Nachkriegszeit haben die Menschen heute in der Regel Zugang zu einer größeren Vielfalt und Menge an Lebensmitteln, was die Ernährungssicherheit gestärkt hat.

Allerdings hat die erhöhte Verfügbarkeit auch zu einer geringeren Wertschätzung für Lebensmittel geführt. Früher, als die Lebensmittel knapp waren, wurden sie hoch geschätzt und es gab kaum Massenverschwendung. Die Menschen waren gezwungen, mit dem, was sie hatten, sorgsam umzugehen und kreativ in der Verwendung jeder Zutat zu werden.

Zudem gab es früher mehr kleine Märkte, die flexibler auf lokale Bedürfnisse reagieren konnten und frischere, weniger industriell verarbeitete Produkte anboten.

In diesem Teil des Kochbuchs kannst du Beispiele kennenlernen, die es dir ermöglichen kreativ Mahlzeiten zusammenzustellen. Lerne, wie du einfache Grundrezepte als flexible Bausteine nutzen und eigene Gerichte kreieren kannst. Das gibt dir die Möglichkeit, um gesund, kreativ zu kochen und optimal Reste zu verwerten.



Für ca. 3-4 Personen



Zeit: 40-50 Minuten

## Gebratener Reis

Gebratener Reis bietet eine hervorragende Grundlage, die sich ideal nach dem Baukastenprinzip mit verschiedenen Zutaten individuell anreichern lässt. Karotten, Zucchini und Erbsen geben dem Rezept ein frisches Aroma, aber auch andere Gemüsesorten bieten sich gut an im gebratenen Reis verarbeitet zu werden. Im Folgenden wirst du ein beispielhaftes Rezept kennenlernen, welches du kreativ nach Belieben erweitern kannst.

### Zutaten :

|                 |                       |                  |                   |              |              |
|-----------------|-----------------------|------------------|-------------------|--------------|--------------|
| 300 g Reis*     | 3 Zwiebeln            | 6 Knoblauchzehen | 3 Karotten        | 1-2 Zucchini | 150 g Erbsen |
| 4 EL Sojasauce* | 3 TL frischer Ingwer* |                  | 3 EL Currypulver* | 1-2 Paprika  | Salz         |
| Pfeffer *       |                       |                  |                   |              |              |

1. Reis kochen und abkühlen lassen
2. Zwiebeln schneiden
3. Knoblauch und Ingwer hacken
4. Öl in einer Pfanne erhitzen
5. Zwiebel im Öl 2-3 Minuten anschwitzen
6. Knoblauch hinzugeben
7. Currypulver hinzugeben

8. Karotten, Paprika und Zucchini in die Pfanne geben
9. Ingwer unterrühren
10. Reis und Sojasauce in die Pfanne geben
11. Erbsen unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

### ERGÄNZUNGEN:

#### Veganes Hähnchengeschnetzeltes

### Zutaten :

|                                    |          |      |
|------------------------------------|----------|------|
| 200-400 g veganer Hähnchenerersatz |          |      |
| 2 EL Öl                            | Pfeffer* | Salz |

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen
2. Fleischersatz anbraten bis er goldbraun ist
3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken



**Frühlingsrollen** 300-400 g Frühlingsrollen (Tiefgefroren) 1-2 EL Öl

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen
2. Frühlingsrollen braten bis Sie goldbraun sind

### Sauce:

|                     |                  |           |                  |          |                        |
|---------------------|------------------|-----------|------------------|----------|------------------------|
| <b>Paprikasauce</b> | 2 Rote Paprika   | 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 2 EL Öl  | 400 g gehackte Tomaten |
|                     | 1 EL Tomatenmark |           | Paprikapulver    | Pfeffer* | Salz                   |

1. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken
3. Das Öl in einem großen Topf oder einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten glasig anschwitzen
4. Den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute braten
5. Die Paprikastücke in den Topf geben und für etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren erhitzen
6. Das Tomatenmark und die gehackten Tomaten hinzugeben
7. Die Sauce zum Kochen bringen und eindicken lassen bis zur gewünschten Konsistenz
8. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken

|                         |                    |                       |              |              |
|-------------------------|--------------------|-----------------------|--------------|--------------|
| <b>Süß-Sauer-Sauce:</b> | 150 ml Ananassaft* | 100 g brauner Zucker* | 50 ml Essig  | 3 EL Ketchup |
|                         | 2 EL Sojasauce*    | 1 EL Speisestärke     | 30 ml Wasser |              |

1. Alle Zutaten außer der Speisestärke und dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen
2. Die Speisestärke und das Wasser zu einem Brei mischen
3. Den Stärkebrei dazugeben
4. Die Sauce unter ständigem Rühren eindicken lassen und bei gewünschter Konsistenz abkühlen lassen

# Veganer Kartoffelbrei

Veganen Kartoffelbrei kannst du hervorragend nach dem Baukastenprinzip mit verschiedenen Zutaten individuell anpassen und verfeinern. Grundlage bildet der Brei aus gekochten Kartoffeln, pflanzlicher Milch und Pflanzenfett, zu dem man nach Belieben Aromen wie gerösteten Knoblauch, frische Kräuter oder karamellierte Zwiebeln hinzufügen kann. Weitere geschmackliche Akzente setzen Extras wie ein Schuss Olivenöl, eine Prise Muskatnuss oder sogar ein Löffel Senf, die jeder für sich den Brei in eine neue Geschmacksrichtung lenken können. Das folgende Rezept gibt dir den Grundbaustein für ein komplettes Gericht und gibt weitere Ideen für Ergänzungsmöglichkeiten und verschiedene Varianten dieses Klassikers.

- Gemüse vitaminschonend garen: Damit du die Vitamine im Gemüse schonst, ist es empfehlenswert, das Gemüse, bei niedriger bis mittlerer Temperatur, in Öl oder Wasser zu dämpfen, anstatt es lange zu kochen. Diese Methode erhält nicht nur die knackige Struktur des Gemüses, sondern auch die wertvollen Nährstoffe und Vitamine. Die übrige Flüssigkeit kannst du gut für Saucen weiterverwenden.



## Zutaten :

|                                     |                      |                |
|-------------------------------------|----------------------|----------------|
| 1 Kg Kartoffeln                     | Kartoffel-Kochwasser | 2 TL Salz      |
| 120 ml Pflanzenmilch                | Pfeffer*             | Muskatnuss*    |
| Frische Kräuter (z.B. Schnittlauch) |                      | 2 EL Olivenöl* |

1. Kartoffeln schälen
2. In etwa 5 cm große Stücke schneiden
3. Kartoffeln in gesalzenem Wasser kochen bis sie Gar sind
4. Abgießen und etwas Kochwasser aufheben
5. Kartoffeln stampfen
6. Währenddessen Pflanzenmilch und Gewürze hinzugeben
7. Das Kochwasser einstampfen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
8. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken

## Erweiterungen:

Gemüse:  
500-600g Sauerkraut eingelegt (Abtropfgewicht)

1. In einem Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen

oder

500-600g Erbsen-Möhren-Gemüse/ jeweils 250-300 g Möhren und Erbsen (Tiefgefroren oder selbst vorbereiten und andünsten)

1. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden
2. In einem Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze mit etwas Öl andünsten bis die Möhren etwas weicher werden
3. Erbsen dazugeben und etwa weiter 5 Minuten andünsten



## Beilagen:

### Sellerie-Schnitzel

1kg Knollensellerie  
80 ml Pflanzenmilch  
40 g Mehl  
1 TL Senf  
80 g Paniermehl  
4 EL Hefeflocken  
4-5 TL Öl  
Pfeffer\*  
Salz

1. Sellerie schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden und halbieren
2. Den Sellerie in Öl oder Wasser dünsten bis er eine weiche, aber bissfeste Struktur hat
3. In einer Schüssel die Pflanzenmilch mit dem Mehl, Senf, Pfeffer und Salz vermengen und in einer anderen Schüssel Paniermehl und Hefeflocken mischen
4. Den Sellerie erst in der flüssigen Mischung und dann im Paniermehl wälzen
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerie-Schnitzel auf beiden Seiten anbraten bis sie goldbraun sind



### Vegane Frikadellen

250-400 g Veganes Hackfleisch  
50 g Paniermehl  
1 Zwiebel  
1 TL Senf  
4-5 TL Öl  
Salz  
Pfeffer\*

1. Zwiebeln kleinschneiden und in Öl anbraten
2. Veganes Hackfleisch, die gebratenen Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Senf mischen
3. Zu etwa 10 Frikadellen formen und in dem Paniermehl wälzen
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen braten bis sie knusprig sind

## Sauce:

### Champignon-Sauce

½ Zwiebel  
100-150 g Champignons  
1 ½ EL Mandelmus  
2 TL Gemüsebrühepulver  
150 ml Wasser  
Frische Petersilie  
Salz  
Pfeffer\*  
Öl

1. Zwiebeln in Würfel und Champignons in Scheiben schneiden
2. Mit Salz und Pfeffer würzen
3. Mandelmus mit etwas heißem Wasser verrühren bis es eine cremige Konsistenz hat
4. Zwiebeln und Champignons in einer Pfanne mit erhitztem Öl anbraten
5. Mit dem Wasser ablöschen und das Gemüsebrühepulver untermischen
6. Die Mandelcreme unterheben
7. Aufkochen und eindicken lassen bis zur gewünschten Konsistenz
8. Petersilie unterrühren

### Einfache braune Sauce

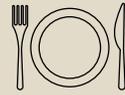
3 EL Olivenöl  
3 EL Mehl  
1 EL Gemüsebrühepulver  
600 ml Wasser  
3 EL Sojasauce\*  
Salz  
Pfeffer\*

1. Öl oder Pflanzenfett in einem kleinen Topf erwärmen
2. Mehl einrühren und 3 Minuten bräunen
3. Gemüsebrühepulver separat mit dem Wasser anrühren
4. Die Gemüsebrühe in die Mehlschwitze einrühren und 10 Minuten aufkochen
5. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken



## Eintopf

Eintopf bietet dir viele Erweiterungsmöglichkeiten, wie zum Beispiel Bohnen, Linsen oder Graupen. Das Rezept ist perfekt für alle, die eine vielseitige Mahlzeit suchen. Es lädt dich dazu ein, übrig gebliebenes Gemüse kreativ zu verwenden und den Eintopf nach Belieben zu variieren. Das ist nicht nur eine gute Möglichkeit Essensreste zu verwerten, sondern ist eine wohlschmeckende Mahlzeit, die nicht nur satt macht, sondern dich auch durch die Vielfalt an Variationen begeistert.



Für ca. 3-4 Personen



Zeit: 50-60 Minuten



### Zutaten:

1-2 Zwiebeln  
 1 Bund Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauchzwiebel)  
 300 g Mehlig kochende Kartoffeln  
 1 ½ - 2 L Gemüsebrühe

1. Kartoffeln und Suppengemüse schälen und in kleine bis mittelgroße Stücke schneiden
2. Zwiebeln kleinschneiden
3. Öl in einer Pfanne erhitzen
4. Zwiebeln anschwitzen
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen
6. Kartoffeln hinzugeben und kochen bis sie weich sind
7. Sellerie, Karotten und Petersilienwurzel hinzugeben und kurz köcheln lassen
8. Lauchzwiebel in Ringe schneiden und hinzugeben



- Tofu richtig einlegen:
- Um Tofu optimal einzulegen, ist es wichtig, ihn zuerst gründlich zu pressen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Verwende eine Mischung aus Sojasauce, Olivenöl, Knoblauch und deinen Lieblingskräutern, um dem Tofu einen intensiven Geschmack zu verleihen.

### Ergänzungen:

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| 100 - 150 g weiße Bohnen (Abtropfgewicht) | 200-300 g Räuchertofu          |
| oder                                      | oder                           |
| 100 g Linsen (Trockengewicht)             | 200-300 g Naturbelassener Tofu |
| oder                                      |                                |
| 100 g Graupen (Trockengewicht)            |                                |

### Einlage für den Eintopf:

Beim Eintopf bietet sich an je nach deiner persönlichen Vorliebe zu variieren und übriges Gemüse zu verwerten, das jeweilige Gemüse wird wie das Suppengemüse geschnitten und je nach Garzeit dem Eintopf hinzugeben.

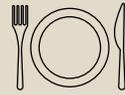
Separat gekochte Bohnen, Graupen oder Linsen zum Eintopf hinzugeben. Vor dem kochen über Nacht einweichen/aufquellen lassen.

Räuchertofu kleinschneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten, anschließend zum Eintopf hinzugeben. Wenn du naturbelassenen Tofu benutzt, dann legst du ihn am besten über Nacht ein.



# Grünkohl

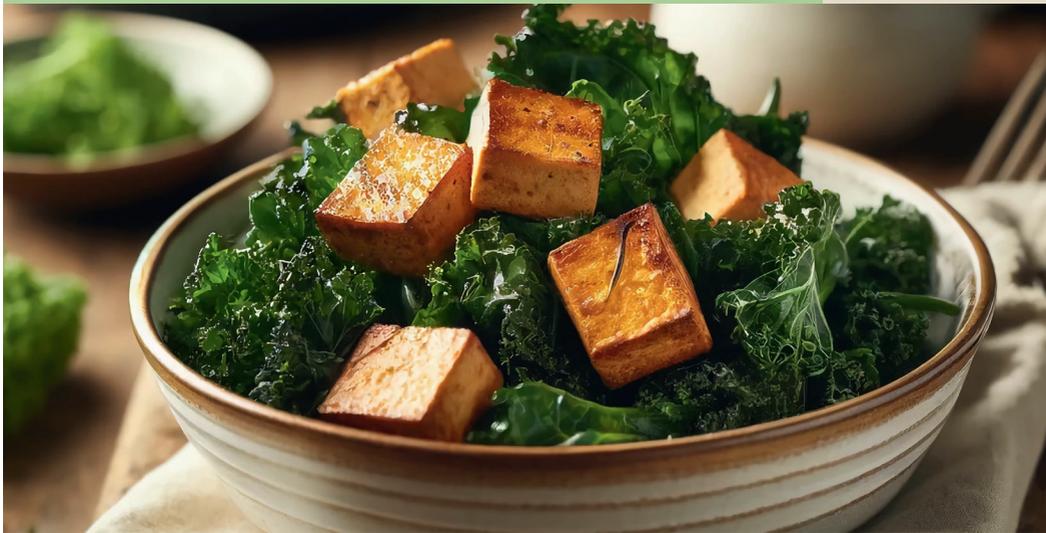
Grünkohl, das robuste Wintergemüse Norddeutschlands, ist ein Grundpfeiler der regionalen Küche, der auch in der veganen Ernährung seinen festen Platz hat. Serviert mit gerösteten Nüssen und geräuchertem Tofu zeigt diese pflanzliche Variante, wie du traditionelle Speisen modern und klimaschonend interpretieren kannst.



Für ca. 3-4 Personen



Zeit: 45-60 Minuten



## Zutaten:

|  |                   |                          |          |
|--|-------------------|--------------------------|----------|
| 500 g Grünkohl (Tiefgefroren)            | 250 g Zwiebeln    | 1 ½ EL Gemüsebrühepulver | Salz     |
| 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend | 200 g Räuchertofu | 35 g Pflanzenfett        | Pfeffer* |
|  | 200 ml Wasser     | 50 ml Senf               |          |

1. Zwiebeln würfeln und in etwa 25 g des Pflanzenfetts anschwitzen
2. Grünkohl hinzugeben und andünsten
3. Mit Wasser ablöschen, das Gemüsebrühepulver hinzugeben und köcheln lassen
4. Kartoffeln schälen und Räuchertofu würfeln
5. Den Tofu im restlichen Fett anbraten
6. Nach 40 Minuten Kochzeit die Kartoffeln aufsetzen
7. Räuchertofu zum Grünkohl geben und weitere 15 Minuten köcheln lassen
8. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken

Ich hoffe, das Kochbuch hat dir gefallen und gezeigt, wie einfach es sein kann nachhaltig einzukaufen und Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Ein besonderer Dank gilt meiner Oma, die sich für ein Interview zur Verfügung gestellt hat und mit ihren Erfahrungen und Geschichten dieses Buch bereichert hat. Die Anreize und Rezepte haben hoffentlich dafür gesorgt, dass du gemerkt hast wie einfach veganes Kochen sein kann und ich würde mich sehr freuen, wenn du dir dadurch jetzt zutraust Neues auszuprobieren.

Ich wünsche dir weiterhin viel Freude beim Kochen und Genießen Veganer Küche!

Levin  
(FÖJ Nachhaltigkeitsbüro)

## Landeshauptstadt Hannover

Der Oberbürgermeister  
Wirtschafts- und Umweltdezernat  
Nachhaltigkeitsbüro

Trammpplatz 2  
30159 Hannover

Tel.: +49 511 168 41708/-49838  
E-Mail:

---

### Redaktionelle Bearbeitung:

Levin Funk

### v.i.S.d.R.:

Dominic Breyvogel

### Bilder

Bilder mit KI erstellt

### Layout:

dhw solutions GmbH, Kurze-Kamp-Str. 1b

### Druck:

Qubus media GmbH

### Quellen

<https://www.bund.net/massentierhaltung/haltungskennzeichnung/bio-siegel/>  
<https://www.fairtrade-deutschland.de/was-ist-fairtrade/fairtrade-siegel>  
<https://www.fairtrade-kaufen.de/fairtrade-siegel-ueberblick/>

### Stand:

Juli 2024