

TIERSCHUTZ

genießen



Die Vorratskammer



Ihr Beitrag zum Tierschutz!
Im Buchhandel vor Ort
und online erhältlich.

JE € 24,95



WARUM VEGAN?



WEIL JEDE MAHLZEIT ZÄHLT

Jeden Tag treffen wir unzählige Entscheidungen. Und jede einzelne davon ist wichtig. So klein und alltäglich der Griff zu einem Produkt im Supermarkt oder die Auswahl eines Gerichts auch scheinen mag – mit unserer Ernährungs- und Lebensweise haben wir einen direkten und indirekten Einfluss auf die Tiere, andere Menschen und unsere Umwelt. Mit jedem Einkauf, Restaurantbesuch und selbstgekochten Gericht kann sich jede*r Einzelne für den Tierschutz stark machen. Als Deutscher Tierschutzbund setzen wir uns für alle tierischen Mitgeschöpfe ein. Dabei haben wir vor allem auch ein Auge auf diejenigen, die – vor dem Blick der Öffentlichkeit verborgen – hinter verschlossenen Stalltüren leiden. Viele Menschen fühlen sich ohnmächtig angesichts des großen Leids, das die vielen Schweine,



• Rinder, Hühner, Puten und all die anderen Tiere in der Landwirtschaft in ihrem viel zu kurzen Leben ertragen müssen. Dabei ist es ganz einfach, sich mit der eigenen Kaufentscheidung gegen diese Missstände auszusprechen.

TIERSCHUTZ GENIEßEN

• Die vielfältige Gemüse-, Getreide- und Obstpalette lässt gemeinsam mit köstlichen Gewürzen keinerlei Wünsche offen – und uns sowohl herzhaft als auch süß genießen, ganz ohne Tierleid. Diese Vorratskammer soll begleitend zu „**Tierschutz genießen**“, dem veganen Kochbuch des Deutschen Tierschutzbundes, sowie zu dem süßen Pendant „**Tierschutz genießen – Das Backbuch**“ einen Überblick über die wichtigsten Bestandteile einer pflanzlichen Ernährung schaffen und zeigen, welche Zutaten in keiner Küche fehlen sollten.

• www.tierschutz-genießen.de
• www.weiljedemahlzeitzählt.de

OBST UND GEMÜSE



WAS DIE NATUR UNS SCHENKT

Der Grundbaustein einer vollwertigen veganen Ernährung besteht vor allem aus reichlich Obst und Gemüse. Sie sollten den Hauptbestandteil unseres täglichen Speiseplans ausmachen. Expert*innen empfehlen, täglich 400 Gramm oder drei Portionen Gemüse und 300 Gramm Obst auf zwei Portionen verteilt zu verzehren, um eine ausreichende Menge an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen aufzunehmen. Dabei ist es besonders sinnvoll, regional und saisonal einzukaufen sowie auf einen ökologischen Anbau zu achten. Wer sich durch die ganze Palette der Pflanzenwelt probiert, tut nicht nur der Umwelt und seinem Körper etwas Gutes, sondern profitiert auch geschmacklich von der Vielfalt der Natur.

JE BUNTER, DESTO BESSER

Denn so üppig die Auswahl an Gemüse ist, so facettenreich sind auch die Möglichkeiten der Zubereitung. In der herzhaften Küche sind Möhren, Auberginen, Zucchini, Paprikas, Kartoffeln und Co. weit mehr als bloße Beilagen – aus ihnen lassen sich einfache sowie aufwendige Kreationen kochen, braten und backen. Dabei können sie sogar spielend leicht innovative Formen annehmen – so verwandelt Aubergine sich in veganen Back„fisch“, werden Möhren zu veganem Räucher„lachs“ und panierte Kohlrabi zu leckeren „Schnitzeln“. Auf kreative Art und Weise entstehen so vollkommen neue Gerichte, die zeigen, dass die vegane Küche alles andere als fad und langweilig ist. Industriell gefertigte Ersatzprodukte aus dem Supermarkt sind nicht unbedingt

Je mehr **Gemüse** auf dem Speiseplan steht, umso breiter ist die Palette an möglichen Gerichten. Saisonale Sorten sind die Basis einer jeden Vorratskammer und sorgen für einen abwechslungsreichen Genuss.





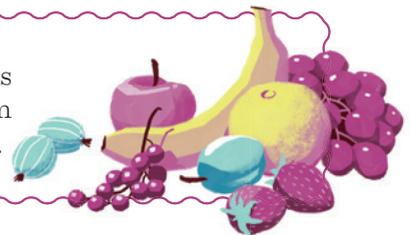
notwendig, um all das zubereiten zu können, was die kulinarische Welt zu bieten hat. Welches Potenzial in der Gemüseküche steckt, zeigen die 35 prominenten Köch*innen, die die 80 Rezepte für „**Tierschutz genießen**“, das vegane Kochbuch des Deutschen Tierschutzbundes, kreiert haben. Die „**Reispuffer mit Dattelratatouille**“ von Björn Moschinski vereinen zum Beispiel gleich acht verschiedene Gemüse- und Obstsorten in einem herrlichen Gericht.

SÜßE VITAMINE

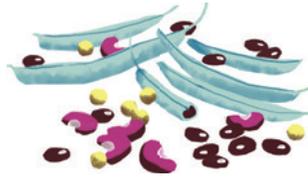
Ob Äpfel, Bananen, Kirschen oder Himbeeren – die kunterbunte Auswahl an Obst bereichert das morgendliche Müsli, die leckere Nachspeise und die reich gedeckte Kaffeetafel. Wer die eigene Lieblingsfrucht gefunden hat, genießt sie auch gerne pur oder zusam-

men mit anderen Sorten im Smoothie. Obst ist so vielseitig, dass es sogar in herzhaften Gerichten glänzen kann. Beeren oder Wassermelonen beispielsweise machen sich als Akzente im Salat äußerst gut. Zudem lassen alle Sorten die Herzen höher schlagen, wenn sie sich kombiniert mit Getreide und Nüssen in feine Torten verwandeln. Unser „**Tierschutz genießen – Das Backbuch**“ entführt alle Interessierten gemeinsam mit 28 prominenten Köch*innen in die Welt der veganen Backkunst und tritt mit 70 Rezepten den Beweis an, dass alle Kuchen, Muffins und Plätzchen im Handumdrehen auch ohne tierische Produkte zubereitet sind. Der „**Rhabarber-Erdbeer-Streuselkuchen**“ von Pink Elephant Cooking ist nur eine von vielen Kreationen, die tierleidfrei süße Träume erfüllen.

Ob im Müsli, als Snack oder als Teil eines Kuchens – eine große Auswahl an saisonalem **Obst** sollte in jeder Küche vorhanden sein.



HÜLSENFRÜCHTE



FRISCH AUS DER SCHALE

Hülsenfrüchte sind nicht nur sehr nährstoffreich, sondern auch sehr lecker. Bohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen lassen sich ganz leicht in kreative Gerichte verwandeln, die satt machen. Ob geröstete Kichererbsen aus dem Ofen, ein indisches Linsen Dal oder ein klassischer Bohneneintopf – Hülsenfrüchte vereinen Tradition und Moderne. Denn rote Linsen eignen sich beispielsweise auch wunderbar für eine vegane Spaghetti „Bolognese“, während weiße Bohnen, Kidneybohnen und Kichererbsen eine perfekte Basis für Burger-Pattys sind. Auch pflanzliche Aufstriche wie Hummus oder vegane „Leberwurst“ lassen sich dank ihnen spielend leicht zubereiten. Eine besonders leckere Vorspeise ist der **„Belugalinsen-Salat mit ge-**

• **grillter Zucchini**“ von Björn
• Moschinski aus unserem Koch-
• buch **„Tierschutz genießen“**.

AUF DEN TOFU GEKOMMEN

• Tofu besteht mit Soja ebenso aus
• einer Hülsenfrucht. Ohne Zweifel
• ist er eins der facettenreichsten
• Produkte überhaupt, da er sich
• nach Belieben formen und
• würzen lässt. Ob Natur-, Räucher-
• oder Seidentofu – mariniert,
• paniert und richtig angebraten
• lässt Tofu sich zu eigentlich allem
• verarbeiten, was das Herz be-
• gehrt. Durch die Unterschiede in
• Geschmack und Konsistenz ist
• er flexibel einsetzbar und kann
• sowohl als Ersatz für Fleisch und
• Eier als auch in Desserts glänzen.
• Weitere vielseitig einsetzbare
• Produkte sind Tempeh und Soja-
• schnitzel in den verschiedensten
• Formen und Größen.

Bohnen, Linsen und Kichererbsen eignen sich perfekt für die Vorratskammer, da sie trocken und in Dosen lange haltbar sind. Gleiches gilt für **Natur-, Seiden- und Räuchertofu** – gekühlt oder ungekühlt. Hülsenfrüchte und Tofu sind eine wunderbare Basis für zahlreiche Gerichte.



NÜSSE UND SAMEN



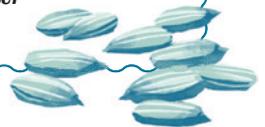
MEHR ALS EIN SNACK

Für viele Menschen sind Nüsse das herzhafteste Pendant zu Süßigkeiten – also ein Snack für zwischendurch. In der pflanzlichen Küche nehmen sie darüber hinaus ungeahnte Formen an. Cashewkerne eignen sich zum Beispiel wunderbar, um veganen „Mozzarella“ oder „Parmesan“ herzustellen, ermöglichen gemeinsam mit Räuchertofu vegane Spaghetti „Carbonara“ und machen auch in weiteren cremigen Soßen eine gute Figur. Botanisch gesehen zählen sie wie Erdnüsse nicht zu den Nüssen, werden von den meisten Menschen jedoch als solche betrachtet. Gemeinsam mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen oder Walnüssen ersetzen sie in Pesto den Käse und bereichern als angeröstetes Topping Salate, Gemüsegerichte und Aufläufe.

: KLEIN, ABER OHO

Auch beim Backen oder für die Verfeinerung von Müsli und Porridge eignen sich Nüsse und Samen pur oder als Mus perfekt. Mandel-, Cashew- und Erdnussmus sind wahre Allrounder, während Leinsamen der perfekte Ei-Ersatz sind und Sesamsamen die Basis für Tahinipaste darstellen, die leckeren Hummus und viele weitere Gerichte verfeinert. Aus den verschiedensten Samen gekeimte Sprossen ergänzen zudem Salate und Brotmahlzeiten mit zusätzlichen Nährstoffen. Das Multitalent Erdnuss glänzt bei Gerichten wie der **„Thai Bowl mit Reisbandnudeln und Erdnuss-Soße“** von Michaela Marmulla aus unserem Kochbuch **„Tierschutz genießen“** gleich in verschiedenen Formen: geröstet, als Erdnussmus und als Erdnussöl.

Wal-, Para-, Pekan-, Hasel- und Macadamianüsse sollten Standard in jeder Vorratskammer sein. Gemeinsam mit **Cashewkernen, Mandeln und Erdnüssen** sowie **Lein-, Sesamsamen** als auch **Sonnenblumen- und Kürbiskernen** sind sie tolle Zutaten für leckere Gerichte.



GETREIDE



DIE PERFEKTE BASIS

Produkte aus verschiedenen Getreidesorten stellen meist die ideale Basis für Gerichte dar – ob das Dinkelroggen-Mischbrot zum Frühstück, Pasta aus Hartweizengrieß zum Mittag oder ein leckeres Reisgericht zum Abend. Zum Frühstück ist auch ein mit Obst und Nüssen verfeinertes Porridge oder Müsli aus Haferflocken sehr lecker – diese lassen sich in einem Zerkleinerer übrigens auch wunderbar kleinmahlen und können so als Hafermehl jeden Teig ergänzen. Wer abseits von Nudeln und Reis etwas Neues probieren möchte, sollte sich Hirse näher anschauen. Sie eignet sich sowohl als Beilage als auch als Basis für vegane Pattys. Zwar bleibt Weizenmehl der ungeschlagene Klassiker beim Backen, doch wer auf komplexe Kohlenhydrate setzen möchte, die

- besonders viel Energie liefern,
- sollte Vollkornmehl wählen. Dieses kommt auch bei den köstlichen
- **„White Chocolate Macadamia Cookies“** aus unserem **„Tierschutz genießen – Das Backbuch“** zum Einsatz. Darüber hinaus liefert Mais die für das Kochen und Backen wichtige Speisestärke. Sie hilft beim Binden und ersetzt das Ei in vielen Rezepten.

PSEUDO- ODER ECHTES GETREIDE?

- Neben den bekannten Sorten reihen sich auch sogenannte Pseudogetreide ein. Darunter befinden sich Buchweizen, Quinoa und Amaranth. Sie ähneln Getreide, werden wie diese verwendet und eignen sich wunderbar für süße sowie herzhaftere Gerichte. Kreativ eingesetzt sorgen sie bei unseren Geschmacksknospen für viel kulinarische Abwechslung.

(Pseudo)Getreide und daraus bestehende Produkte sind wahre Alleskönner und dürfen in keiner Vorratskammer fehlen: Ob **Haferflocken, Mehl, Nudeln, Reis, Hirse, Quinoa oder Amaranth** – mit ihnen allen lassen sich schmackhafte Rezepte ganz einfach verwirklichen.



ERSATZ FÜR FLEISCH UND FISCH



SO GEHT FLEISCHFREIER GENUSS

Die Supermärkte bieten heute eine Vielzahl an leckeren Fleisch- und Fischersatzprodukten an, die den Einstieg in eine pflanzenbasierte Ernährung erleichtern – von „Würstchen“ und „Schnitzeln“ über Burger-Pattys und „Nuggets“ bis hin zu „Fisch“stäbchen. Darüber hinaus kann jede*r Einzelne auch selbst den Kochlöffel schwingen. So verwandeln sich panierte und angebratene Sojamedaillons in leckere pflanzliche „Schnitzel“ und Sojaschnitzel oder rote Linsen in das „Hack“ einer Spaghetti „Bolognese“. Kichererbsen sowie unterschiedliche Bohnensorten eignen sich wunderbar als Basis für Burger-Pattys und neben Tofu ist Seitan aus Weizenprotein in der veganen „Fleisch“-Küche der Klassiker schlechthin, da er sich in allerhand Gerichte verwandeln

• kann. Als „**Züri-Geschnetzeltes**“ von Rolf Hiltl aus unserem Kochbuch „**Tierschutz genießen**“ macht er sich in einer cremigen Champignonsoße besonders gut. Wer es würzig mag, kann mithilfe von Liquid Smoke, auch Flüssigrauch genannt, zudem Reispapier in veganen „Speck“ verwandeln und aus Räuchertofu vegane „Schinken“würfel kreieren.

MEERESBRISSE OHNE FISCH

• Mithilfe von Noriblättern, Wakame-Algen und Leinöl erhalten Tofu, Kichererbsen und Co. eine fischige Note ganz ohne Tierleid. Auch Gemüse ist dafür eine wunderbare Basis, denn aus Karotten entsteht veganer „Lachs“, Kräuterseitlinge werden zu pflanzlichen „Jakobsmuscheln“ und Auberginen im Bierteig sind lecker als Back„fisch“.

Neben **Tofu** sind Hülsenfrüchte wie **Bohnen, Kichererbsen und Linsen** sowie **Seitan, Jackfruit und Sojamedaillons** ein köstlicher Ersatz für Fleisch. **Noriflocken, Wakame-Algen und Leinöl** verwandeln Tofu und **Gemüse** in veganen „Fisch“. Auch **Liquid Smoke** sollte in der Vorratskammer nicht fehlen.



ERSATZ FÜR MILCHPRODUKTE



ERSATZ FÜR MILCH

Eine große Bandbreite an unterschiedlichen Pflanzendrinks ist mittlerweile in jedem Super- und Biomarkt zu finden – und es werden immer mehr. Inzwischen hat der Haferdrink den Klassiker Sojadrink in Sachen Beliebtheit längst geschlagen, doch neben diesen beiden Sorten tummeln sich auch noch Mandel-, Kokosnuss-, Cashew-, Dinkel-, Haselnuss- und Erbsendrink in den Regalen. Auch in Kombination oder als Vanille- sowie Schoko- und Erdbeerdrink sind diese erhältlich. Der Geschmack der verschiedenen Drinks variiert sehr, daher lohnt es sich, sich durchzuprobieren. Pflanzendrinks ersetzen die Milch in Kaffee, Müsli und Pudding tadellos und eignen sich auch zum Kochen und Backen. Dass ein veganer Kuchen absolut nichts an

• Geschmack einbüßt, wenn er mit
• Pflanzendrink statt Kuhmilch zu-
• bereitet wird, zeigen all die süßen
• Kreationen in unserem „**Tierschutz
• genießen – Das Backbuch**“, wie zum
• Beispiel der „**Zitronen-Mohnkuchen**“
• von Zucker&Jagdwurst.

ERSATZ FÜR SAHNE, JOGHURT & BUTTER

• Genauso leicht wie Milch lassen
• sich auch Sahne und Joghurt
• ersetzen, denn es gibt zahlreiche
• Varianten auf Soja-, Hafer- und
• Kokosbasis. Gerade die Auswahl
• an pflanzlichen „Joghurts“, „Skyr“
• und Vanille- sowie Schokopud-
• dings wird immer größer. Selbst
• veganes „Milch“eis hat die Tief-
• kühlregale längst in erdenklich
• vielen Sorten erobert. Pflanzliche
• „Sahne“, die sich sowohl zum
• Kochen als auch zum Aufschlagen
• eignet, ist im Supermarkt direkt



Pflanzendrinks, veganer „Joghurt“, Schnitt-, Block- und Frisch„käse“
sowie **pflanzliche „Butter“ und veganes Eis** sind heute zum Glück
in jedem Bio- und Supermarkt zu finden. Hier heißt es: alles nach
Lust und Laune ausprobieren und die eigenen Favoriten finden.



neben den Pflanzendrinks oder im Kühlregal zu finden. Genau wie bei den pflanzlichen Drinks ist es auch bei der „Sahne“ eine gute Option, sie selbst zu machen. Eine pflanzliche Sahne-Alternative auf Cashewbasis kommt beispielsweise bei der cremigen **„Kartoffel-suppe Vichyssoise mit Knoblauchs-rauke“** von Barbara Rütting aus unserem Kochbuch **„Tierschutz genießen“** zum Einsatz. Auch in das typische Butterpapier eingeschlagene pflanzliche Butter-Alternative ist im Supermarkt leicht zu finden. Butter lässt sich zudem durch Öl oder Kokosöl ersetzen.

ERSATZ FÜR FRISCHKÄSE & KÄSE

Darüber hinaus weisen die Regale heute zahlreiche pflanzliche Alternativen für Frischkäse und Käse auf. Im Biomarkt und im Internet gibt es zudem verschiedene

- „Käse“-Sorten auf Cashewbasis,
- die die Palette noch mal sehr bereichern. Wer möchte, kann auch selbst kreativ werden. Lässt man Soja„joghurt“ durch ein Mulltuch abtropfen, so bleibt pflanzlicher Frisch„käse“ übrig, der nach Belieben gewürzt werden kann. Tofu verwandelt sich in Öl und Gewürzen eingelegt im Handumdrehen in eine leckere Feta-Alternative, Cashewkerne in köstlichen „Mozzarella“ und Kürbis oder Kartoffeln mit Cashewkernen, Gewürzen, Hefeflocken und anschließend mit Nudeln kombiniert in ein herrliches veganes Mac and „Cheese“. Hefeflocken sind generell eine super Möglichkeit, einen käsigen Geschmack herbeizuzubereiten. Bei den **„Süßkartoffelnocchi auf Rahmspinat“** von Anna-Lena Klapp aus unserem Kochbuch **„Tierschutz genießen“** ersetzen sie beispielsweise den Parmesan.

Für selbstgemachten **Haferdrink** einfach 1 l Wasser, 100 g feine Haferflocken, 1 Prise Salz, optional Zucker, Datteln oder Sirup zum Süßen in einem Standmixer pürieren und mithilfe eines Nussmilchbeutels abseihen. Anschließend in eine Glasflasche füllen.



ERSATZ FÜR EIER



GENÜSSLICH FRÜHSTÜCKEN

Auch wenn eine pflanzliche Ernährungsweise ohne den Verzehr von Eiern auskommt, muss niemand auf ein herzhaftes Frühstück verzichten. Natur-, Räucher- und Seidentofu sind die perfekte Basis für leckeren Rührtofu, der mit dem Schwarzsatz Kala Namak gewürzt wird. Dieses sorgt dafür, dass alles nach Ei schmeckt, so auch veganer „Omelette“-Teig, der durch Kichererbsen- oder Sojamehl schön fluffig wird. Selbst Spiegel„ei“ ist pflanzlich möglich: Das „Ei“weiß besteht aus Reismehl sowie Pflanzendrink, während das „Ei“gelb aus Kürbis hergestellt wird. Wer es morgens gerne süß mag, wird sich freuen, dass auch vegane Crêpes, Pancakes und Waffeln kein Problem sind – hierfür das Ei im Teig ganz einfach durch Bananen,

- eingeweichte Leinsamen oder
- Maisstärke ersetzen.

TIERFREUNDLICH BACKEN

- Beim Backen ist Ei absolut keine
- Notwendigkeit. Schließlich sorgen
- auch gemahlene Leinsamen, So-
- jamehl oder fertiges Ei-Ersatz-
- pulver für die nötige Bindung. Da-
- rüber hinaus gibt es zahlreiche er-
- probte Rezepte, die ganz ohne ei-
- nen direkten Ei-Ersatz auskommen.
- Bei Bananenbrot ist zum Beispiel
- keine Alternative nötig, da Bana-
- nen an sich bereits gut binden.
- Selbst veganes „Baiser“ ist kein
- Problem, denn das aufgeschlagene
- Kochwasser von Kichererbsen
- ergibt Aquafaba – die vegane
- Alternative für Eischnee. Dieses
- kommt bei der „**Zitronentarte mit**
- **Baiserhaube**“ von Stina Spiegelberg
- aus „**Tierschutz genießen – Das**
- **Backbuch**“ zum Einsatz.



Um jederzeit leckeres Frühstück oder tollen Kuchen zaubern zu können, sollte die Vorratskammer **Leinsamen, (Seiden-)Tofu, Bananen, Apfelmus und Maisstärke** beinhalten. Auch **Kichererbsen- oder Sojamehl und fertiges Ei-Ersatzpulver** können Eier ersetzen.

VEGANE SÜßUNGSMITTEL



IST ZUCKER VEGAN?

Ob im Kuchen, Dessert oder Kaffee und Tee – ein bisschen Süße darf im Leben nicht fehlen. Zum Glück ist das Rohmaterial Zuckerrohr oder Zuckerrübe von Natur aus pflanzlich. Allerdings wurden bei manchen Herstellungsweisen von raffiniertem weißem Zucker in der Vergangenheit oft Knochenkohlefilter aus tierischen Bestandteilen verwendet. Heute weisen die meisten Zuckerproduzent*innen jedoch darauf hin, dass diese nicht mehr zum Einsatz kommen.

SÜßE ALTERNATIVEN

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kauft einfach den unbehandelten Rohrohrzucker. Dieser ist braun und weist eine sehr leckere karamellige Note auf. Zudem gibt es viele weitere Alternativen,

die sich fürs Backen und Kochen eignen. Der Klassiker in dieser Kategorie ist der Agavendicksaft. Durch seine milde Note gibt er keinen Eigengeschmack ab und macht sich sehr gut in Kuchen und Desserts. Daneben reißen sich Kokosblütenzucker, Zuckerrüben-, Reis- und Dattelsirup ein. Ahornsirup hat einen intensiveren Geschmack, glänzt besonders auf Pancakes und kommt im „**Konfetti-Käsekuchen**“ von Marie Dorfschmidt, The Raw Berry, aus unserem „**Tierschutz genießen – Das Backbuch**“ zum Einsatz. Darüber hinaus können Datteln gemeinsam mit anderen Zutaten im Mixer verarbeitet werden und geben so eine natürliche Süße ab. Auch veganer „Honig“ ist in Supermärkten erhältlich oder lässt sich zum Beispiel aus Löwenzahnblüten zu Hause ganz einfach selbst herstellen.

Fürs Backen sollte immer genug Süßungsmittel vorrätig sein. Abseits von raffiniertem und **Rohrohrzucker** eignen sich **Kokosblütenzucker, Datteln, Agavendicksaft, Ahorn-, Zuckerrüben- oder Reissirup** sowie **veganer „Honig“**.



TIERSCHUTZ *genießen*

REZEPTE MIT TIERLIEBE

Nach all der Theorie gilt: Probieren geht über Studieren. Deshalb folgen an dieser Stelle zwei Rezepte aus „**Tierschutz genießen**“, dem Kochbuch des Deutschen Tierschutzbundes, und eins aus dem süßen Begleiter „**Tierschutz genießen – Das Backbuch**“. Mit insgesamt 150 pflanzlichen Rezepten der herzhaften und süßen Kategorie sind die beiden Bücher die besten Begleiter beim Start in eine vegane Ernährungsweise. Auch für bereits erprobte Veganer*innen bieten die Werke viel Inspiration. Schließlich fängt Tierliebe beim Essen an und es gibt jede Menge zu

entdecken. Von vertrauten bis hin zu bisher unbekanntem Zutaten und von einfachen Rezepten für den Alltag bis hin zu aufwendigeren Kreationen für Feste und besondere Anlässe – alle gemeinsam versprechen kulinarische Genüsse, die nicht nur zum Genießen einladen, sondern auch einen wichtigen Beitrag für den Tierschutz leisten. Jede Mahlzeit und jeder Schritt hin zu einer pflanzlichen Ernährungsweise hilft und setzt ein klares Zeichen gegen die Missstände in der landwirtschaftlichen Tierhaltung. Weitere Informationen unter www.tierschutz-genießen.de



Ihr Beitrag zum Tierschutz!
Im Buchhandel vor Ort
und online erhältlich.

JE **€ 24,95**



VORSPEISE

MEDITERRANE CHAMPIGNONS

von *Elke Adam-Eckert*



CHAMPIGNONS

12–16 Champignons
Meersalz
Saft einer halben Zitrone
1 EL Olivenöl

FÜLLUNG

40 g Walnüsse, grob gebrochen
80 g „Streich“-Paste
(Rucola-Tomate, Olive oder
Paprika)
50 g Basilikum-Tofu, fein
gerieben
4 getrocknete Tomaten, klein
gewürfelt
1 EL Vollkorn-Semmelbrösel
1/4 TL Meersalz
Pfeffer
Thymian, Basilikum oder
Petersilie (optional)



1. Champignons mit einem feuchten Küchenpapier abreiben und Stiele herausdrehen. Meersalz und Zitronensaft in einer Auflaufform mischen, 1 EL Olivenöl zufügen und die Champignonköpfe darin marinieren.

2. Grob gebrochene Walnüsse in einer trockenen Pfanne rösten und erkalten lassen. „Streich“-Paste und geriebenen Basilikum-Tofu mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

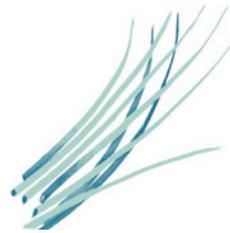
3. Die Masse in die vorbereiteten Champignonköpfe füllen und in eine leicht gefettete Auflaufform setzen. Bei 200 °C 15–20 Minuten backen. Mit Kräutern bestreuen und servieren.

TIPP: Einige Champignonstiele klein schneiden und zur Füllung geben.

HAUPTSPEISE

SCHNELLE WOKNUDELN

von *Josita Hartanto*



WOKNUDELN

200 g asiatische Schnell-
kochenudeln
Salz
2 Möhren
1/2 rote Paprika
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
1 Handvoll Zuckerschoten
100 g Tofu
4 EL neutrales Öl
1/4 TL Koriander, gemahlen
1/4 TL Kurkuma
4 EL Sojasoße
4 EL (Chili-)Ketchup
8 Tropfen Sesamöl



1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen und abgießen, dabei etwa 80 ml Kochwasser auffangen und beiseitestellen.

2. Während die Nudeln kochen, Gemüse in mundgerechte Stücke und Tofu in Streifen schneiden.

3. Gemüse und Tofu im heißen Öl etwa 3–4 Minuten anbraten, Gewürze hinzugeben.

4. Sojasoße, Ketchup sowie das aufgefangene Nudelkochwasser dazugeben.

5. Nudeln und Sesamöl unterheben und sofort servieren.

TIPP: Gemüsesorten mit längerer Garzeit, z. B. Brokkoli oder grüne Bohnen, können auch im Nudelwasser mitgegart werden.

NACHSPEISE

APFELTARTE MIT PINIENKERNEN

von Björn Moschinski



KUCHENTEIG

1 TL veganer Ei-Ersatz, siehe Tipp, oder Sojamehl
1 EL Wasser
500 g Dinkelmehl
100 g vegane Margarine, plus etwas mehr für die Form
150 ml Olivenöl
150 ml lieblicher veganer Weißwein
45 g Rohrohrzucker

FÜLLUNG

2 große Äpfel, z. B. Boskop, grob gewürfelt
25 g Rohrohrzucker, karamellisiert
25 g Pinienkerne

TIPP: Veganes Ei-Ersatzpulver gibt es in verschiedenen Varianten in zahlreichen Drogerie- und Supermärkten sowie im Biohandel, Reformhaus und Internet. Nach Packungsanleitung mit Wasser vermischt, lassen sich damit die Eier in herkömmlichen Rezepten einfach ersetzen.

1. Für den Kuchenteig den veganen Ei-Ersatz oder das Sojamehl mit dem Wasser in einer großen Schüssel anrühren. Die restlichen Zutaten dazugeben, zu einem geschmeidigen Teig kneten und anschließend 30 Minuten ruhen lassen.

2. Für die Füllung in der Zwischenzeit die großen Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in grobe Würfel schneiden. In einem Topf bei mittlerer Hitze den Rohrohrzucker karamellisieren lassen. Die Apfelwürfel und Pinienkerne dazugeben und einkochen lassen. Währenddessen den Backofen auf 180 °C vorheizen.

3. Die Springform einfetten und den Teig per Hand hineindrücken. Nach Bedarf einen Teil des Teigs für Verzierungen oder ein Gitter zurückbehalten. Anschließend die Apfel-Pinienkernmasse auf dem Teig in der Springform verteilen, mit eventuellen Teigresten verziern oder diese im Gittermuster auflegen. Schließlich auf mittlerer Schiene für 20 Minuten backen.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Deutscher Tierschutzbund e.V.
In der Raste 10
53129 Bonn
Telefon 0228/604960
www.tierschutzbund.de

Social Web:



www.instagram.com/tierschutzbund



www.facebook.com/tierschutzbund



www.twitter.com/tierschutz_bund

Spendenkonto des Deutschen Tierschutzbundes:
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE88 3705 0198 0000 0404 44
BIC: COLSDE33
Spenden sind steuerlich absetzbar.



Projektleitung & Chefredaktion: Verena Jungbluth
Redaktion: Melanie Frommelius
Illustrationen: Julia Beutling, www.juliabeutling.de
Foto Titel: © AdobeStock – Tom Bayer
Foto S. 2: © AdobeStock – bunditinay
Foto S. 19: © Shutterstock – HQuality
Foto Rückseite: © Pixabay – Wolfgang Eckert

GEMEINSAM FÜR EINE *bessere Zukunft*

Werden Sie Fördermitglied im Deutschen Tierschutzbund. So sichern Sie die finanzielle Basis der Tierschutzarbeit und geben unseren Projekten Planungssicherheit. Mit Ihrem Engagement helfen Sie Tieren in Not und sorgen dafür, dass die Politik in die Pflicht genommen wird. Erhalten Sie unser Magazin *DU UND das Tier* exklusiv viermal im Jahr frei Haus und profitieren Sie von unserer Expertise.



WEITERE INFOS FINDEN SIE UNTER:
DUUNDDASTIER.DE/MITGLIEDSCHAFT

Jetzt Fördermitglied werden!



DEUTSCHER
TIERSCHUTZBUND E.V.

TIERSCHUTZ genießen

Die Vorratskammer



Täglich können wir uns für mehr Tierschutz einsetzen, indem wir teilweise oder ganz auf eine pflanzliche Ernährung setzen. Sie macht nicht nur Spaß und ist lecker, sondern durch die Bandbreite an Zutaten auch äußerst vielseitig. Die insgesamt 150 Rezepte im Kochbuch des Deutschen Tierschutzbundes „Tierschutz genießen“ sowie in „Tierschutz genießen – Das Backbuch“ helfen beim Entdecken, Experimentieren und Nachkochen. Begleitend zu den Büchern bietet diese Vorratskammer einen Überblick über die wichtigsten Zutaten in der veganen Ernährung: von Obst und Gemüse über Hülsenfrüchte und Getreide bis hin zu Nüssen und Samen. Zahlreiche Tipps und Tricks zeigen, wie leicht und schmackhaft es ist, tierfreundlich zu kochen und zu backen. Denn:

