



KOMM AUF DIE VEGANE SEITE

EINFACH LECKER – EINFACH VEGAN

BIENVENUE AU ROYAUME DU VÉGANISME

SIMPLE ET BON, DÉLICIEUSEMENT VÉGAN



Hallo liebe:r Abenteurer:in!

**Bist Du bereit ein neues Abenteuer in der fantastischen Welt des Veganismus zu erleben?
Falls ja, hol' Deine Pfannen raus, zieh deine Schürze an und los geht's.**

In diesem Buch findest Du viele Rezepte, das eine fantastischer und leckerer als das andere. Du wirst viele unglaubliche Dinge über Veganismus in Frankreich und in Deutschland lernen. Außerdem erhältst Du viele Infos, wie Du deine Mahlzeiten abwechslungsreich zubereiten kannst. Du wirst den Einfluss des Veganismus auf die Umwelt kennenlernen und welche positiven Auswirkungen eine vegane Ernährung auf unser Klima hat. Oft hört man, dass Veganismus einer Elite vorbehalten ist, dass es eine sehr kostspielige Lebensweise ist und dass man ein Experte für Ernährungswissenschaft sein müsste, um Veganer:in zu sein. Außerdem sagen einige, es sei eine eintönige und langweilige Ernährung. Dieses Buch wird Dir das Gegenteil beweisen! Zusätzlich wirst Du reisen, denn das Besondere an diesem Kochbuch ist, das es ein deutsch-französisches Projekt und somit zweisprachig ist. Daher kannst Du ohne Probleme mit Deinen französische Freunden zusammen leckere Gerichte kochen.

Diese Abenteuerreise wurde von uns Freiwilligen im BUND-Büro zusammengestellt - in Kooperation mit weiteren Aktiven und regionalen Gruppen, Organisationen und Cafés die sich für Tierwohl und eine gesunde und umweltfreundliche Ernährung einsetzen.

Also, wenn das Abenteuer Dich lockt, kannst Du Dich von Deiner Currywurst oder von Deinem Kalbfleisch mit Sahne verabschieden, denn heute isst Du vegan.

***Das Team von BUND Koblenz wünscht Dir viel Spaß
beim Kochen & Ausprobieren und natürlich einen guten Appetit!***

Salut à toi, cher aventurier!

**Es-tu prêt à vivre une nouvelle aventure dans le monde fantastique de la Véganie ? Si oui,
prépare tes casseroles, enfile ton tablier et c'est parti.**

Dans ce livre, tu trouveras pleins de recettes plus fantastiques et savoureuses les unes que les autres, tu apprendras des choses inouïes sur le véganisme en France et en Allemagne avec beaucoup d'informations sur comment équilibrer tes repas, l'influence du véganisme sur l'environnement ainsi que ses effets positifs sur notre climat. On entend souvent dire que le véganisme est réservé à une élite, que c'est un mode de vie qui coûte très cher et que pour le pratiquer il faut être un expert en diététique. Aussi, certains disent que c'est un régime monotone et ennuyeux. Ce livre va te prouver le contraire. En plus, tu pourras voyager car ce livre contient des recettes françaises et allemandes. La particularité de ce livre de recette est un projet franco-allemand, et donc bilingue, ce qui signifie que tu peux sans problèmes cuisiner de délicieux plats avec tes amis Allemands.

Cette aventure t'est proposée par nous, volontaires au bureau du BUND, en coopération avec d'autres groupes actifs et régionaux. organisations et cafés qui s'engagent dans une alimentation respectueuse des animaux, de la santé et de l'environnement.

Alors, si l'aventure te tente, dis au revoir à ta Currywurst ou à ta blanquette de veau à la crème car aujourd'hui tu manges végan.

L'équipe du BUND Coblenz te souhaite beaucoup de plaisir à cuisiner et à goûter et te souhaite bien évidemment un bon appétit.

Inhalte

- 3 - 8 DIE VEGANE ERNÄHRUNGS- UND LEBENSWEISE
(LE RÉGIME ET LE MODE DE VIE VÉGAN)

Suppe, Eintopf und Salat

- 9 Hexensuppe [Soupe de la sorcière]
11 Kichererbseneintopf [Ragoût de pois chiches]
13 Rote-Beete-Nudel-Salat [Salade de pâtes à la betterave]

Ziemlich leckere Hauptspeisen

- 15 Mac and Cheese [Mac and Cheese]
17 Vegane Burger [Burger végétarien]
19 Fruchtigscharfes Apfelcurry [Curry aux pommes épicé]
21 Orientalischer Wurzelgemüsetopf mit Couscous
[Ragoût oriental aux légumes racines]
25 Goldgelber Zwiebelkuchen [Gâteau à l'oignon]
27 Zoodles [Zoodles / Spaghetti de courgettes]
29 Empanadas saludables [Empanadas]

Klein aber fein - Beilagen

- 31 Veganes Seidentofu-Rührei [Oeufs brouillés végétariens]
33 Linsensoße [Sauce aux lentilles]
35 Blumenkohl-Curry [Curry au chou-fleur]

Süße Verführung

- 37 Crêpes [Crêpes]
39 Bananenbrot [Pain à la banane]
41 Galette Comtoise [Galette Comtoise]
43 Kleine Schoko-Himbeertorte [Tarte choco-framboises]
45 Christstollen
47 No Bake Mango-Kokos-Kuchen [Gâteau mangue-coco sans cuisson]
49 Nussecken [Coins aux noix]

- 51 Schlussworte [discours de clôture]
52 Impressum [adresse bibliographique]

Die vegane Ernährungs- und Lebensweise

- in vielerlei Hinsicht eine Bereicherung für jeden

BUND Schulmaterial, C Ellen Stockmar (BUND)

Gesundheit Entgegen vielen Ansichten, ist eine gut geplante vegane Ernährungsweise zu jedem Zeitpunkt des Lebens empfehlenswert, da sie alle Nährstoffe abdecken kann, sofern man sich etwas mit diesem Thema beschäftigt. Außer B12, das selbst Tieren über Tabletten verabreicht werden muss, kann man nämlich alle wichtigen Nährstoffe über eine pflanzliche Ernährung aufnehmen [später mehr dazu]. Hinzu kommt, dass man viele spannende Rezepte mit vielen neuen Zutaten entdecken kann. Sollte man dennoch an den altbekannten Gerichten hängen, so gibt es immer mehr Alternativprodukte, die geschmacklich sehr nah an die tierischen Produkte herankommen. Diese solltest Du jedoch nicht in großen Mengen essen, da sie ähnlich gesundheitsschädlich sein können wie ihre tierischen Gegenstücke. Doch selbst mit gelegentlicher Kost dieser Alternativprodukte, kannst Du durch eine vegane Ernährungsweise einige Formen von Krebs, Herzinfarkten, Diabetes und anderen Krankheiten vorbeugen oder diese sogar behandeln. Eine vegane kann Ernährung zudem den Cholesterinspiegel senken, den Blutzucker stabilisieren, den Blutdruck senken, zu einer besseren Verdauung führen u.v.m. Am besten ist es, möglichst unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel zu essen. - Was natürlich nicht bedeutet, dass man alles roh essen muss. Sonst wäre schließlich auch dieses Kochbuch sinnlos ;)



Wer noch mehr über das Thema erfahren möchte, sollte besonders Begriffe wie z.B. „Whole-food plant-based diet“ recherchieren. Und auch wenn Du Dich (noch) nicht entscheidest, vegan zu sein, ist eine Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung oder auch mit der von Kindern oder Großeltern sehr empfehlenswert.

Umwelt Als vegan lebender Mensch tut man der Umwelt und insbesondere unserem erhitzen Klima einen großen Gefallen. Das liegt daran, dass ein Großteil der Pflanzen viel weniger Platz und Ressourcen als Tiere brauchen, um zu wachsen. Oft ist die benötigte Fläche oder Menge an Wasser, vor allem für Rindfleisch, um ein Vielfaches größer: Das Rind muss erst Unmengen an Pflanzen essen, bevor wir es dann schließlich selber essen können. Bereits heute hätten wir genug Ackerfläche, um alle Menschen ohne Probleme mit genug Essen zu versorgen, sodass es sich gut davon leben lässt - vorausgesetzt wir ernähren uns hauptsächlich pflanzenbasiert. Doch die Realität sieht anders aus: Ein Großteil dieser Flächen wird für die Produktion von Fleisch oder Milch gebraucht, obwohl tierische Produkte nur einen vergleichsweise kleinen Teil der weltweiten Nahrung ausmachen. Würden wir deutlich weniger tierische Produkte essen, könnten sogar große Teile der Ackerfläche anderweitig genutzt werden z.B. für wilde Blumenwiesen auf denen sich die verschiedenen Bienenarten zuhause fühlen.

Die Äcker, die erst durch die Waldrodung für Futtermittel wie Soja oder Mais entstanden sind, könnten wieder mit Bäumen bepflanzt werden, die dann wieder mehr CO₂ aus der Luft in Sauerstoff umwandeln können. Gleichzeitig würde dadurch der Verlust der Artenvielfalt gebremst und Lebensräume, wie z.B. der Regenwald, geschützt bzw. wiederhergestellt werden. Ein weiteres Problem ist das klimaschädliche Gas Methan, das die Tiere bei ihrer Verdauung ausstoßen. Auch hier lässt sich also durch eine vegane Ernährungsweise der eigene treibhausgasbedingte Fußabdruck um einiges verringern. Die Fleischindustrie hat noch viele weitere Auswirkungen auf die Umwelt. Deshalb ist sehr empfehlenswert, selbst noch eigene Nachforschungen mit vertrauenswürdigen Quellen zu betreiben.

Ethik Selbstverständlich ist auch das Tierwohl ein Thema des Veganismus, an das die meisten Menschen als erstes denken, wenn sie das Wort „vegan“ hören. Viele Menschen würden sich selbst als Tierfreunde bezeichnen, konsumieren jedoch Fleisch oder andere tierische Produkte. Der Grund ist bei den meisten Menschen, dass sie durch Tradition, Kultur und ihre Erziehung gelernt haben, dass es okay ist, manche Tiere zu essen und manche Tiere als Haustier zu halten. Allerdings sind z.B. Schweine meistens sogar intelligenter als Hunde und damit genauso fähig Schmerzen zu erleiden, wie alle anderen Tiere der Welt oder wie wir Menschen. Warum sollten wir also Tiere essen, wenn wir stattdessen einfach Pflanzen essen können, die zwar auch Lebewesen sind, aber keine Schmerzen empfinden können und allgemein nicht empfindungsfähig sind?



BUND Schulmaterial, © Ellen Stockmar (BUND)

Selbst eine vegetarische Lebensweise toleriert viel Leid, da Kühe, genauso wie wir, um Milch zu produzieren ein Kind gebären müssen. Dies wird in der Milchindustrie meistens künstlich und gegen den Willen der Kuh gemacht, sie wird sozusagen vergewaltigt. Nach der Geburt des Kalbs wird es nach sehr kurzer Zeit von seiner Mutter getrennt, die es wahrscheinlich nie wieder sehen wird. Die meisten Kühe und Kälber beschweren sich lange weinend und schreiend über diese Trennung. Weibliche Kälber erwartet dasselbe Schicksal wie das ihrer Mütter. Viele Kühe produzieren heute so viel Milch, dass ihre Euter so prall gefüllt sind, dass es ihnen wehtut. Nach ein paar Jahren werden sie dann, weil ihre Milchproduktion trotzdem nachlässt, ebenfalls getötet. Bei der Eierproduktion sieht es ähnlich aus. Männliche Küken werden oft kurz nach der Geburt zu Tode geschreddert oder vergast. Weiblichen Küken wird ein Teil des Schnabels abgebrannt, damit sie sich nicht gegenseitig verletzen. Wenn sie alt genug sind, um Eier zu produzieren, legen sie so viele, sodass sie oft zu wenig Kalzium haben, wodurch ihre Beine durchbrechen können. All das ist nur ein Bruchteil der Grausamkeiten, der Tieren täglich angetan wird. Kein Mensch und auch kein Tier sollte so ausgebeutet werden und solches Leid ertragen!

Am besten informierst Du Dich zusätzlich noch selber oder siehst Dir ein paar Beiträge dazu an, wie schlimm selbst in Deutschland und Frankreich Tiere in der Industrie behandelt werden. Einige dieser Angaben, wie der Anbau von Futtermitteln in gerodeten Wäldern oder das Schreddern von männlichen Küken treffen hauptsächlich auf die Massentierhaltung in der Agrarindustrie zu. Allerdings heißt das nicht, dass kleine Höfe oder Bio-Betriebe die Lösung sind: denn egal wie gut das Tier vorher gelebt hat, wird ihm oder ihr am Ende doch im Schlachthaus das Leben genommen. Wer sich trotzdem erst mal nicht ganz von tierischen Produkten trennen kann, sollte dennoch auf Bio-Produkte zurückgreifen mit dem Ziel Schritt für Schritt immer weniger zu konsumieren oder am besten eine komplett pflanzenbasierte Ernährung zu erreichen.

Pandemiepotenzial und Antibiotikaresistenz Da der Großteil der Tiere aus der Massentierhaltung kommt und andere Formen von Tierhaltungen nur sehr wenig besser sind, sind Tiere für viele Pandemien unserer Geschichte verantwortlich, wie die Hühner- oder Schweinegrippe. Da die Tiere dicht an dicht gehalten werden, ist es ein optimaler Raum für Viren oder Bakterien sich zu verbreiten und zu mutieren. Auch die Zerstörung von Lebensraum, z.B. durch Waldrodungen, sorgt dafür, dass sich die Räume von Wildtieren und Menschen immer weiter überschneiden – ein gefährliches Potenzial. Halten wir weiter Tiere so gefangen oder zerstören ihren Lebensraum, wie wir es bis heute tun, ist es nur eine Frage der Zeit, bis ein neuer Virus auftaucht, der Menschen infizieren kann. Hinzu kommt, dass die Fleischindustrie große Mengen von Antibiotika verwendet, um die Tiere schneller fett werden zu lassen und gleichzeitig, trotz den miserablen Zuständen der Industrie, gesund zu halten. Heute werden sogar weltweit mehr als die Hälfte aller produzierter Antibiotika an Tiere in der Industrie verfüttert. Das führt langfristig dazu, dass Bakterien durch Mutation antibiotikaresistent werden können, was dann viele heutzutage harmlose Krankheiten wieder tödlich, sowie verschiedene ärztliche Behandlungen gefährlich oder sogar lebensbedrohlich machen könnte.

Selbst wenn wir neue Antibiotika entwickeln, wird es immer wieder neue resistente Bakterien geben, wenn wir nicht aufhören, Tiere in dem Ausmaß wie heute, zu halten und zu essen. Auch hier ist es am besten, wenn Du selbst noch eigene Nachforschungen betreibst, da wir auf diesen wenigen Seiten das Thema nur kurz anreißen können.

Grobe Anhaltspunkte, was Du idealerweise am Tag essen solltest:

B12 regelmäßig durch Tabletten einnehmen
 (alternativ auch zugesetzt in z.B. Pflanzenmilch, aber in wesentlich geringeren Mengen)
 3x ca. 75g Bohnen & Linsen
 1x ca. 75g Beeren
 3x ca. 75g anderes Obst
 1x ca. 75g Kreuzblütlergemüse (z.B. Brokkoli, Blumenkohl oder Spinat)
 2x ca. 75g grünes Blattgemüse
 2x ca. 75g anderes Gemüse
 1x ca. 15g Leinsamen
 1x ca. 75g Nüsse & Samen
 3x ca. 75g Vollkorn & Getreide
 1x ca. 75g Kräuter & Gewürze
 5x ca. 350ml Getränke
 Vitamin D einnehmen (wenn du nicht genug Sonnenlicht bekommst)

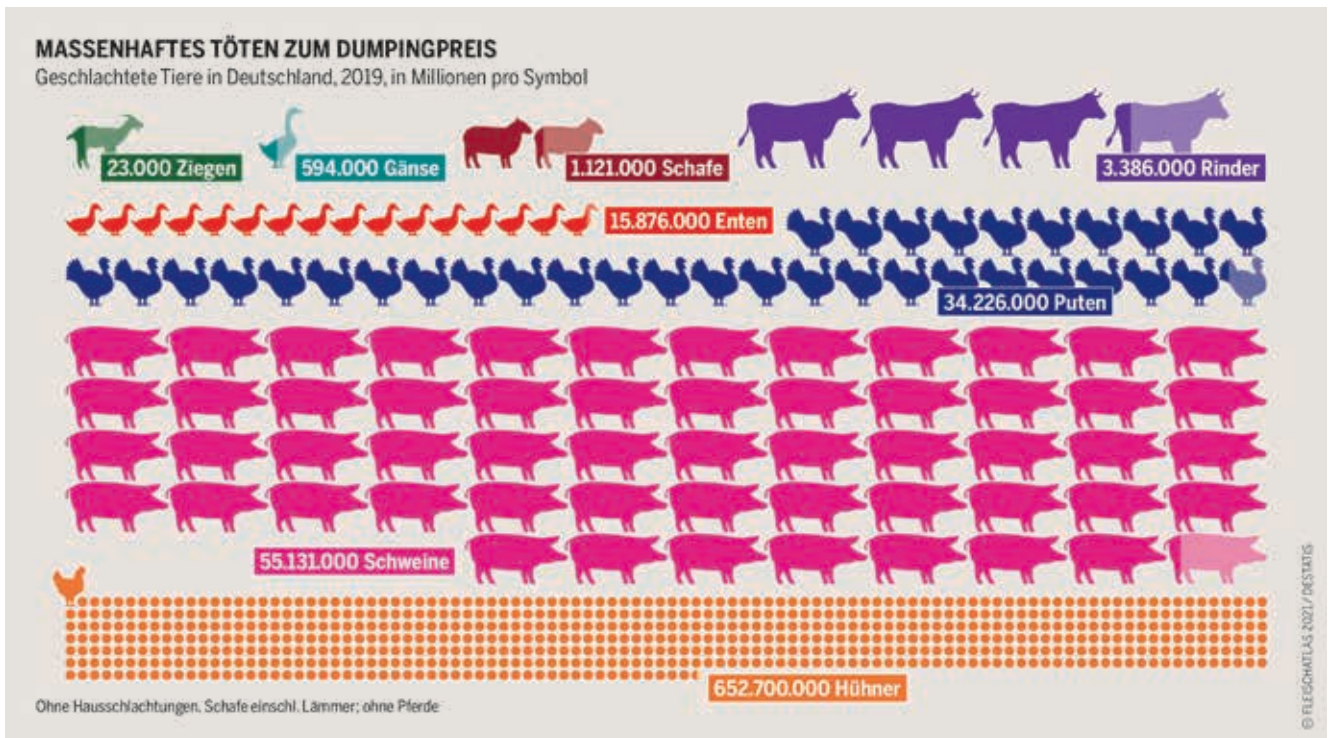


Quelle: Dr. Greger's Daily Dozen (nutritionfacts.org)

Dieses Buch kann Dir nur einen kleinen Einblick in die Vorteile und die Gründe vegan zu leben zeigen. Informieren Dich gerne selbst weiter und überprüfe, ob Deine Quellen vertrauenswürdig sind.

Le régime et le mode de vie végétan

- à bien des égards un enrichissement pour tous



Fleischatlas 2021, © Ellen Stockmar (BUND)

Santé Contrairement à de nombreuses croyances, un régime alimentaire végétalien bien planifié est recommandable à tout moment de la vie, car il peut fournir tous les nutriments, à condition que vous vous intéressiez au sujet. Outre la vitamine B12, que même les animaux se voient administrer sous forme de comprimés, vous pouvez obtenir tous les nutriments importants grâce à un régime à base de plantes (nous en parlerons plus tard). De plus, vous pouvez découvrir beaucoup de recettes passionnantes avec de nombreux nouveaux ingrédients. Cependant, si l'on doit s'en tenir aux plats bien connus, il existe de plus en plus de produits alternatifs qui se rapprochent beaucoup des produits d'origine animale d'un point de vue gustatif. Cependant, vous ne devriez pas les manger en grande quantité, car ils peuvent être tout aussi nocifs pour la santé que leurs homologues d'origine animale. Mais même avec la consommation occasionnelle de ces produits alternatifs, vous pouvez prévenir ou même traiter certaines formes de cancer, de crises cardiaques, de diabète et d'autres maladies grâce à ce type de régime. Un régime alimentaire végétalien réduit également le cholestérol, stabilise la glycémie, abaisse la tension artérielle, améliore la digestion et bien plus encore. Il est préférable de manger autant que possible des aliments non transformés à base de plantes. - Ce qui bien sûr ne veut pas dire qu'il faudrait tout manger cru. Après tout, ce livre de cuisine serait sinon inutile ;)

Ceux qui souhaitent en savoir plus sur le sujet devraient en particulier rechercher des termes tels que « Whole-food plant-based diet » (« régime complet à base de plantes »). Et même si vous n'avez pas (encore) décidé d'être végétan, il est fortement recommandé de vous occuper de votre propre alimentation ou de celle de vos enfants ou grands-parents.

Environnement En tant que personne végétan, vous faites une grande faveur à l'environnement et en particulier à notre climat en surchauffe. C'est parce que la majeure partie des plantes ont besoin de beaucoup moins d'espace et de ressources que les animaux pour se développer. Souvent la surface ou la quantité d'eau requise, en particulier pour le bœuf, est de plusieurs ordres de grandeur supérieure : le bœuf doit d'abord

manger des tonnes de plantes avant que nous puissions enfin le manger nous-mêmes. Déjà aujourd'hui, nous avons suffisamment de terres arables pour fournir à chacun suffisamment de nourriture sans aucun problème pour qu'il puisse en vivre - à condition de manger principalement des aliments à base de plantes. Mais la réalité est différente : une grande partie de cette surface est utilisée pour la production de viande ou de lait, bien que les produits d'origine animale ne constituent qu'une part relativement faible de l'alimentation mondiale. Si nous devions manger beaucoup moins de produits d'origine animale, de grandes parties des terres arables pourraient même être utilisées à d'autres fins, par exemple pour des prairies de fleurs sauvages où les différentes espèces d'abeilles se sentent chez elles. Les champs qui n'ont été créés que par la déforestation pour l'alimentation animale comme le soja ou le maïs pourraient être replantés avec des arbres qui convertiraient alors plus de CO₂ de l'air en oxygène. Dans le même temps, cela ralentirait la perte de biodiversité et protégerait ou restaurerait des habitats tels que la forêt tropicale. Un autre problème est le méthane, gaz à effet de serre que les animaux émettent lors de leur digestion. Ici aussi, un régime alimentaire végétalien peut réduire considérablement notre propre empreinte carbone liée aux gaz à effet de serre. L'industrie de la viande a de nombreux autres impacts sur l'environnement. Il est donc fortement recommandé de faire vos propres recherches auprès de sources dignes de confiance.

Éthique Bien sûr, le bien-être animal est également une question du véganisme à laquelle la plupart des gens pensent en premier lorsqu'ils entendent le mot « végan ». Beaucoup de gens se considèrent comme des amoureux des animaux mais consomment de la viande ou d'autres produits d'origine animale. La raison est que la plupart des gens ont appris par la tradition, la culture et l'éducation qu'il est acceptable de manger certains animaux et d'en garder d'autres comme animaux de compagnie. Cependant, les porcs, par exemple, sont généralement encore plus intelligents que les chiens et sont donc tout aussi capables de souffrir que n'importe quel autre animal dans le monde ou que nous autres humains. Alors pourquoi devrions-nous manger des animaux quand nous pouvons simplement manger des plantes qui sont certes aussi des êtres vivants mais qui ne ressentent pas la douleur et qui ne sont généralement pas sensibles ? Même un mode de vie végétarien tolère beaucoup de souffrances, car les vaches, comme nous, doivent mettre bas afin de produire du lait. Dans l'industrie laitière, cela se fait principalement artificiellement et contre la volonté de la vache, elle est d'une certaine manière violée. Le veau est séparé de sa mère très peu de temps après sa naissance et elle ne le reverra probablement jamais. La plupart des vaches et des veaux se plaignent longtemps en pleurant et en hurlant à cause de cette séparation. Les veaux mâles sont soit vendus pour être abattus jeunes, soit abattus très tôt après leur naissance. Les veaux femelles peuvent s'attendre au même sort que celui de leur mère. Beaucoup de vaches produisent aujourd'hui tellement de lait que leurs mamelles sont si pleines que cela leur fait mal. Après quelques années, comme leur production de lait baisse tout de même, elles sont également tuées. Pour la production des œufs, la situation est similaire. Les poussins mâles sont souvent déchiquetés ou gazés à mort peu de temps après la naissance. Les poussins femelles ont une partie de leur bec brûlée pour qu'ils ne se blessent pas mutuellement. Lorsqu'elles sont en âge de produire des œufs, elles pondent tellement qu'elles manquent souvent de calcium et que leurs pattes peuvent casser. Tout cela ne représente qu'une fraction de la cruauté infligée aux animaux au quotidien. Aucun humain ou animal ne devrait être ainsi exploité ou endurer une telle souffrance !

Informe-toi de préférence de par toi-même ou lis des articles concernant la maltraitance des animaux dans l'industrie en France et en Allemagne, y compris dans les petites fermes et les petites fermes et les fermes bios. Certaines de ces déclarations, telles que la culture d'aliments pour animaux dans les forêts défrichées ou le déchiquetage des poussins mâles, s'appliquent principalement à l'élevage industriel dans l'industrie agricole. Cependant, cela ne signifie pas que les petites fermes ou les fermes biologiques sont la solution, car peu importe

la manière dont l'animal vivait avant, il finira par être tué dans un abattoir. Les personnes qui n'arrivent toujours pas à se séparer des produits d'origine animale devraient bien sûr continuer à utiliser ce type de production, mais dans le but d'en consommer de moins en moins, petit à petit, pour arriver à une alimentation totalement végétale, ce qui serait l'idéal.

Potentiel pandémique et résistance aux antibiotiques Étant donné que la majorité des animaux proviennent de l'élevage intensif et que les autres formes d'élevage ne sont guère meilleures, les animaux sont responsables de nombreuses pandémies dans notre histoire, comme la grippe aviaire et la grippe porcine. Les animaux étant maintenus proches les uns des autres, il s'agit d'un espace optimal pour la propagation et la mutation des virus ou des bactéries. La destruction d'habitats, par exemple par la déforestation, entraîne un chevauchement croissant des espaces des animaux sauvages et des humains - un potentiel dangereux. Si nous continuons à garder les animaux en captivité ou à détruire leur habitat comme nous le faisons encore aujourd'hui, ce n'est qu'une question de temps avant qu'un nouveau virus n'émerge qui puisse infecter les humains.

De plus, l'industrie de la viande utilise de grandes quantités d'antibiotiques pour faire grossir les animaux plus rapidement et en même temps pour les garder en bonne santé, malgré les conditions misérables de l'industrie. Aujourd'hui, plus de la moitié de tous les antibiotiques produits dans le monde sont destinés aux animaux de l'industrie. À long terme, cela signifie que les bactéries peuvent devenir résistantes par mutation aux antibiotiques, ce qui pourrait alors rendre mortelles de nombreuses maladies inoffensives d'aujourd'hui, ainsi que rendre divers traitements médicaux dangereux, voire mortels. Même si nous développons de nouveaux antibiotiques, si nous n'arrêtons pas d'élever et de manger des animaux dans les conditions et les proportions actuelles, il y aura toujours de nouvelles bactéries résistantes. Ici aussi il est préférable de faire vos propres recherches car nous ne pouvons que brièvement aborder le sujet sur ces quelques pages.

Quelques indices sur ce que vous devriez idéalement manger pendant la journée:

Prenez régulièrement de la B12 sous forme de comprimés (aussi présent dans le lait végétal, par exemple, mais en quantités beaucoup plus faibles)

1x env. 75g de haricots et lentilles

1x env. 75g de baies

3x env. 75g d'autres fruits

1x env. 75g de légumes crucifères (comme le brocoli, le chou-fleur ou l'épinard)

2x env. 75g de légumes à feuilles vertes

2x env. 75g d'autres légumes

1x env. 15g de graines de lin

1x env. 75g de noix et de graines

3x env. 75g de grains entiers et de céréales

1x env. 75g d'herbes et d'épices

5x env. 350 ml de boisson

Prenez de la vitamine D (si vous ne profitez pas assez du soleil)





Hexensuppe



4 PORTIONEN



40 MINUTEN

ZUTATEN:

- ½ Quinoa (halbe Tasse)
- Wasser (1 Tasse)
- 1 Stange Lauch
- 1-2 Möhren
- 1-2 Rote Beete
- 4 Kartoffeln
- Ca. 50 g Erbsen (tiefgefroren)
- Olivenöl (viel)
- 1 TL italienische Kräutermischung
- 1 TL Kurkuma
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Quinoa mit Wasser in einem Topf aufkochen und 20 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.
2. Lauch, Möhren, Rote Beete in kleine Stücke schneiden und in Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne andünsten.
3. Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und zufügen.
4. Zum Schluss die Erbsen zufügen und mit dünsten bis alles gar ist (ca. 20 Minuten)
5. Das Gemüse mit dem gequollenen Quinoa mischen und den Gewürzen und Salz abschmecken.



Stangenbohnen passen auch gut dazu, diese sollten vorab aber am längsten garen.



Der Verein Solidarische Landwirtschaft (SoLaWi) Rhein-Ahr hat sich auf die Fahnen geschrieben, im Kreis Ahrweiler und Umgebung ökologische, klimagerechte und soziale Landwirtschaft, kleinbäuerliche Betriebe, regionale und saisonale Produktion sowie den Anbau von alten und samenfesten Gemüsesorten und die Haltung alter Haustierrassen zu unterstützen. Dazu kooperiert er mit bestehenden landwirtschaftlichen Betrieben, führt Projekte und Veranstaltungen durch

Soupe de la sorcière

INGRÉDIENTS:

- ½ tasse de quinoa
- 1 tasse d'eau
- poireau
- 1-2 carottes
- 1-2 betteraves
- 4 patates
- Env 50g de petits pois surgelés
- Huile d'olive (beaucoup)
- 1càc de mélange d'herbes italiennes
- 1càc de curcuma



PRÉPARATION:

1. Cuis le quinoa avec l'eau à feu doux pour 20min.
2. Coupe la betterave, la carotte et le poireau en petits morceaux et fais cuire à feu doux avec de l'huile.
3. Couper les patates finement et les ajouter.
4. Pour finir ajoute les petits pois et fais cuire jusqu'à ce que tout soit cuit (environ 20min).
5. Mélange le quinoa avec les légumes et les assaisonnements et le sel.

Cela fonctionne aussi avec des haricots mais ils doivent cuire plus longtemps à l'avance.



L'Association d'Agriculture Solidaire (SoLaWi) du Rhin-Ahr s'est engagée au sein du district d'Ahrweiler et de ses environs en faveur d'une agriculture écologique, respectueuse du climat et sociale, mais aussi des petites exploitations agricoles, d'une production régionale et saisonnière et soutient la culture de légumes anciens et l'élevage d'anciennes races animaux domestiques. Pour y parvenir, elle coopère avec les fermes existantes et réalise nombres de projets et d'événements.



Kichererbseneintopf



4 PORTIONEN



45 MINUTEN



Photo by Kevin McCutcheon on Unsplash

ZUTATEN:

- 2 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 700 g Gemüse, z.B. Karotten, Zucchini, Champignons,
- Paprika, Blattspinat
- 1 handvoll getrocknete Aprikosen
- 1-2 TL Harissa
- 1/2 TL Koriander gemahlen
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprikapulver
- 400 g Tomaten (frisch oder aus der Dose BIO)
- 1 Dose Kokosmilch BIO
- 300 ml Gemüsebrühe
- 400 g Kichererbsen aus der Dose BIO
- Salz, Pfeffer, Isot Biber (ein türkisches Gewürz)
- 1/2 Bund glatte Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Großen Topf bereitstellen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen. Die Schalotten in Streifen schneiden, den Knoblauch klein schneiden. Das Gemüse putzen, waschen und in ca. 1-2 cm große Stücke schneiden. Die getrockneten Aprikosen ebenfalls etwas klein schneiden.
2. Das Olivenöl in einem großen ofenfesten Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei milder Hitze 3-4 min. anschwitzen. Anschließend das Gemüse und die Aprikosen hinzufügen und für weitere 1-2 Min. anbraten.
3. Harissa, Koriander, Kreuzkümmel und geräuchertes Paprikapulver dazugeben und unter Rühren kurz anschwitzen. Anschließend die stückigen Tomaten, sowie die Gemüsebrühe (zunächst 200 ml) dazugeben und unterrühren. Den Deckel auf den Topf setzen und das Ganze 25 min. bissfest garen.
4. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser gründlich abspülen. Gut abtropfen lassen. Nach 25 Min. Garzeit, die Kichererbsen, sowie die restliche Brühe und die Kokosmilch zum Eintopf geben und unterrühren. Für weitere 20 Min. Dünsten jetzt ohne Deckel.
5. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Isot Biber abschmecken. Vor dem Servieren gehackte Petersilie darüber streuen.



Im Jahr 2010 haben wir Nicole König & Claudia Lehnen das Café Pfefferminzje mit vielen Träumen übernommen. Mit Herzblut und Leidenschaft haben wir unser BIO-Zertifiziertes Minzje ins Koblenzer Stadtbild zu einem kleinen aber besonderen Ort etabliert. Hier wird gebacken, gekocht, gefrühstückt ein Ort an dem man gerne verweilt. Eine der beliebtesten Speise ist dieser bekannte Kichererbseneintopf.



Ragoût de pois chiches

POUR 4 PERSONNES (PLAT PRINCIPAL), PRÉPARATION: 25MIN. TEMPS TOTAL: 45MIN

INGRÉDIENTS:

- 2càs d'huile d'olive, 2 échalotes, 2 gousses d'ail
- 700g de légumes (ex: Carottes, courgettes, champignons de Paris, poivrons, feuilles d'épinards...)
- 1 poignée d'abricots, 1-2càc de harissa, 1/2càc de coriandre séchée
- 1/2càc de cumin, 1/2càc de paprika
- 400g de tomates (fraîches ou en conserve bio)
- 1 conserve de lait de coco, 300ml de bouillon de légumes
- 400g de pois chiches en conserve bio
- Sel, poivre, isot biber (piment turc, on en trouve sur Internet)
- ½ bouquet de persil plat

PRÉPARATION:

1. Prépare une grosse casserole. Ensuite, épluche l'échalote et l'ail. Coupe l'échalote en tranches, puis l'ail finement.
2. Lave les légumes correctement et coupe-les en morceaux de 1 à 2cm. Coupe les abricots séchés en petits morceaux.
3. Mets l'huile dans une cocotte qui peut aller au four. Ajoute l'échalote et cuis à feu moyen pendant 3-4 minutes. Ajoute les légumes et l'abricot et laisse encore cuire pendant 1 à 2 minutes.
4. Ajoute la harissa, le cumin et le paprika puis laisse un peu cuire. Enfin, rajoute la tomate et 200ml de bouillon de légumes. Couvre et laisser cuire pendant 25 minutes puis coupe le gaz.
5. Mets les pois chiches dans une passoire et lave-les rapidement à l'eau froide. Laisse-les bien s'égoutter. Après les 25 minutes de cuisson rajoute les pois chiches et le lait de coco puis laisse cuire encore 20 minutes à feu doux sans couvercle.
6. Lave et hache finement le persil. Assaisonne le ragoût avec le sel, le poivre et l'isot biber. Saupoudre de persil haché au moment de servir.

Petit point sur les épices:

La harissa est un condiment fort à base de piments, de cumin, de graines de coriandre, d'ail, de sel et d'huile d'olive. Elle donne à beaucoup de plats arabes, orientaux et nord-africains une note assez particulière. Attention au dosage. L'isot biber est un arôme à plusieurs saveurs sucrées/salées et donne un goût agréable. C'est un condiment de force moyenne.)



En 2010 Nicole König et Claudia Lehnen ont repris le café Pfefferminzje avec beaucoup de rêves. Avec énergie et passion nous avons instauré notre menthe certifiée bio dans le paysage de la ville de Coblenze dans un lieu petit mais spécial. C'est ici où l'on cuit, où l'on cuisine, où l'on prend le petit déjeuner, un lieu où l'on aime rester. L'un des plats les plus adorés est ce fameux Kichererbseneintopf.



Rote-Beete-Nudel-Salat



4 PORTIONEN



30 MINUTEN



ZUTATEN:

Für die Sauce/Pesto:

- 500g gekochte Rote-Beete
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 100g Cashewkerne
- Saft einer halben Zitrone(Bio)
- 150ml Nudelwasser
- 100ml Olivenöl
- 500g Farfalle

Was noch benötigt wird:

- 150g veganer Feta
- 1 TL Agavendicksaft oder Rohrzucker
- 100g Cashewkerne
- 200g Wildkräutersalatmischung (Spinat, Babymangold, Rucola)
- Meersalz und Pfeffer
- Zitronenschale

[PS: Rote-Beete, sowie Cashewkerne sind reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie den Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und Folsäure]

ZUBEREITUNG:

1. Einen Topf mit Salzwasser für die Nudeln zum Kochen bringen und die Farfalle darin ca. 8-10 Min. al dente kochen.
2. Während die Nudeln im Wasser sind, die Zwiebel, den Knoblauch und die Rote-Beete grob in Würfel schneiden. Den Rote-Beete-Saft aufheben. (Achtung bei der Arbeit mit Rote-Beete. Hier empfiehlt sich das Tragen von Einweghandschuhen bei der Verarbeitung.)
3. Die Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten, den Knoblauch, 100g Cashewkerne sowie die Rote-Beete nach und nach hinzu fügen und kurz mitdünsten.
4. Anschließend 150ml von dem Nudelwasser abnehmen und die Nudeln in ein Sieb abgießen. Nun die Zutaten in der Pfanne mit dem aufgehobenen Rote-Beete-Saft, dem Zitronensaft sowie dem abgeschöpften Nudelwasser ablöschen. Das Ganze darf nun 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln und anschließend im Standmixer oder mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeitet werden.
5. Während die Sauce im Mixer ist, können in der Pfanne die restlichen 100g Cashewkerne scharf angebraten werden und mit einem Teelöffel Agavendicksaft glasiert werden. Anschließend zur Seite stellen.
6. Nun die Sauce in die zuvor genutzte Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, sowie mit den inzwischen fertig gekochten Farfalle Nudeln vermengen.
7. Jetzt geht's ans Anrichten. Die Rote-Beete-Nudeln auf einen Pastateller geben, mit der gewaschenen Salatmischung vermengen, den veganen Feta darüber zupfen und die glasierten Kerne darauf verteilen. Zum Schluss noch mit frisch geraspelten Zitronenresten toppen. Et voilà

Kraut&Rüben est un vegan/vegetarischer Deli in gemütlicher Atmosphäre im Herzen des Rauentals. Wir legen großen Wert auf frische, biologische Zutaten und bieten eine größtenteils rein pflanzliche Küche ohne jegliche tierische Produkte. Vegetarisch bzw. vegan bedeutet für uns keinesfalls Verzicht. Frische Bowls kombiniert mit leckeren, hausgemachten Saucen, wechselnde Wochengerichte, vegane Kuchen und verschiedene Kaffeeaktionen bilden unser Sortiment. Ein verantwortungsvoller sowie nachhaltiger Umgang mit der Natur ist uns besonders wichtig. Aus diesem Grund bieten wir unsere mit viel Liebe zubereiteten Speisen in einem Mehrwertsystem an. Es liegt uns am Herzen, die Vielfalt der pflanzlichen Küche den Menschen näher zu bringen und unsere Liebe zum Essen mit ihnen zu teilen. „Essen gut. Alles gut.“



Salade de pâtes à la betterave

POUR 4 PERSONNES, TEMPS DE PRÉPARATION: ENV. 30 MINUTES

INGRÉDIENTS:

Aussi nécessaire:

- 500g de betterave rouge cuite
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 100g de noix de cajou
- jus d'un demi citron (Bio)
- 150ml de jus de cuisson des pâtes
- 100ml d'huile d'olive

Aussi nécessaire:

- 500g de Farfalles
- 150g de feta végane
- 1 c. à c. de sirop d'agave épais ou de sucre de canne
- 100g de noix de cajou
- 200g de salade sauvage (épinard, bette, roquette)
- Sel de mer et poivre
- Zeste de citron

[PS: les betteraves rouges de même que les noix de cajou sont riches en sels minéraux tels que le calcium, le phosphore, le potassium, le magnésium et le fer ainsi qu'en vitamines B et C et en acides foliques]

PRÉPARATION:

1. Porter à ébullition une casserole d'eau salée pour les pâtes et y cuire 8 à 10 minutes les farfalles, al dente.
2. Pendant que les pâtes sont dans l'eau, couper grossièrement en cube la betterave rouge, l'oignon et l'ail. Réserver le jus de la betterave. (Attention avec les betteraves. Il est conseillé de porter des gants à usage unique pendant la découpe.)
3. Faire blondir les oignons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter et cuire à l'étuvée l'ail, les 100g de noix de cajou ainsi que la betterave rouge.
4. Ensuite, retirer 150ml d'eau de cuisson des pâtes et égoutter les pâtes dans une passoire. Déglacer les ingrédients dans la poêle avec l'eau de cuisson, le jus de citron et le jus de betterave mis de côté. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux puis, à l'aide d'un blender ou d'un mixeur plongeant, rendre la masse obtenue homogène.
5. Pendant que la sauce est dans le mixeur, faire revenir à feu vif les 100g restants de noix de cajou et y ajouter une cuillère à café de sirop d'agave. Mettre de côté.
6. Dans la poêle précédemment utilisée, verser la sauce et assaisonner avec du sel et du poivre selon l'envie et mélanger avec les pâtes.
7. Maintenant, place à la présentation. Servir les pâtes à la betterave rouge dans une assiette à pasta et mélanger avec la salade. Répartir la feta végane et les noix de cajou dessus. Pour finir, décorer de quelques zestes de citron frais. Et voilà!

Kraut&Rüben est un restaurant/snack végan/végétarien dans une atmosphère chaleureuse au cœur de Raental à Coblenz. Nous accordons une importance toute particulière à nos produits: frais, bio et majoritairement à base végétale sans aucun produit issu des animaux. Végétarien ou végan ne signifie pour nous en aucun cas privation. Des bols frais combinés avec des sauces maison et délicieuses, des menus changeant à la semaine, des gâteaux végans et différentes créations de café: voilà nos produits. Un rapport responsable et durable avec la nature nous est particulièrement important. Pour cette raison, nous préparons nos plats avec beaucoup d'amour avec ce système valorisant. Il nous tient à cœur de proposer aux gens la variété de la cuisine végétarienne et de partager avec vous notre amour de la nourriture. "Bien manger. Tout est bon."





Mac and Cheese



4 PORTIONEN



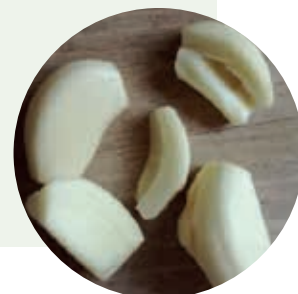
30-40 MINUTEN



ZUTATEN:

Soße:

- Kartoffeln (ca. 200g)
- Möhren (ca. 100g)
- 75g Cashewkerne (ggf. vorher einweichen)
- 120ml beliebige Pflanzenmilch
- 100ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3-4 EL Hefeflocken
- ½ EL Zitronensaft
- 2/3 TL Meersalz
- 1/3 TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Kurkuma (für die Farbe der Soße)
- 1 Brokkoli Kopf
- ca. 500g Nudeln (Makkaroni)



ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln und Möhren in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser etwa 10-15 min weich kochen. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen.
2. Brokkoli vor dem Kochen mit Wasser waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Stängel des Brokkoli zuerst im Salzwasser 1min vorgaren, dann erst den Rest dazugeben und anschließend 4-5 min kochen.
3. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten für die Soße (samt Kartoffeln und Möhren) in einen Mixer geben. So lange pürieren, bis es eine cremige Konsistenz hat. Die Soße anschließend ca. 2 min in einem Topf köcheln lassen und dabei umrühren.
4. Sind die Nudeln fertig, kann nun alles serviert werden. Nudeln, darüber die cremige Soße und darauf den Brokkoli.

Mac and Cheese ist ein sehr beliebtes Nudelgericht aus Nordamerika und Großbritannien. Besonders dort ist dieses Gericht vielleicht ein Grund, sich nicht vegan zu ernähren. Allerdings hat der Wunsch dieses Gericht nicht missen zu müssen sehr schnell eine vegane Variante des Gerichtes hervorgebracht. Die Variante in diesem Buch unterscheidet sich von den meisten anderen nur darin, dass noch Brokkoli dabei ist. Mir hat dieser Zusatz sehr gut geschmeckt und ich hoffe er wird Dir auch gefallen. (Jonas, BUND Koblenz)



Mac and Cheese

POUR 4 PERSONNES; TEMPS DE PRÉPARATION: 30-40 MIN.

INGRÉDIENTS:

Pour la sauce:

- Env. 200g de pommes de terre
- Env. 100g de carottes
- 75g de noix de cajou (idéalement préalablement trempées)
- 120ml de lait végétal
- 100ml de bouillon de légumes
- 1 petit oignon
- 3 gousses d'ail
- 3-4 c. à s. de flocons de levure
- ½ c. à s. de jus de citron
- 2/3 c. à c. de sel de mer
- 1/3 c. à c. de poivre noir
- ½ c. à c. de curcuma (pour la couleur de la sauce)

Pour le reste:

- 1 tête de brocoli
- Env. 500g de pâtes (Macaroni)



PRÉPARATION:

1. Couper les pommes de terre et les carottes en petits morceaux et les faire cuire dans de l'eau salée pendant environ 10-15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes.
2. Laver le brocoli à l'eau avant de le cuire et de le couper en petits morceaux. Précuire les tiges de brocolis dans de l'eau salée pendant 1 minute, puis ajouter le reste et cuire le tout pendant 4-5 minutes.
3. Hacher l'oignon et l'ail et les mettre dans un mixeur avec le reste des ingrédients de la sauce (y compris les pommes de terre et les carottes). Réduire en purée jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Laisser ensuite mijoter la sauce ainsi obtenue dans une casserole pendant environ 2 minutes en remuant.
4. Lorsque les pâtes sont prêtes, servir le tout. Les pâtes, la sauce crémeuse pour napper et le brocoli dessus.

Les macaronis au fromage est un plat de pâtes très populaire en Amérique du Nord et au Royaume-Uni. Particulièrement là-bas, ce plat est peut-être une raison de ne pas suivre un régime végétain. Cependant, l'envie de ne pas délaisser ce plat s'est rapidement traduite par une variante végétaine du fameux Mac and Cheese. La variante de ce livre ne diffère de la plupart des autres que par le fait qu'elle inclut également le brocoli. J'ai beaucoup aimé cet ajout et j'espère que vous l'apprécierez aussi. (Jonas, BUND Coblenz)



Vegane Burger



4 PORTIONEN



OFEN



2STD 15 MINUTEN

ZUTATEN:

Burger-Buns:

- 300g Mehl
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 TL Salz, 1 EL Zucker
- 150 g Haferdrink
- 45g Margarine
- (4 TL Sesam)

4 Linsen-Bratlinge:

- 150 g Linsen (dazu Wasser mit Gemüsebrühe)
- 80 g Haferflocken
- 40 g Mehl
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss - Gewürze nach Wahl

Belag: Kopfsalat, Tomaten, Gurke, rote Zwiebel, vegane Soße je nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

BURGER BUNS:

1. In einer Schüssel Mehl, Hefe, Salz und Zucker gut vermischen. Haferdrink und Margarine im Topf leicht erwärmen, aber nicht heiß. Die lauwarmer Mischung aus dem Topf zur Mehlmischung geben und ordentlich kneten (bis zu 10 min). Die Schüssel mit einem feuchten Tuch bedecken und den Teig eine Stunde gehen lassen.
2. Vier gleichmäßige Kugeln formen. Die Kugeln mit der Hand flach drücken (ca. 1,5 cm hoch, 10 cm Durchmesser), auf Backblech mit Backpapier legen und wieder mit einem feuchten Baumwolltuch bedecken. 45 min gehen lassen. In der Zeit können die Linsenbratlinge und der Belag vorbereitet werden.
3. Den Ofen vorheizen auf Ober-/Unterhitze 220°C. Eine hitzefeste Schüssel mit Wasser unten in den Ofen stellen. Etwas Haferdrink mit einer Prise Salz verrühren und die Burger-Buns damit bestreichen. Wenn man mag, etwas Sesam darauf streuen. Ist der Ofen vorgeheizt, das Blech in die mittlere Schiene schieben und ca. 15 min backen.

LINSENBRATLING:

1. 150 g Linsen nach Packungsanweisung kochen. Eventuell etwas mehr Wasser hinzugeben, sodass die Linsen schön weich werden.
2. Karotte schälen und klein raspeln. Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Linsen etwas abkühlen lassen, sodass man alles mit den Händen kneten kann.
3. Alle Zutaten zu den Linsen geben, nach Geschmack würzen und gut miteinander mischen. Die Masse sollte gut formbar sein. Falls es noch etwas feucht ist, eventuell noch etwas Mehl hinzugeben.
4. 4 Kugeln formen. Zu Burger-Patties flach drücken. In einer mit Öl vorgeheizten Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.



Belag: Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Streifen und die Salatblätter lediglich waschen. Alles auf einem Teller servieren. Dieses Rezept schmeckt auch lecker mit Ofenkartoffeln und Dip.

Wir als BUNDjugend Rheinland-Pfalz treffen uns zum wöchentlichen Austausch online, sowie demnächst wieder vor Ort. Bei uns trifft man auf Gleichgesinnte, denen unsere Natur und Umwelt, sowie globale Gerechtigkeit am Herzen liegen. Wir planen Aktionen wie zum Beispiel die Teilnahme an Demos oder Müllsammelaktionen. Wichtig für uns ist der Spaß bei der Sache! So planen wir auch gemeinsame Radtouren, Wanderaktionen oder gärtnern in dem BUND-Gärtchen in Mainz. Außerdem wollen wir gerne bald einen Podcast zum Thema klimafreundliche Ernährung starten.



Burger végétarien

POUR 4 PERSONNES, DURÉE TOTALE: 2 H 15 MIN

INGRÉDIENTS:



Pains à burger:

- 300g de farine, 1 sachet de levure sèche, 1càc de sel,
- 1càs de sucre
- 150g de lait d'avoine, 45g de margarine,
- Evtl 4càc de graines de sésame

Steaks de lentilles:

- 150g de lentilles (ainsi que de l'eau et du bouillon de légume pour la cuisson)
- 80g de flocons d'avoine, 40g de farine, 1 carotte, 1 oignon
- Sel, poivre, assaisonnement au choix

Montage: Laitue, Tomate, Concombre, Oignon rouge, Sauce végétarienne selon tes goûts

PRÉPARATION:

DES PAINS À BURGER:

1. Mélange la farine, la levure, le sel et le sucre dans un saladier. Réchauffe légèrement la margarine et le lait d'avoine dans une casserole et ajoute au mélange de poudres. Pétris correctement pendant 10 minutes.
2. Couvre avec un torchon humide et laisse reposer pendant 1h. Forme 4 boules de taille égale avec la pâte et abaisse-les au rouleau à pâtisserie afin qu'elles fassent 1,5cm d'épaisseur pour 10cm de diamètre. Mets les boules de pâte sur une plaque de four couverte de papier cuisson et couvre avec un torchon humide puis laisse encore reposer pendant 45 minutes.
3. Préchauffe ton four à 220°C. Pendant ce temps badigeonne les boules de pâte avec du lait d'avoine et un peu de sel et, si tu aimes, des graines de sésame. Une fois le four chaud, enfourne pour 15min.

DES BURGERS DE LENTILLES:

1. Cuis 150g de lentilles comme indiqué sur le paquet, avec éventuellement un peu plus d'eau pour qu'elles soient bien tendres.
2. Epluche les carottes et râpe-les finement. Epluche l'oignon et coupe-le en petits morceaux. Laisse les lentilles refroidir afin que tu puisses les pétrir à la main sans te brûler.
3. Ajoute tous les ingrédients aux lentilles, assaisonne à ton goût et mélange de façon homogène. Si la pâte est trop humide, rajoute un peu de farine.
4. Forme 4 boules avec cette pâte puis façonne-les en forme de steaks. Fais cuire tes steaks de lentilles des 2 côtés dans une poêle chaude et huilée jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Montage: Coupe la tomate et le concombre en tranches, ainsi que l'oignon en lamelles. Lave soigneusement les feuilles de salade et sers tes burgers sur une assiette. Cette recette est excellente avec des pommes de terre au four et des dips.



En tant que BUNDJugend (jeunesse du BUND), nous nous rencontrons en ligne pour un échange hebdomadaire et bientôt de nouveau en présentiel. Avec nous vous rencontrez des personnes qui partagent les mêmes idées et qui se soucient de la nature et de l'environnement, ainsi que de la justice mondiale. Nous planifions des campagnes telles que la participation à des manifestations ou à des opérations de collecte de déchets. L'important pour nous c'est de s'amuser. Nous prévoyons également des randonnées à vélo, des randonnées et des activités de jardinage dans le jardin BUND à Mayence. Nous avons également l'intention de lancer un podcast sur le thème de l'alimentation respectueuse du climat.



Fruchtigscharfes Apfelcurry



2-4 PORTIONEN



30 MINUTEN

ZUTATEN:

- 2-3 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl (beispielsweise Rapsöl mit Buttergeschmack)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 Stange Lauch
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 150 - 200 g Äpfel
- 75 g rote Linsen
- 1 Dose Tomaten, gestückelt
- 200 ml Hafersahne
- 1 TL Salz
- 1 (bzw. ½) gestr. TL Cayennepfeffer
- 1 (bzw. ½) gestr. TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL gehackter Koriander (frisch oder TK)

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst die Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Dann die Zwiebel würfeln und den Knoblauch wahlweise durch die Presse drücken oder ebenfalls fein würfeln. Die Möhre in Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Möhre ein paar Minütchen darin anschwitzen.
2. Die Kreuzkümmelsamen und das Kurkuma zugeben und kurz mit anbraten. Den Lauch putzen, in Streifen schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Mit Tomaten und Hafersahne aufkochen und ebenfalls wenige Minuten sanft blubbern lassen.
3. Apfelstücke und Linsen zugeben und so lange köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit den Gewürzen abschmecken, Koriander unterrühren und servieren.
4. Als Beilage passt Reis ganz hervorragend, aber auch Kartoffeln, Quinoa oder Couscous schmecken sehr gut zum Curry.

Ein Wort zur Schärfe: Mit den o.g. Mengenangaben der Gewürze wird das Curry recht scharf. Wer in dieser Hinsicht empfindlicher ist oder nicht so gerne scharf isst, sollte sich erst mal mit weniger Pfeffer an die für ihn perfekte Würze herantasten.



Curry aux pommes épicé

PORTIONS: 2 (SI SERVI SEUL), JUSQU'À SI SI SERVI AVEC UN ACCOMPAGNEMENT; TEMPS DE PRÉPARATION: ENVIRON 30 MINUTES

INGRÉDIENTS:

- 2 à 3 càs d'huile neutre (ex: huile de colza avec un goût de beurre)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte de taille moyenne
- 1 poireau
- 1càc de curcuma
- 1càc de graines de cumin
- 150 à 200g de pommes
- 75g de lentilles corail
- 1 conserve de tomates concassées
- 200ml de crème d'avoine
- 1càc de sel
- 1[ou ½] càc rase de piment de Cayenne
- 1[ou ½] càc rase de poivre noir
- 1càs de coriandre [fraîche ou séchée] hachée.



PRÉPARATION:

1. Coupe les pommes en 2, épépine-les et coupe-les en petits morceaux. Epluche l'ail et l'oignon. Coupe l'oignon en dés et pour ce qui est de l'ail coupe-le finement ou utilise un presse-ail. Coupe les carottes en julienne, mets de l'huile dans une casserole et fais sauter légèrement l'oignon, l'ail et la carotte.
2. Ajoute les graines de cumin et le curcuma et laisse mijoter, puis lave le poireau, coupe-le en tranches et ajoute-le à la casserole. Ajoute les tomates concassées ainsi que la crème d'avoine et laisse bouillonner doucement pendant quelques minutes.
3. Ajoute les pommes et les lentilles et laisse cuire jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Assaisonne et saupoudre avec la coriandre avant de servir.
4. Le riz, de même que les pommes de terre, le quinoa ou le couscous sont des supers accompagnements pour le curry.

Un mot sur la force des épices de ce curry: Avec les quantités mentionnées ci-dessus le curry sera très épicé. Les personnes qui sont plus sensibles ou qui n'aiment pas manger épicé devront adapter les quantités afin qu'elles soient à leur goût.

Chez Gertruden-Hof à Weißenthurm, nous cultivons un verger selon les directives Bioland depuis plus de 20ans. Nous fournissons à nos clients dans un rayon de 50km autour de Weißenthurm de délicieux fruits et légumes bios, ainsi que de nombreux autres produits bios dans la «boîte écologique». Nous gérons également un magasin de ferme, petit, certes, mais avec plein de bonnes choses. Puisque notre cœur bat particulièrement pour nos excellentes pommes de notre verger, nous nous devons de proposer une recette à base de pommes.



Orientalischer Wurzelgemüsetopf mit Couscous



2-4 PORTIONEN



50 MINUTEN

ZUTATEN:

- 75 g grüne Linsen
- 275 g Möhren
- 175 g Süßkartoffeln
- 70 g Lauch
- 150 g Sellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer [5 g]
- 1 EL Cranberries
- 2 EL Bratöl
- 175 - 200 ml Gemüsebrühe
- Gewürze: 1 Messerspitze Masala (Mischung Kreuzkümmel, Cardamom, Nelken, Coriander), Curry, schwarzer Pfeffer, Salz
- 200 ml Mandel-Cuisine
- 1 TL Zitronensaft
- 200 g Couscous
- 10 g Margarine

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst 1 Tasse grüne Linsen gründlich waschen und mit doppelter Menge Wasser ca. 20-30 min kochen ohne Salz.
2. Während der Kochzeit die anderen Zutaten vorbereiten, schälen und zerkleinern: Süßkartoffel würfeln, Sellerie stiften, Lauch und Möhren in Scheiben schneiden, Knoblauchzehe halbieren, Ingwer und Zwiebel fein zerkleinern.
3. In einem großen Bratentopf Bratöl geben und das Gemüse zusammen mit etwas Salz, Pfeffer und Curry 15 Minuten nicht zu scharf anbraten, bei geschlossenem Deckel. Ab und zu umrühren.
4. Zwischenzeitlich nach Gebrauchsanweisung Couscous zubereiten: Wasser aufkochen, Couscous reingeben und 15 Minuten ohne Hitze mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Dann salzen und mit Margarineflöckchen mit einer Gabel auflockern.
5. Die heiße Gemüsebrühe, Linsen und Mandel-Liquid in den Gemüsetopf geben und vorsichtig mit Masala würzen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. 5 Minuten ziehen lassen bei geringer Hitze.

Ragoût oriental aux légumes racines

POUR 2-4 PERSONNES, SELON LA FAIM; TEMPS DE PRÉPARATION: ENV. 50 MINUTES

INGRÉDIENTS:

- 75 g de lentilles vertes
- 275 g de carottes
- 175 g de patates douces
- 70 g de poireaux
- 150 g de sellerie
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre [5 g]
- 1 c. à s. de canneberge [cranberries]
- 2 c. à s. d'huile de cuisson
- 175 - 200 ml de bouillon de légumes
- Épices: 1 pointe de couteau de masala [mélange de cumin, cardamome, clous de girofle, coriandre], curry, poivre noir, sel
- 200 ml de crème d'amande pour cuisiner
- 1 c. à c. de jus de citron
- 200 g de couscous
- 10 g de margarine



PRÉPARATION:

1. D'abord, laver soigneusement 1 tasse de lentilles vertes et faire bouillir avec le double d'eau pendant environ 20-30 minutes sans sel.
2. Pendant la cuisson, préparer, éplucher et couper les autres ingrédients: couper la patate douce en dés, ciseler le céleri, couper le poireau et les carottes en rondelles, couper en deux la gousse d'ail, hacher finement le gingembre et l'oignon.
3. Mettre l'huile de cuisson dans une grande casserole et faire revenir les légumes avec un peu de sel, de poivre et de curry pendant 15 minutes, couvercle fermé. Remuer de temps en temps.
4. Pendant ce temps, préparer le couscous comme suit: porter l'eau à ébullition, ajouter le couscous et laisser gonfler 15 minutes sans chauffer avec le couvercle fermé. Puis saler et égrainer à la fourchette avec de la margarine.
5. Ajouter le bouillon de légumes chaud, les lentilles et la crème d'amande dans le ragoût de légumes et épicer soigneusement avec du masala. Assaisonner au goût avec du sel et du jus de citron. Laisser mijoter 5 minutes à feu doux.



Le plat est peu coûteux, facile à préparer et a un goût très fort. Le ragoût de légumes peut aussi être décliné avec des ingrédients méditerranéens (750 g de légumes: poivrons, courgettes, carottes, aubergines, piments, tomates, oignons, ail, pois chiches, herbes, avoine). Nous avons découvert le ragoût de légumes-couscous en vacances dans le sud de la France et, depuis, il ne quitte plus nos menus. (Ingrid Bialk, BUND Coblenze)



Goldgelber Zwiebelkuchen



FÜR EIN BLECH



OFEN



30 MINUTEN

ZUTATEN:

Für den Boden:

- 220 g Dinkelmehl, fein gemahlen
- 50 g Vollkornhaferflocken
- ½ TL Salz
- 1 ½ TL Hefe
- ½ TL Vollrohrzucker
- 170 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl

Für den Belag:

- Ca 300 g Zwiebel – rote und weiße Zwiebeln gemischt sehen besonders schön aus
- 250 g Sojajoghurt
- 80 - 100 ml Kokosmilch
- ¾ TL Salz
- ¼ bis ½ TL Kurkuma getrocknet und etwas gemahlener Kümmel
- 1-2 Stiele frischer Thymian (1 TL getrockneter Thymian)

Weitere Möglichkeiten: 2 ½ EL Maisstärke, etwas Zitronensaft, Pfeffer oder Kreuzkümmel; Kürbiskerne geben dem Zwiebelkuchen einen farblichen Pfiff

ZUBEREITUNG:

1. Aus den oben genannten Zutaten einen Hefeboden zubereiten. Dabei den Zucker und die Hefe zunächst mit dem lauwarmen Wasser verrühren und dann zu den restlichen Zutaten hinzufügen. Alles gut durchkneten und 10 -15 Minuten gehen lassen.
2. Ein Blech einfetten und mit Mehl bestreuen. Den Teig erneut kurz durchkneten und auslegen, mit einer Gabel etwas einstechen und an einem warmen Ort etwa 20 Minuten gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schneiden und die restlichen Zutaten für den Belag zu einer Masse vermischen.
4. Nun den Boden 10 Minuten bei 180 Grad im Umluftherd backen und anschließend mit den Zwiebeln belegen und mit der gelben Sojamasse übergießen.
5. Den belegten Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 190 Grad mit Umluft 20 bis 25 Minuten backen.

Im Mittelpunkt steht bei uns eine klimafreundliche Ernährung, die für uns wesentlich gesünder ist und allen Menschen auf der Erde eine bessere Zukunft ermöglicht. Die Gerichte sollten vor allem einfach gut schmecken, aber auch alltagstauglich sein – finanziell, wie vom Arbeitsaufwand her. Bei diesem Gericht muss ich nur den Sojajoghurt im Plastikbecher kaufen. Sonst ist alles ohne Plastik zu kriegen. Das spielt für mich auch eine wichtige Rolle. Was mich oft so ganz unmittelbar freut an der neuen Art des Essens ist die Farbenpracht auf dem Teller. Das Auge isst auch mit! (Ulla, BUND Koblenz)



Gâteau à l'oignon

POUR UNE PLAQUE; TEMPS DE PRÉPARATION: ENV. 50 MINUTES, TEMPS DE CUISSON: ENV. 30 MINUTES

INGRÉDIENTS:

Ingrédients pour le fond de tarte:

- 220 g d'épeautre finement moulu
- 50 g de flocons d'avoine à grains entiers
- ½ c. à c. de sel
- 1 ½ c. à c. de levure
- ½ c. à c. de sucre de canne entier
- 170 ml d'eau tiède
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Ingrédients pour la garniture:

- environ 300 g d'oignons - des oignons rouges et blancs mélangés sont particulièrement jolis
- 250 g de yaourt de soja
- 80 - 100 ml de lait de coco
- ¾ c. à c. de sel
- ¼ à ½ c. à c. de curcuma séché et moulu
- du carvi
- 1-2 tiges de thym frais (1 c. à c. de thym séché)
- Autres options: 2 ½ c. à s. de fécule de maïs, un peu de jus de citron, du poivre ou du cumin; Les graines de citrouille donnent à la tarte à l'oignon une note colorée.



PRÉPARATION:

1. Préparer une base de levure à partir des ingrédients mentionnés ci-dessus. Mélanger d'abord le sucre et la levure avec l'eau tiède, puis ajouter le reste des ingrédients. Bien pétrir le tout et laisser lever 10 à 15 minutes.
2. Beurrer une plaque et saupoudrer de farine. Pétrir à nouveau brièvement la pâte et l'étaler, piquer un peu avec une fourchette et laisser lever dans un endroit chaud pendant environ 20 minutes.
3. Pendant ce temps, couper les oignons et mélanger le reste des ingrédients pour la garniture de façon homogène.
4. Enfin, faire cuire le fond de tarte pendant 10 minutes à 180°C dans un four à convection, puis couvrir avec les oignons et verser le mélange de soja jaune dessus.
5. Cuire la tarte à l'oignon garnie dans le four préchauffé sur la grille du milieu à 190°C avec chaleur tournante pendant 20 à 25 minutes.

Nous nous concentrons sur une alimentation respectueuse du climat, qui est beaucoup plus saine pour nous et permet à tous les habitants de la planète un avenir meilleur. Les plats devraient avant tout simplement avoir bon goût, mais aussi être simple pour le quotidien - à la fois financièrement et en terme de charge de travail. Avec ce plat, je n'ai qu'à acheter le yaourt de soja dans un pot en plastique. Sinon, tout peut être obtenu sans plastique. Cela joue aussi un rôle important pour moi. Ce que j'apprécie bien souvent dans cette nouvelle façon de manger, c'est la variété des couleurs dans l'assiette. L'œil mange aussi! (Ulla, BUND Coblenz)



Zoodles



2 PORTIONEN



30 MINUTEN

ZUTATEN:

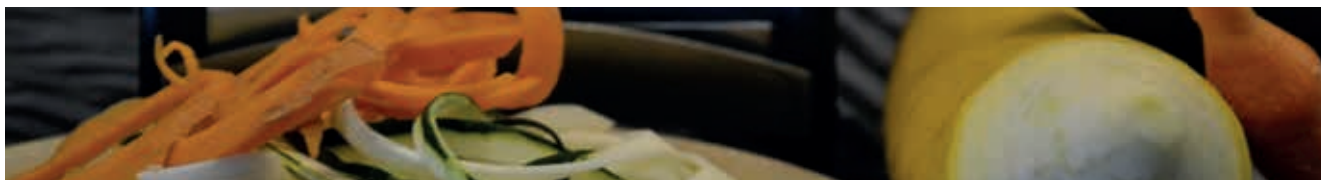
- 2 Zucchini
- 1 Karotte
- 200 g Seitan
- 2 TL Hanföl
- Gewürze für Seitan nach Belieben:
Salz, Kreuzkümmel, Chili, Knoblauch, Paprika
- 1 EL Goldleinsaat
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote (wenn etwas Schärfe gewünscht ist)
- 100 g Mandelmus
- 250 ml Wasser
- 6 Kirschtomaten
- ein paar Korianderblätter

ZUBEREITUNG:

1. Die Zucchini und die Karotte mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden.
2. Den Seitan in Würfel schneiden und in einer Schale mit Hanföl, Goldleinsaat und den Gewürzen mischen. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden. In einer Pfanne den Seitan knusprig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls mitbraten.
3. Mandelmus und Wasser mit einem Pürierstab vermischen und in die Pfanne geben. Zusammen mit der in Scheiben geschnittenen Chilischote kurz aufkochen lassen bis es eindickt. Die Gemüsenudeln dazugeben und nur kurz in der Sauce aufwärmen, so dass sie noch bissfest sind.
4. Abschließend Kirschtomaten vierteln und zusammen mit etwas Goldleinsaat und frischen Korianderblättern als Augen- und Gaumenschmaus auf das Gericht geben.

Ein schnelles, leichtes und schmackhaftes Rezept mit regionalen und saisonalen Zutaten. Ist gerade für Einsteiger in die vegane Küche eine tolle "Versuchung". Nahezu alle Zutaten erhaltet Ihr in Eurer Marktschwärmerei in Koblenz-Lützel! Bei uns könnt Ihr online direkt beim Erzeuger Eure Lebensmittel bestellen und immer Freitags zwischen 16:30 und 18:30 Uhr die bestellten Produkte abholen. Meldet Euch unverbindlich auf der Seite der Marktschwärmerei Koblenz-Lützel an und entdeckt Euren neuen Bauernmarkt in Koblenz.





Zoodles / Spaghetti de courgettes

POUR 2 PORTIONS, TEMPS DE PRÉPARATION: ENV. 30 MINUTES

INGRÉDIENTS:

- 2 courgettes
- 1 carotte
- 200g de seitan
- 2 c. à c. d'huile de chanvre
- Épices pour le seitan, selon l'envie : Sel, cumin, piment, ail, paprika
- 1 c. à s. de graines de lin doré
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 piment (si vous voulez un peu de piquant)
- 100g de beurre d'amande
- 250ml d'eau
- 6 tomates cerises
- quelques feuilles de coriandre



PRÉPARATION:

1. Couper les courgettes et la carotte en fines lamelles à l'aide, par exemple, d'un éplucheur à pomme rotatif.
2. Couper le seitan en cubes et mélanger dans un bol avec l'huile de chanvre, les graines de lin doré et les épices. Hacher les oignons et l'ail. Faire frire le seitan dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Faire également revenir les oignons et l'ail.
3. Mélanger le beurre d'amande et l'eau avec un mixeur plongeant et ajouter à la casserole. Porter à ébullition avec le piment tranché jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter les pâtes de légumes et les réchauffer brièvement dans la sauce pour qu'elles soient encore al dente.
4. Enfin, couper en quatre les tomates cerises et les ajouter au plat avec un peu de lin doré et des feuilles de coriandre fraîche pour un régal pour les yeux et le palais.



Une recette rapide, facile et savoureuse avec des ingrédients régionaux et de saison. C'est une belle expérience, surtout pour les débutants dans la cuisine végétalienne. Vous pouvez obtenir presque tous les ingrédients dans votre magasin bio, même au Marktschwärmerei de Coblenz-Lützel! Avec nous, vous pouvez commander vos courses en ligne directement auprès du producteur et récupérer les produits commandés tous les vendredis entre 16h30 et 18h30. Inscrivez-vous sans engagement sur le Marktschwärmerei de Coblenz-Lützel et découvrez votre nouveau marché fermier à Coblenz.





Empanadas saludables



4-5 Personen
(12 Empanadas)



2-2,5 STD

ZUTATEN:

Für den Teig:

- 1 kg Mehl
- 1 Beutel (7g) Trockenhefe
- 1 Packung Rama, rein pflanzlich (225 g)
- 1 TL Salz

zum Bestreichen:

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Leinöl
- ½ TL Kurkuma
- 2 EL Mandel-/ Hafermilch

Für die Füllung:

- 3 EL Rapsöl
- 3 große Zwiebeln
- 4-5 Knoblauchzehen
- 300 Gramm Veganes Hack und/oder
- 500 Gramm Tofu (natur und/oder geräuchert)
- 3 Möhren
- 200 Gramm veganer Käse (würzig)
- Gewürze: 1 TL Paprika (edelsüß) 1 EL Kreuzkümmel, 2 EL Oregano, 1 TL Salz, Schwarze Oliven sowie Rosinen nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Die in kleine Stücke geschnittenen Zwiebeln und den klein gehackten Knoblauch im Öl anbraten. Nach kurzer Zeit das vegane Hack und/ oder den Tofu beimischen und für ca. 3 Minuten bei offenem Topf köcheln lassen. Danach fein gehackte Möhrenstücke sowie Kräuter hinzugeben und ggf. alles über Nacht ziehen lassen.
2. Der Teig wird am Tag darauf zubereitet: Das Mehl mit der Hefe, dem Backpulver und dem Salz vermischen und zu einem Haufen aufschichten, mit einem darin geformten Krater, ähnlich dem eines Vulkans.
3. Die angewärmte, flüssige Rama, wird nun langsam dort hineingegeben. Mit Händen wird die Masse verknetet und mit etwas warmen Wasser ergänzt, um die gewünschte Konsistenz zu bekommen. Der Teig ruht jetzt für ca. eine Stunde z. B. in einem Trockentuch eingewickelt.
4. Jetzt werden aus der Teigmasse kleine Bällchen geformt, die man gleichmäßig, einzeln dünn ausrollt. Die vorbereitete Füllung darf nun nach Wunsch drauf gegeben werden. Abschließend wird der Teig über die Füllung geschlagen und „zusammen- gefaltet“.
5. Die präparierten Teigtaschen nun mit der ÖL-Milch-Kurkuma-Mischung bestreichen, auf ein Blech mit Backpapier legen und ca. 20-25 Minuten bei 180 Grad Umluft backen. (Nach 10-15 Minuten die Empanadas mit einer Spitze z.B. einer Rouladennadel mehrfach anstecken.)

Serviert wird die Empanada mit am besten mit guten Tropfen chilenischen Weines, einem Dip und Tomatensalat.

Guten Appetit/ Buen provecho.

Empanadas sind in allen Ländern Latein- und Südamerikas auf der privaten, wie gastronomischen Speisekarte zu finden und erfreuen jeden hungrigen Gaumen, ob man sie mit einer Beilage im Restaurant verzehrt oder beim Spazieren gehen aus der Hand verspeist. Sie kann mit jeglicher Füllung zubereitet werden und ist unkompliziert in der Herstellung. (Torsten, BUND)

Empanadas

POUR 4-5 PERSONNES (12 EMPANADAS), TEMPS DE PRÉPARATION: ENV. 2-2,5 H (SI BESOIN, LAISSEZ REPOSER UNE NUIT)
560 KCAL: 17,3G DE PROTÉINES, 25G DE MATIÈRES GRASSES, 65,4G DE GLUCIDES PAR EMPANADA

INGRÉDIENTS:

Pour la pâte:

- 1 kg de farine
- 1 sachet (7g) de levure sèche de boulanger
- 1 sachet de levure chimique
- 1 plaquette de margarine 100 % végétale (225 g)
- 1 c. à c. de sel

Pour dorer:

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'huile de lin
- ½ c. à c. de curcuma
- 2 c. à s. de lait d'amande/avoine

Pour la garniture:

- 3 c. à s. d'huile de colza
- 3 gros oignons
- 4-5 gousses d'ail
- 300 g de hachis végétal et/ou
- 500 g de Tofu (nature et/ou fumé)
- 3 carottes
- 200 g de fromage végétal (épicé)
- Épices: 1 c. à c. de paprika (doux), 1 c. à s. de cumin, 2 c. à s. d'origan, 1 c. à c. de sel
- Olives noires et raisins secs selon l'envie



PRÉPARATION:

1. Faire revenir les oignons coupés en petits morceaux et l'ail finement haché dans l'huile. Peu après, ajouter le hachis végétal et/ou le tofu et laisser mijoter environ 3 minutes sans couvercle. Ajouter ensuite les morceaux de carottes finement coupées et les herbes et, si nécessaire, laisser infuser toute la nuit.
2. La pâte est préparée le lendemain: mélanger la farine avec la levure, la levure chimique et le sel et former un tas avec un cratère dedans, semblable à celui d'un volcan.
3. Verser lentement la margarine liquide et réchauffée. Malaxer à la main la masse et compléter par un peu d'eau tiède pour obtenir la consistance souhaitée. Laisser reposer la pâte pendant environ une heure, enveloppée par exemple dans une serviette sèche.
4. A présent, former de petites boules à partir de la pâte et étaler ensuite finement et uniformément. Ajouter ensuite la garniture préparée comme vous le souhaitez. Enfin, la pâte est rabattue sur la garniture.
5. Maintenant, badigeonner les chaussons garnis avec le mélange d'huile, de lait et de curcuma, les placer sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé et faire cuire au four environ 20-25 minutes à 180°C. (Après 10-15 minutes, percer les empanadas avec une pointe, par exemple un pic à roulade.)

Veganes Seidentofu-Rührei



5 Personen



10-15 MINUTEN

ZUTATEN:

- 400g Seidentofu
- 200g Tofu Natur
- 1x Zwiebel
- 1x Knoblauchzehe
- Öl zum Anbraten

Gewürze

- Kala Namak (Schwefelsalz)
- Kurkuma (zum Färben)
- Edelsüßes Paprikapulver
- Muskatnuss
- Schnittlauch (Tiefgekühlt)
- Petersilie (Tiefgekühlt)
- Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Seidentofu in einem feinen Sieb über dem Becken abtropfen lassen, damit das Rührei nicht zu flüssig wird. Gleiches gilt für den Naturtofu. Dafür entweder die Packung an der Seite aufschneiden und den Tofu in der Packung ausdrücken, damit die Flüssigkeit ablaufen kann, oder eine Tofupresse nutzen. Beides zur Seite stellen.
2. Zwiebel schälen und würfeln und diese auf mittlerer Stufe circa 3 Minuten in der Pfanne mit etwas Olivenöl glasig anbraten. Beide abgetropfte Tofusorten hinzufügen und unter Rühren köcheln lassen, bis eine ei-artige Konsistenz entsteht. Dabei den Naturtofu mit dem Kochlöffel krümelig drücken.
3. Zum Ende als erstes mit Kala Namak würzen, bis der gewünschte Schwefel-Ei-Geschmack erreicht ist, anschließend nach Belieben mit Kurkuma Färben und mit den restlichen Gewürzen Nachwürzen. Alternativ geht auch eine gängige Ei-Gewürzmischung (darin ist kein Kala Namak oder Kurkuma enthalten).



Dieses Rezept ist eine Mischung verschiedener Internetrezepte und Experimente. Es geht morgens relativ schnell und macht auf Brot oder als Frühstücksbeilage gut satt um gut in den Tag zu starten. Alle Zutaten sind in gängigen Biohäusern zu finden. Die BUNDjugend Koblenz ist die Jugend des BUND in Koblenz. Wir sind zwischen 17 und 27 Jahre alt und alle engagiert und bereit die Umwelt, das Klima und die Erde zu schützen. Wir probieren durch Aktionen, Infostände und Flashmobs z.B. gegen Umweltzerstörung und Tierquälerei zu kämpfen, aber auch positive Alternative zu fördern, wie die vegane Ernährung. Dabei sind wir unter anderem immer bei dem Koblenzer veganen Weihnachtsmarkt aktiv. Umwelt- und Klimaschutz geht auch durch den Magen!



œufs brouillés végan

SELON LA FAIM, POUR ENVIRON 5 PERSONNES; TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES; TEMPS DE CUISSON: 15 MINUTES

INGRÉDIENTS:

- 400g de tofu soyeux
- 200g de tofu nature
- 1x oignon
- 1x gousse d'ail
- Huile de cuisson

assaisonnement

- Kala Namak (sel de soufre)
- Curcuma (pour colorer)
- Poudre de paprika doux
- Noix de muscade
- Ciboulette (congelé)
- Persil (congelé)
- Sel
- Poivre



PRÉPARATION:



1. Égoutter le tofu soyeux dans une passoire fine au-dessus de l'évier pour que les œufs brouillés ne deviennent pas trop liquides. Il en va de même pour le tofu nature. Pour ceci, ouvrir le paquet sur le côté et presser le tofu dans le paquet pour que le liquide puisse s'écouler, ou utiliser une presse à tofu. Réserver les deux.
2. Éplucher et couper l'oignon en dés et le faire revenir à feu moyen dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant environ 3 minutes. Ajouter les deux types de tofu égouttés et laisser mijoter en remuant jusqu'à l'obtention d'une consistance semblable à celle d'un œuf. Presser le tofu nature avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il s'émiette.
3. Pour finir, assaisonner d'abord avec du Kala Namak jusqu'à l'obtention du goût d'œuf soufflé souhaité, puis colorer avec du curcuma et ajouter le reste des épices. Alternativement, utiliser un mélange commun d'épices goût œuf (qui ne contient ni kala namak ni curcuma).

Cette recette est un mélange de différentes recettes d'internet et d'expériences. Elle est relativement rapide à réaliser le matin et, sur du pain ou en accompagnement de petit-déjeuner, rassasie pour bien commencer la journée. Tous les ingrédients se trouvent dans les magasins bio. La BUNDjugend Koblenz (Jeunes Amis de la Terre à Coblenz) est la branche jeunesse du BUND à Coblenz. Nous avons entre 17 et 27 ans et nous sommes tous engagés et prêts à protéger l'environnement, le climat et la Terre. Nous tentons de lutter contre la destruction de l'environnement et la cruauté envers les animaux via, par exemple, des actions, des stands d'information et des flash-mobs mais tentons aussi de promouvoir des alternatives positives, comme le régime végétalien. Entre autres, nous sommes toujours présents au marché de Noël végan de Coblenz. La protection de l'environnement et du climat passe aussi par l'estomac!



Linsensoße



4 PERSONEN



CA 45 MINUTEN

ZUTATEN:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g schwarze (oder braune) Linsen/Belugalinsen
- 6 große frische Tomaten (oder 1 (Pfand-) Glas Tomatenpüree)
- 2-4 EL Tomatenmark (aus dem Glas)
- 1/2 TL Zucker
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer nach Geschmack
- 2 EL ÖL
- Nudeln oder Reis als Beilage



ZUBEREITUNG:

1. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinhacken und darin anbraten. Ca. 300 ml Wasser vorsichtig zugießen und die Linsen hineingeben.
2. Nach dem Aufkochen kleingeschnittene frische Tomaten (bzw. Tomatenpüree) zugeben, Zucker, Cayennepfeffer und Pfeffer zugeben. Noch NICHT das Salz zugeben, da Hülsenfrüchte erst nach dem Weichkochen gesalzen werden dürfen.
3. Erst alles (mit Deckel: das spart Energie) ca. 25-30 min. köcheln lassen und zwischendurch immer wieder umrühren.
4. Nun die Beilage nach Wunsch zubereiten (Nudeln und auch Reis passen sehr gut).
5. Wenn die Linsen weich sind (schwarze Linsen haben in der Regel noch etwas Biss, daher sind sie sehr gut für dieses Gericht geeignet), salzen.

Tipps:

1. Wer mag, kann vegane Sahne (aus der Flasche) zur Sauce geben.
2. Nach Belieben zum Servieren Hefeflocken über die Sauce streuen.
3. Für eine fruchtig-scharfe Sauce kann man orangefarbene Linsen nehmen

(Vorsicht: Kochzeit reduziert sich dann auf 10-15 min) & kleingeschnittenes Obst nach Wahl (lecker z.B. mit Pfirsichen) zugeben.



Greenpeace ist eine Umweltorganisation, die sich weltweit mit friedlichen Aktionen für den Schutz von Menschen, Tieren und Pflanzen starkmacht. Unser Ziel ist es, Umweltzerstörung zu verhindern und Menschen zu umweltfreundlichem Verhalten zu bewegen. Auch wir als Greenpeace-Ortsgruppe-Koblenz sind ein Teil davon und machen regelmäßig Aktionen in Koblenz. Wir treten z.B. für die Rechte der Tiere ein, indem wir uns für eine pflanzliche Ernährung stark machen. Viele unserer Gruppenmitglieder leben vegan.

Sauce aux lentilles

POUR 4 PERSONNES, TEMPS DE PRÉPARATION: ENV. 45 MIN

INGRÉDIENTS:

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 200g de lentilles noires (ou brunes)
- 6 grosses tomates fraîches (ou 1 pot de sauce tomate)
- 2à4càs de concentré de tomates
- 1/2càs de sucre
- Sel, Poivre, Piment de Cayenne selon tes goûts
- 2càs d'huile
- Nouilles ou riz en accompagnement



PRÉPARATION:

1. Fais chauffer l'huile puis hache finement l'oignon et l'ail. Fais les légèrement sauter puis ajoute 300ml d'eau ainsi que les lentilles et laisse mijoter.
2. Après la cuisson ajoute les tomates coupées finement ou la sauce tomate, le sucre, le piment de Cayenne et le poivre. N'ajoute SURTOUT PAS le sel maintenant, car les légumineuses ne peuvent être salées qu'après cuisson.
3. Cuis le tout pour 25 à 30 minutes avec un couvercle (pour économiser de l'énergie). Porte à ébullition et remue de temps en temps.
4. Prépare un accompagnement selon tes goûts (les nouilles et le riz vont très bien avec ce plat).
5. Quand les lentilles sont tendres (les lentilles noires restent quand même un peu fermes et sont donc parfaites pour ce plat) tu peux saler.



Astuces:

1. Si tu aimes tu peux ajouter de la crème végétale.
2. Si tu aimes tu peux saupoudrer de la levure maltée au moment de servir.
3. Pour une sauce plus fruitée tu peux utiliser des lentilles corail

[attention : le temps de cuisson est réduit, il est de 10 à 15 min] et ajouter des fruits coupés très finement (les pêches par exemple vont très bien avec ce plat)

Greenpeace est une organisation environnementale engagée dans des actions pacifiques pour la protection des personnes, de la faune et de la flore à travers le monde. Notre but est d'empêcher la destruction de l'environnement et de faire que les gens prennent des habitudes respectueuses de l'environnement dans la vie de tous les jours. Nous aussi, en tant que membres de Greenpeace Koblenz, nous avons ces habitudes et nous faisons régulièrement des actions à Coblenz. Nous défendons entre autres les droits des animaux en plaidant pour une alimentation végétale. Par ailleurs, beaucoup de nos membres sont véganes.

GREENPEACE
Koblenz



Blumenkohl-Curry



2 PERSONEN



CA 30 MINUTEN

ZUTATEN:

- 1 Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- ein Stück Ingwer ca. 20 gr.
- 1 Chileschote
- 3 El Rapsöl
- Salz + Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 2TL Currypulver
- 150 ml Gemüsebrühe
- ca.200ml Kokosmilch
- etwas Kardamon



ZUBEREITUNG:

1. Den Blumenkohl putzen und waschen und in mittelgroße Röschen teilen. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken. Die Chileschote in feine Streifen schneiden.
2. Das Öl erhitzen. Kreuzkümmel, Kardamon unter rühren rösten, bis die Gewürze duften. Dann die Zwiebeln und den Ingwer ca. 3-4-Min. mitanbraten. Jetzt die Blumenkohlröschen sowie Chilischotenstreifen dazu geben und auf auf mittlerer Hitze mitbraten.
3. Mit Salz und Currypulver abschmecken. Die Gemüsebrühe sowie die Kokosmilch dazugießen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten weiter köcheln lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist, ab und zu umrühren – fertig! Dazu kann Jasminreis oder Kartoffeln serviert werden.

Wir haben eine große Familie, und auch schon Enkel. Mir wird die pflanzliche Ernährung immer wichtiger, je mehr ich versuche den CO2 Fußabdruck unserer Familie zu reduzieren, und gleichzeitig kann ich etwas für meine persönliche Gesundheit tun. In der letzten Fastenzeit haben wir uns ausschließlich vegan ernährt, es hat allen geschmeckt, und meine Laborwerte als Diabetikerin waren besser als zuvor. In Zukunft wünsche ich mir, dass der Plastikmüll bei veganen Produkten vermeidbarer wird. (Regina, BUND Koblenz)



Curry au chou-fleur

POUR 2 PERSONNES, TEMPS DE PRÉPARATION: ENV. 30 MIN

INGRÉDIENTS:

- 1 chou-fleur
- 2 oignons
- 1 morceau de gingembre (environ 20g)
- 1 piment
- 3càs d'huile de colza
- Sel/poivre
- 1/2càc de cumin
- 2càc de poudre de curry
- Un peu de graines de cardamome
- 150ml de bouillon de légumes
- Environ 200ml de lait de coco



PRÉPARATION:

1. Nettoie correctement le chou et coupe-le en morceaux de taille moyenne. Epluche le gingembre et l'oignon et hache-les finement. Coupe le piment en tranches fines.
2. Fais chauffer l'huile dans une grosse casserole. Ajoute le cumin ainsi que la cardamome jusqu'à ce qu'une bonne odeur s'en dégage. Ajoute ensuite l'oignon et le gingembre et laisse cuire pendant 3-4min. Ajoute le chou-fleur ainsi que le piment et laisse cuire sur feu moyen.
3. Assaisonne avec le sel et le curry puis termine avec le bouillon de légumes ainsi que le lait de coco. Laisse cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le chou soit cuit, en remuant de temps en temps. Tu peux servir ce plat avec du riz au jasmin ou des pommes de terre.



Nous avons une grande famille et déjà aussi des petits-enfants. L'alimentation à base de plantes devient de plus en plus importante pour moi à mesure que j'essaie de réduire l'empreinte carbone de notre famille, et en même temps je peux faire quelque chose pour ma propre santé. Pendant le dernier Carême nous avons suivi un régime alimentaire végétalien strict, tout le monde s'est régalé, et mes analyses de laboratoire en tant que diabétique étaient meilleures qu'avant. À l'avenir, j'aimerais voir les déchets plastiques qui accompagnent les produits végétaliens disparaître de plus en plus. (Regina, BUND Coblenz)



Crêpes



CA 5 MINUTEN + RUHEZEIT: 1 STD
+ BACKZEIT: CA 60 MINUTEN



ZUTATEN:

Zutaten (für 12-15 Crêpes):

- 300g Weizenmehl
- 3 EL Speisestärke
- 500ml Sojamilch (o.ä.)
- 1 Prise Kurkuma (optional, für die Farbe)
- 1 Prise Salz (optional)
- Wasser, Margarine

Zutaten (für ca. 10 Galettes / herzhaften Crêpes)

- 250g Buchweizenmehl
- 50g Weizenmehl
- 1 Prise Salz
- 300 ml Wasser
- Margarine

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Kurkuma, Salz und Speisestärke mischen, dann Sojamilch dazugeben. Mit dem (Stab-)Mixer funktioniert es auch ganz gut.
2. Den Teig ca. eine Stunde ruhen lassen und dann mit Wasser je nach Bedarf flüssiger machen, so dass man am besten nur mit einer Handdrehung den Teig auf der gesamten Oberfläche der Pfanne verteilen kann.
3. Die Crêpes werden möglichst dünn auf einer sehr heißen Pfanne gebacken. Die Crêpes ein Mal drehen und insgesamt ca. 2 Minuten backen.
4. Eventuell leicht mit Margarine bestreichen, damit die Crêpes fluffig bleiben.
5. Warm oder kalt genießen: Mit Schokolade, Marmelade, Zucker oder alles, was man liebt

Man kann eventuell im Teig Vanille oder Rum dazugeben, je nach Geschmack. Und Cidre oder Apfelschorle zu den Crêpes trinken.

Herzhaften Crêpes

1. Trockene Zutaten zusammen mischen, dann Wasser dazugeben bis die Masse homogen ist.
2. Den Teig eine Stunde ruhen lassen, bei Bedarf die Konsistenz mit Wasser anpassen und die Galettes wie die Crêpes backen.
3. Warm genießen: Mit veganem Käse, gekochtem Lauch, Pilze, Tomaten, alles was ihr wollt!



Die Crêpes (krampouezh auf bretonisch), werden seit über hundert Jahren in West-Frankreich gebacken. Es wurde einfach gemacht, mit was zur Zeit und vor Ort zur Verfügung stand. Und einfach ist es! Es gibt traditionell eine herzhaft und eine süße Version. Es gibt wenige Zutaten und diese sind einfach zu finden, zu lagern und nicht besonders teuer. Ein einfacher Genuss für jede Saison! (Quentin, BUND Koblenz)

Crêpes

PRÉPARATION: ENV.30 MINUTES + REPOS: 1 HEURE + CUISSON: ENV. 60 MINUTES

INGRÉDIENTS:

Ingrédients (pour 12-15 Crêpes):

- 300g de farine de froment
- 3 c. à s. de fécule de maïs
- 500ml de lait de soja (ou similaire)
- 1 pincée de curcuma (optionnel, pour la couleur)
- 1 pincée de sel (optionnel)
- Eau
- Margarine

Ingrédients (pour env. 10 Galettes / Crêpes salées):

- 250g de farine de sarrasin
- 50g de farine de froment
- 1 pincée de sel
- 300 ml d'eau
- Margarine

PRÉPARATION:

1. Mélanger la farine, le curcuma, le sel et la fécule de maïs, puis ajouter le lait de soja. Mélanger au mixeur ou à la main.
2. Laisser reposer la pâte pendant environ une heure puis, au besoin, la rendre plus liquide avec de l'eau, de sorte qu'elle puisse s'étaler sur toute la surface de la poêle d'un simple tour de main.
3. Les crêpes sont cuites le plus finement possible sur une poêle très chaude. Retourner les crêpes une fois et cuire environ 2 minutes au total.
4. Éventuellement, faire fondre un petit peu de margarine sur les crêpes pour qu'elles restent moelleuses.
5. A déguster chaudes ou froides; avec du chocolat, de la confiture, du sucre ou tout ce que vous aimez!



N.B.: On peut ajouter de la vanille ou du rhum à la pâte, selon l'envie. Et boire du cidre ou du jus de pommes avec les crêpes.

Crêpes salées

1. Mélanger les ingrédients secs ensemble, puis ajouter l'eau jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Laisser reposer la pâte une heure, ajuster éventuellement la consistance avec de l'eau et cuire les galettes comme les crêpes.
3. Déguster chaudes: avec du fromage végétal, de la fondue de poireaux, des champignons, des tomates, tout ce qui est bon!



Les crêpes (krampouezh en breton) sont cuisinées dans l'ouest de la France depuis plus de cent ans. Elles étaient préparées simplement avec ce qui était disponible à l'époque et sur place. Et c'est facile! Il existe traditionnellement une version salée et une version sucrée. Il y a peu d'ingrédients et ils sont faciles à trouver, à stocker et peu coûteux. Un régal simple pour chaque saison! (Quentin, BUND Coblençe)



Bananenbrot



FÜR EIN BLECH



CA 60 MINUTEN

ZUTATEN:

- 9 Bananen
- 150ml Haferdrink
- 150ml Öl
- 350g Mehl
- 150g Zucker
- 1Pck Vanillezucker
- Zimt nach Geschmack
- 1 Tafel vegane Zartbitterschokolade



ZUBEREITUNG:

1. Fünf der Bananen zerdrücken und mit 150ml Öl und 150ml Haferdrink vermischen. Dann 375g Mehl wie 150g Zucker, 1 Pck Vanillezucker und Zimt nach Geschmack hinzufügen und alles gut verrühren.
2. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Weitere 4 Bananen längs halbieren und auf den Teig drücken sowie 1 Tafel vegane Zartbitterschokolade kleinhacken und darüber streuen.
3. Bei 170°C Umluft ca. 25 Minuten backen.



Wir sind Fridays for Future Koblenz! Wir kämpfen für eine lebenswerte Zukunft und fordern eine Politik, die die Bewältigung der Klimakrise ernsthaft angeht! Die Klimakrise ist eine reale Bedrohung für die menschliche Zivilisation – ihre Bewältigung ist die Hauptaufgabe des 21. Jahrhunderts. Wir fordern eine Politik, die dieser Aufgabe gerecht wird. Fridays for Future: Das sind alle, die für unser Klima auf die Straße gehen. Die Klimagerechtigkeits-Bewegung ist international, überparteilich, unabhängig und dezentral organisiert. Für eine klimagerechte und lebenswerte Zukunft für alle!



Pain à la banane

TEMPS DE PRÉPARATION: ENVIRON 1H. POUR UNE FOURNÉE.

INGRÉDIENTS:

- 9 bananes
- 150ml de lait d'avoine
- 350g de farine
- 150g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- cannelle selon tes goûts
- 1 tablette de chocolat noir végétal



PRÉPARATION:

1. Epluche et écrase 5 bananes, puis mélange-les avec le lait d'avoine et l'huile. Ajoute la farine, le sucre ainsi que le sucre vanillé puis la cannelle selon tes goûts.
2. Etale la pâte sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé, coupe les 4 bananes restantes en 2 dans le sens de la longueur puis dispose-les sur la pâte. Ajoute enfin la tablette de chocolat noir que tu auras hachée au préalable.
3. Pour finir enfourne à 170°C chaleur tournante pour environ 25 minutes.



Nous luttons pour un avenir qui vaut la peine d'être vécu et exigeons une politique qui prenne au sérieux les défis de la crise climatique! La crise climatique est une menace réelle pour la civilisation humaine - la surmonter est l'objectif principal du 21ème siècle. Nous exigeons une politique qui s'attelle activement à ces enjeux.

Fridays for Future: ce sont tous ceux qui vont dans la rue pour notre climat. Le mouvement pour la justice climatique est international, au-dessus des partis, indépendant et son organisation décentralisée.

Pour un avenir respectueux du climat et qui vaut la peine d'être vécu pour tous!



Galette Comtoise



FÜR EIN BLECH



CA 60 MINUTEN



OFEN

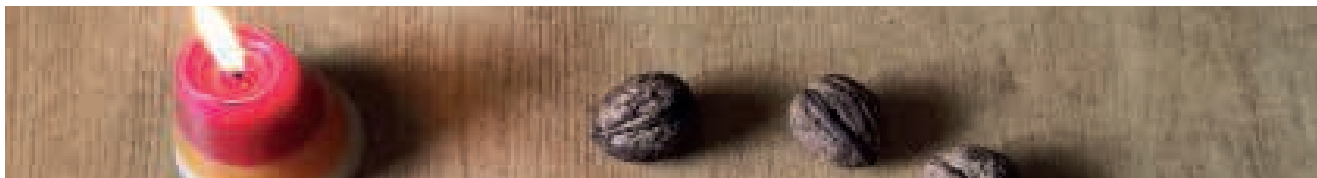
ZUTATEN:

- 25cl Wasser
- 75g Margarine
- 150g Weizenmehl
- 180g Apfelmus (als Ei-Ersatz)
- 60g Zucker
- 3 EL vegane Quark (Alternativ: Sojajoghurt)
- Ein bisschen Agavendicksaft
- Vanille Extrakt/Weißer Rum/Orangenbaum Blumenwasser



ZUBEREITUNG:

1. Zuerst kochst du das Wasser mit der Margarine, einer Prise Salz und Zucker kurz in einem Topf auf. Wenn Zucker und Margarine geschmolzen sind, kannst du den Herd ausschalten und das Mehl hinzufügen.
2. Vermische alle Zutaten gut und stelle den Topf nun erneut auf den Herd. Koche alles bei mittlerer Hitze und rühre die Teig gut um, bis er nicht mehr am Boden festklebt. Nun kannst du die Masse abkühlen lassen.
3. Gebe jetzt das Apfelmus nach und nach hinzu. Danach folgt der vegane Quark und das Vanille Extrakt.
4. Fette nun die Kuchenform mit Margarine ein und gebe anschließend den Teig in die Form. Wenn du möchtest, kannst du ein wenig veganen Quark vermischt mit Agavendicksaft auf dem Teig verteilen und mit einer Gabel ein Muster darauf zeichnen.
5. Backe die Galette für 40 Minuten bei 180°C Umluft bis sie goldbraun ist



Galette Comtoise

TEMPS DE PRÉPARATION: ENVIRON 1H. POUR UNE FOURNÉE.

INGRÉDIENTS:

- 25cl d'eau
- 75g de margarine
- 150g de farine
- 180g de compote de pommes (cela va remplacer les œufs)
- 60g de sucre
- 3càs de quark végétale (yaourt de soja) + un peu plus et un peu de sirop d'agave pour la dorure
- Extrait de vanille ou rhum blanc ou (le meilleur) un filet d'eau de fleur d'oranger

PRÉPARATION:

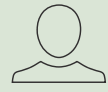
1. Tu fais bouillir 25cl d'eau avec la margarine, 1 pincée de sel et le sucre. Quand tout est fondu tu peux retirer la casserole du feu et mettre la farine en une fois.
2. Tu mélanges bien et tu remets à feu doux jusqu'à ce que la pâte se décolle. Tu retires ensuite la casserole du feu et tu laisses refroidir.
3. Puis tu peux rajouter la compote petit à petit. Ensuite tu ajoutes le quark végétale ou le yaourt de soja et la vanille/le rhum ou l'eau de fleur d'oranger.
4. Tu mets de la margarine dans ton moule, tu mets la pâte et tu l'étends. Tu peux mélanger un peu de yaourt de soja et de sirop d'agave et étaler le mélange sur la pâte (mets-en peu). Tu peux faire des dessins avec une fourchette.
5. Tu cuis 40 minutes à 180°C chaleur tournante. Ça doit être bien doré. Bon appétit



Cette recette est une version végétale de la galette comtoise que ma mère aime cuisiner. Ce gâteau nous vient de Bourgogne-Franche Comté, la région d'où je viens. Peu de personnes, même en France, connaissent cette délicieuse recette que l'on mange lors de l'Épiphanie, le deuxième Dimanche après Noël (Lucile, volontaire au BUND Coblenze)



Kleine Schoko-Himbeertorte



FÜR EINE TORTE



CA 60 MINUTEN

ZUTATEN:

Für den Schokoboden

- 270g Mehl
- 14g Backpulver
- 25g Kakao
- 170g Zucker
- 230ml Sojamilch oder andere vegane Milchalternative

Für die Himbeercreme

- 300g weiche Margarine
- 450g Pudding (gekocht aus veganer Milchalternative und Vanillepuddingpulver)
- 100g Himbeerpüree
- 2TL Vanillezucker

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereitung (Schokoboden): Alle Zutaten verrühren und in eine mit Backpapier belegte Springform (18cm Durchmesser). Bei 180Grad Ober/Unterhitze ca.40min backen.
2. Vorbereitung (Himbeercreme): Die Margarine schaumig rühren und den Pudding nach und nach dazu geben. Wenn alles glatt ist, das Himbeerpüree und Vanillezucker unterrühren.
3. Zusammensetzung: Den abgekühlten Boden zweimal durchschneiden und mit der Himbeercreme schichten. Die Torte mit der Creme einstreichen und nach Belieben dekorieren.



Wir sind das erste rein vegane Café in Koblenz und haben uns auf ein vielfältiges Frühstücksangebot, Torten, Kuchen und sonstige Leckereien auf rein pflanzlicher Basis spezialisiert. Darunter alles was das Herz begehrt. Unsere Intension ist es, die Massentierhaltung nicht zu unterstützen um Tierleid zu vermeiden. Dazu ist eine pflanzliche Ernährung nachhaltiger. Hier können sich auch nicht veganer davon überzeugen wie lecker diese Ernährungsweise sein kann.



Tarte choco-framboises

TEMPS DE PRÉPARATION: ENVIRON 1H. POUR UNE FOURNÉE.

INGRÉDIENTS:

Ingrédients (pour les fonds au chocolat):

- 270g de farine
- 14g de levure chimique
- 25g de cacao en poudre
- 170g de sucre
- 130ml de lait de soja ou autre alternative végétale au lait de vache

Ingrédients (pour la crème à la framboise):

- 300g de margarine ramollie
- 450g de crème pâtissière (cuisiné avec une alternative végétale au lait et une préparation pour flan à la vanille)
- 100g de purée de framboises
- 2càc de sucre vanillé



PRÉPARATION:

1. Préparation (fonds au chocolat): Mélange tous les ingrédients et mets la pâte obtenue dans un moule à charnière de 18cm de diamètre recouvert de papier cuisson. Enfoune à 180°C pour 45 minutes.
2. Préparation (crème à la framboise): Mélange la margarine jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse et ajoute graduellement la crème pâtissière. Quand la préparation est bien homogène ajoute la purée de framboise et le sucre vanillé.
3. Assemblage: Coupe le gâteau refroidi en 2 et nappe-le de crème de framboises. Badigeonne le gâteau de crème et décore selon tes goûts.



Nous sommes le premier café purement végétal de Coblenz et nous nous sommes spécialisés dans un menu de petit déjeuner varié, des tartes, des gâteaux et autres douceurs purement végétales y compris ce que votre cœur désire. Notre intention est de ne pas soutenir l'élevage industriel afin d'éviter la souffrance animale. De plus, une alimentation végétarienne est plus durable. Même les personnes non-végétariennes peuvent se convaincre à quel point ce régime peut être délicieux.



Christstollen



EIN STOLLEN



CA 40 MINUTEN



OFEN

ZUTATEN:

- 330g Weizenmehl
- 27g frische Hefe
- 45ml Hafermilch
- 133g Margarine
- 215g Rosinen
- 10g Orangeat
- 33g Zitronat/getr. Aprikosen
- 30g Mandelstücke
- 2g Salz
- 6g Stollengewürz
- Puderzucker

ZUBEREITUNG:

1. Hefe in lauwarmen Hafermilch auflösen. Alle Zutaten in einer Schüssel zusammen geben, gut verkneten und ca. 30 min mit einem Küchentuch abgedeckt ruhen lassen
2. Ofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen und Stollen in eine eingefettete Stollenform geben. Wer keine Form hat, kann den Stollen per Hand formen. Den Stollen ca. 40min (in der Form mit Öffnung nach oben backen - die Form muss hierbei z.B. durch Kaffee-Tassen stabilisiert werden)
3. Kommt der Stollen aus dem Ofen, wird er mit geschmolzener Margarine bestrichen. Wenn er etwas abgekühlt ist kann er noch mit Puderzucker bestäubt werden.
4. Nun ist es fertig, aber am besten noch einige Tage/Wochen ziehen lassen, dann schmeckt es besser - also früh genug vor Weihnachten backen ;)



Christstollen

POUR UN STOLLEN DE TAILLE MOYENNE: 15MIN DE PRÉPARATION, 30MIN DE REPOS, 40MIN DE CUISSON

INGRÉDIENTS:

- 330g de farine de blé
- 27g de levure de boulanger
- 45ml de lait d'avoine
- 133g de margarine
- 215g de raisins secs
- 10g d'oranges confites
- 33g de citron confits/abricots séchés
- 30g d'amandes hachées grossièrement
- 2g de sel
- 6g assaisonnement pour Stollen (si vous n'en trouvez pas vous pouvez mélanger 1càc de poudre d'anis étoilé avec 1càc de cannelle, 2càc de sucre vanillé, un peu de zeste de citron bio séché, 1càc de macis (fleur de muscade moulue qu'on trouve sur internet) et 1càc de cardamome en poudre
- Sucre glace

PRÉPARATION:

1. Mets la levure dans le lait d'avoine tiède. Mélange tous les ingrédients, pétris et laisse reposer 30min avec un chiffon propre.
2. Préchauffe le four à 180°C et mets le Stollen dans un moule à Stollen graissé. Tu peux en trouver facilement sur internet. Sinon tu peux aussi façonner le Stollen à la main. Tu peux l'enfourner pour 40 minutes avec l'ouverture vers le haut. Le moule doit être stabilisé, avec des tasses à café par exemple.
3. Une fois le Stollen sorti du four, enrobe-le avec de la margarine fondue et une fois refroidi tu peux le saupoudrer de sucre glace.
4. La recette est finie. Le mieux est d'attendre quelques jours voire une semaine avant de le manger car le goût n'en sera que meilleur (Prépare-le donc assez tôt en avance pour le jour de Noël.





No Bake Mango-Kokos-Kuchen



Ø 20- 22 CM



CA 45 MINUTEN
4 STD. ABKÜHLEN

ZUTATEN:

Für den Boden:

- 100g Paranüsse*
- 50g Walnüsse oder Haselnüsse*
- 6g Datteln (entkernt)*
- 25g Kakao Nibs*

Für die Kokoscreme:

- 200g Kokosraspeln*
- 200ml Kokosmilch*
- 2 TL Kokosöl*

Für den Mangospiegel:

- 1 Glas (370g) Mango-Schnitze *
- 2 Teel. Mango Aufstrich*
- 2 Pkt. Agaranta



*Diese Zutat ist im Weltladen Koblenz erhältlich und stammen daher aus Fairem Handel

ZUBEREITUNG:

1. Die Nüsse in einen Mixer geben und zu zerkleinern. Die Datteln von ihren Kernen befreien, grob hacken und für 5 Minuten in warmes Wasser legen.
2. Das Wasser anschließend abgießen und die Datteln zu den Nüssen in den Mixer geben. Das Kokosöl hinzufügen und die Zutaten mixen, bis sie sich gut vermengt haben. Zum Schluss die Kakao-Nibs einstreuen und nochmal kurz durchmischen.
3. Den Boden der Backform bei Bedarf mit Backpapier auslegen. Den Nuss-Schokocrunsh-Boden hineingeben und mit einem Löffel gleichmäßig verteilen, etwas andrücken und glattstreichen. Bis zur weiteren Verarbeitung in den Kühlschrank stellen.
4. Nun die Kokosraspeln und die Kokosmilch in einer Schüssel (oder dem Mixer) miteinander vermengen. Flüssiges Kokosöl hinzugeben und alles mischen, bis die Masse leicht klebrig ist. Die Kokoscreme nun auf dem Kuchenboden verteilen und ebenfalls glattstreichen. Anschließend den Kuchen zurück in den Kühlschrank stellen.
5. Für den Mangospiegel das Sirup aus dem Mangoglas abgießen und auffangen. In dem Sirup das Agaranta (pflanzliches Geliermittel) anrühren. Die Mangospalten in den Mixer geben und kurz pürieren. In einem kleinen Topf das angerührte Agaranta kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Das Mangopüree in den Topf einrühren, bis eine feine Creme entsteht. Die Mangocreme kurz abkühlen lassen und anschließend auf die Kokoschicht des Kuchens geben. Auch diese Schicht glatt streichen.
6. Den Kuchen mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren nach Bedarf mit Kokosraspeln und Kakao-Nibs verzieren und zum Schluss mit gutem Gewissen FAIRzehren.



Der Weltladen Koblenz setzt sich als Fachgeschäft des Fairen Handels für gerechten Welthandel ein. Sein Engagement steht auf drei Säulen: Direkt ersichtlich ist der Verkauf von fair gehandelten Produkten, die umweltschonend und menschenwürdig produziert werden. Außerdem leistet er Bildungsarbeit in Schulen oder Organisationen und klärt so über den Zusammenhang zwischen unserem Konsumverhalten und dessen Auswirkungen in den Ländern des globalen Südens auf. Die dritte Säule bildet die politischen Kampagnen Arbeit. Dabei soll durch verschiedene Aktionen auf Missstände im internationalen Handel aufmerksam gemacht oder politische Forderungen formuliert werden. Er ist eine Initiative des Gerechte Welt e.V. und wird von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen getragen.

Gâteau mangue-coco sans cuisson

LES QUANTITÉS INDIQUÉES SONT SUFFISANTES POUR UN MOULE DE Ø 20-22 CM; PRÉPARATION: ENV. 45 MINUTES + 4 HEURES DE REFROIDISSEMENT

INGRÉDIENTS:

Pour le fond de tarte:

- 100g de noix du Brésil*
- 50g de noix ou noisettes*
- 6g de dates (dénoyautées)*
- 25g de fèves de cacao*

Pour la crème à la noix de coco:

- 200g de noix de coco râpée*
- 200ml de lait de coco*
- 2 c. à c. d'huile de coco*

Pour le glaçage à la mangue:

- 1 bocal (370g) de morceaux de mangue*
- 2 c. à c. de pâte à tartiner à la mangue*
- 2 paquets d'agar-agar (ou voir la notice d'emballage)



*Cet ingrédient est disponible dans le Weltladen (Boutique du Monde) à Coblenz et est donc issu du commerce équitable.

PRÉPARATION:

1. Mettre les noix dans un mixeur et les hacher. Retirer les noyaux des dattes, hacher grossièrement et les placer dans de l'eau tiède pendant 5 minutes.
2. Ensuite, jeter l'eau et ajouter les dattes aux noix dans le mixeur. Ajouter l'huile de noix de coco et mixer les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Enfin, saupoudrer de fèves de cacao et mixer à nouveau brièvement.
3. Au besoin, tapisser le fond du moule de papier sulfurisé. Verser le fond de tarte noix-chocolat-dattes croustillant et étaler uniformément avec une cuillère, appuyer un peu et lisser. Placer au réfrigérateur jusqu'à la prochaine étape.
4. Mélanger maintenant la noix de coco râpée et le lait de coco dans un bol (ou un mixeur). Ajouter l'huile de coco liquide et mélanger le tout jusqu'à ce que le résultat soit légèrement collant. Maintenant, répartir la crème de noix de coco sur le fond de tarte et le lisser également. Ensuite, remettre le gâteau au réfrigérateur.
5. Pour le glaçage miroir à la mangue, égoutter le sirop du bocal de mangue et le récupérer. Mélanger l'agar-agar (gélifiant végétal) au sirop. Mettre les morceaux de mangue dans le mixeur et mixer brièvement. Porter brièvement l'agar-agar à ébullition dans une petite casserole et retirer du feu. Incorporer la purée de mangue dans la casserole jusqu'à formation d'une crème fine. Laisser refroidir brièvement la crème à la mangue puis la verser sur la couche de noix de coco du gâteau. Lisser aussi cette couche.
6. Mettre le gâteau au réfrigérateur pendant au moins 4 heures (de préférence toute la nuit). Avant de servir, décorer de noix de coco râpée et de fèves de cacao selon l'envie puis manger équitablement.

En tant que magasin spécialisé dans le commerce équitable, le Weltladen (Magasin du Monde) de Coblenz s'engage pour un commerce mondial juste. Son engagement repose sur trois piliers: en premier lieu, la vente de produits issus du commerce équitable, fabriqués dans le respect de l'environnement et de l'humanité. Il intervient également dans les écoles ou les organisations pour des travaux pédagogiques et clarifie ainsi le lien entre notre comportement de consommation et ses effets dans les pays du sud. Le troisième pilier est le travail de campagne politique. Diverses actions visent à attirer l'attention sur des griefs dans le commerce international ou à formuler des revendications politiques. C'est une initiative de la Gerechte Welt e.V. (Association pour un Monde Équitable) et il est soutenu par des bénévoles.





Nussecken



CA. 24 NUSSECKEN



CA 45 MINUTEN



OFEN

ZUTATEN:

Für den Teig:

- 450g Mehl
- 200g Zucker
- 200g Margarine
- 2 Pck. Vanille-Zucker
- 1 Pck. Backpulver
- 5 EL Wasser

Für die Glasur:

- 200g Zartbitter-Schokolade

Für den Belag:

- 200g gehackte Mandeln
- 100g gemahlene Mandeln
- 150g Zucker
- 150g Margarine
- 2 Pck. Vanille-Zucker
- 3 EL Wasser
- Aprikosen-/Marillenmarmelade

ZUBEREITUNG:

1. Für den Teig Mehl, Backpulver, Zucker und Vanille-Zucker gut miteinander vermischen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit einem Handrührgerät verkneten. Den Teig anschließend zu einer Kugel formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen.
2. Für den Belag Margarine, Zucker, Vanillezucker und Wasser in einem Topf erwärmen. Gelegentlich umrühren. Sobald die Masse leicht aufkocht, werden die gehackten und gemahlenden Mandeln untergehoben. Den Topf vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
3. In dieser Zwischenzeit kann die Marmelade bereits auf den Teig gestrichen werden. Je nach Belieben kann 1/2 -1 ganzes Glas dafür verwendet werden. Die abgekühlte Nussmasse gleichmäßig auf dem Teig verteilen und glattstreichen. Danach das Backblech auf mittlerer Höhe in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 160° (Ober-Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.
4. Am besten gelingen die Nussecken, wenn diese über Nacht auskühlen können, da sie sich dann besser schneiden lassen. Erst werden diese in Quadrate geschnitten und danach halbiert, sodass es ca. 24 Nussecken ergibt.
5. Für die Glasur die Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen. Danach können die Nussecken jeweils mit zwei Ecken in die Schokolade getunkt werden. Anschließend die Nussecken auf einen Teller legen und die Schokolade fest werden lassen. – Fertig sind die Nussecken!

Am 8. Mai 2020 wurde erstmals der Gülser Wochenmarkt eröffnet. Jeden Freitagnachmittag kommen nicht nur Gülser:innen auf den Markt, um ihren Wocheneinkauf zu machen, sondern auch Menschen aus der weiteren Umgebung. Uns vom Wochenmarkt-Team ist es wichtig, dass wir die Möglichkeit anbieten, frische Ware, möglichst regional und nachhaltig produziert, einzukaufen, ohne dass man dafür weite Wege fahren muss. Der Vorteil gegenüber dem Supermarkt ist, dass man direkt mit den Erzeuger:innen/Beschicker:innen persönlich ins Gespräch kommen kann. Übrigens: in Koblenz und Umgebung gibt es noch weitere tolle Wochenmärkte...

GÜLSER

WOCHENMARKT

«Nussecken», Coins aux noix

LES QUANTITÉS INDIQUÉES SONT SUFFISANTES POUR UN MOULE DE Ø 20-22 CM; PRÉPARATION: ENV. 45 MINUTES + 4 HEURES DE REFROIDISSEMENT

INGRÉDIENTS:

Pour la pâte:

- 450g de farine
- 200g de sucre
- 200g de margarine
- 2 paquets de sucre vanillé
- 1 paquet de levure
- 5 c. à .s. d'eau

Pour la garniture:

- 200g d'amandes hachées
- 100g d'amandes moulues
- 150g de sucre
- 150g de margarine
- 2 paquets de sucre vanillé
- 3 c. à .s. d'eau
- Confiture d'abricots

Pour le glaçage:

- 200g de chocolat noir



PRÉPARATION:

1. Pour la pâte, bien mélanger la farine, la levure chimique, le sucre et le sucre vanillé. Ajouter le reste des ingrédients et pétrir à l'aide d'un batteur à main. Façonner ensuite la pâte en boule et l'étaler sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Pour la garniture, faire chauffer la margarine, le sucre, le sucre vanillé et l'eau dans une casserole. Remuer de temps en temps. Dès que le mélange bout légèrement, incorporer les amandes hachées et moulues. Retirer la casserole du feu et la laisser refroidir.
3. En attendant, on peut étaler la confiture sur la pâte. Selon l'envie, 1/2 à 1 bocal entier peut être utilisé. Répartir uniformément le mélange de noix refroidi sur la pâte et lisser. Mettre ensuite la plaque de cuisson dans le four préchauffé à hauteur moyenne et enfourner à 160°C (chaleur de voûte et de sole / convection naturelle) pendant environ 30 minutes.
4. Laisser les Nussecken (coins de noix) refroidir pendant la nuit, ils sont plus faciles à couper ainsi. Ceux-ci sont d'abord coupés en carrés, puis en deux pour qu'il y ait environ 24 Nussecken (triangulaires).
5. Pour le glaçage, faire fondre le chocolat noir au bain-marie. Ensuite, tremper les Nussecken dans le chocolat, de sorte que deux des trois coins en soient recouverts. Placer ensuite les Nussecken sur une assiette et laisser le chocolat durcir.
- Les Nussecken sont prêts !



GÜLSER
WOCHENMARKT

Le Wochenmarkt (marché hebdomadaire) de Güls (quartier de Coblençe) a ouvert pour la première fois le 8 mai 2020. Tous les vendredis après-midi, non seulement les habitants du quartier se rendent au marché pour faire leurs courses hebdomadaires, mais aussi des gens de la région. Il est important pour nous, au sein de l'équipe du marché hebdomadaire, d'offrir la possibilité d'acheter des produits frais, de préférence produits de manière régionale et durable, sans avoir à parcourir de longues distances. L'avantage par rapport au supermarché est que vous pouvez parler personnellement au producteur / vendeur. Au fait: il y a d'autres grands marchés hebdomadaires à Coblençe et dans les environs...

Liebe Abenteurerin, lieber Abenteurer

Wir wollen diese letzte Seite nutzen, um uns hier noch einmal bei allen Menschen zu bedanken, die bei der Gestaltung des Kochbuches mitgewirkt haben. Ein ganz besonderer Dank geht an alle, die uns diese tollen Rezepte geschickt und damit das Kochbuch so vielfältig gemacht haben!

Aber auch an Dich, liebe:r Abenteurer:in, geht ein großes Dankeschön! Vielen Dank, dass Du Dich auf die fantastische Welt des Veganismus eingelassen hast. Wir hoffen,

es hat sich gelohnt! Und vielleicht endet Deine Reise ja gar nicht hier, sondern dieses Kochbuch ist erst der Anfang? Vielleicht bist du neugierig geworden und willst noch mehr leckere vegane Gerichte kochen?



Wir würden uns auf jeden Fall freuen! Denn wie Du sicherlich während dem Lesen bemerkt hast, ist eine vegane Ernährung überhaupt nicht langweilig, sondern super lecker und hat viele Vorteile für Deine Gesundheit, die Tiere und unser Klima.

In diesem Sinne: Bleib' neugierig und offen für eine nachhaltige und pflanzliche Ernährung!

Lucile, Jonas und Katrin vom BUND Koblenz

Chères aventurières, chers aventuriers

Nous souhaitons utiliser cette dernière page pour remercier une fois de plus toutes les personnes qui ont participé à l'élaboration de ce livre de cuisine. Un remerciement particulier à tous ceux qui nous ont envoyé d'excellentes recettes et ont ainsi contribué à la diversité de ce livre!

Mais aussi à Toi, aventurier ou aventurière, un grand merci! Merci beaucoup de t'être laissé entraîner dans l'univers fantastique du véganisme. Nous espérons que cela en a valu le coup! Et peut-être que ton voyage ne s'arrête pas ici mais ne fait que commencer? Peut-être que tu es devenu curieux et que tu souhaites cuisiner encore plus de recettes véganes?

Cela nous réjouirait! En effet, comme tu l'as sûrement remarqué durant ta lecture, une alimentation végétane n'a rien d'ennuyeux, est délicieuse et a beaucoup d'avantages pour ta santé, les animaux et le climat.

Dans cette optique: reste curieux et ouvert pour une alimentation durable et végétale!

Lucile, Jonas et Katrin du BUND Coblenz

HERAUSGEBER: BUND REGIONALBÜRO KOBLENZ
 KORNPFORTSTRASSE 15, 56068 KOBLENZ
 HTTPS://KOBLENZ.BUND-RLP.DE
 REGIONALBUERO-KOBLENZ@BUND-RLP.DE
 TEL 0261 / 9734539



Redaktion: Lucile Piccand, Jonas Hillesheim, Katrin Hommen

Für den Inhalt der Rezepte, sind die jeweilig darunter genannten Verfasser:innen verantwortlich. Die Fotos zu den Rezepten stammen von diesen Verfasser:innen und zusätzlich von Pixabay (kein Bildnachweis nötig). Die finanzielle Förderung des Kochbuchs erfolgte durch den BUND RLP und Ökostadt Koblenz. Vielen herzlichen Dank dafür!

Dieses Buch kann Dir nur einen kleinen Einblick in die Vorteile und die Gründe vegan zu leben zeigen. Informieren Dich gerne selbst weiter und überprüfe, ob Deine Quellen vertrauenswürdig sind. Hier ein paar Tipps von uns:

Für Informationen auf deutsch empfehlen wir:

- Niko Rittenau

Für Informationen auf englisch empfehlen wir

- Earthling Ed

Für allgemeine Infos zur veganen Lebensweise (teils auch auf englisch) empfehlen wir:

- plantbasednews
- und nutritionfacts.org
- beveget

Edite: Lucile Piccand, Jonas Hillesheim, Katrin Hommen

Les auteurs respectifs nommés ci-dessous sont responsables du contenu des recettes. Les photos proviennent des auteurs ainsi que de Pixabay (aucun crédit photo n'est nécessaire) Le sponsor financier du livre de cuisine a été fourni par BUND RLP et Ökostadt Koblenz. Merci beaucoup pour votre aide!

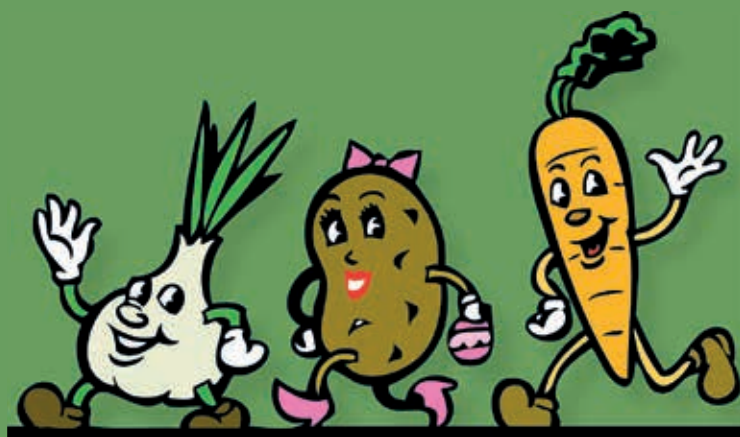
Ce livre ne peut que vous donner un aperçu des avantages et des raisons de vivre végétarien. N'hésitez pas à vous renseigner davantage et à vérifier si vos sources sont dignes de confiance. Voici quelques conseils de notre part:

Pour plus d'informations en français, nous vous recommandons:

- L214 Éthique & Animaux
- veginfo – aussi disponible en allemand
- L'Effet Chimpanzé
- magicjackproduction

Pour plus d'informations en anglais, nous vous recommandons:

- Earthling Ed



A vos marques, prêts, partez! Bon appétit.