

Backen mit Liebe – Tierleidfreies Backen mit veganen Zutaten

Backen ohne Eier, Butter und Milch? Die vegane Köchin Nicole Just zeigt, wie man ohne tierische Produkte und mit ganz viel Genuss süße Kreationen zaubert. MEINE VITALITÄT geht dem veganen Trend in einem Interview auf den Grund.

10.05.2017 - von Katrin Weißkopf

Noch vor vier Jahren war die Wahlberlinerin Nicole Just eine passionierte Fleischesserin. Als Tochter eines Metzgermeisters wuchs sie mit deftigen Gerichten wie Rinderrouladen, Steak und Schnitzel auf und hinterfragte den Konsum von tierischen Produkten nicht. Bis sie auf Fachliteratur stieß, die ihr die Augen öffnete und die sie schlussendlich dazu führte, dass sie ihren erfolgreichen Blog „vegan-sein.de“ gründete sowie vegane Kochevents organisierte, die sie mittlerweile zu einer angesehenen Köchin der Veganzene, aber auch zur Autorin eines ausschließlich auf pflanzlicher Ernährung basierenden Kochbuches namens „La Veganista“ gemacht haben. Jetzt widmet sich Nicole einer weiteren Facette der veganen Küche: dem Backen.

Frau Just, gerade erst ist ihr erstes Backbuch mit dem Titel „Vegan Backen“ im GU Verlag erschienen. Sie verzichten in ihren Rezepten zu 100% auf tierische Produkte. Wie lange haben Sie herumexperimentiert und gebraucht, um selbst perfekt vegan backen zu können?

Das kam ganz auf die Rezepte an: Im Buch habe ich einige Familienrezepte „veganisiert“, das war vergleichsweise einfach, weil ich wusste, wie das Ergebnis am Ende aussehen muss. Die „Buttercreme“ hat mich hingegen sehr gefordert, weil es schwierig war, Geschmack und Konsistenz hinzubekommen. Dass ich „perfekt“ vegan backen kann, würde ich aber nicht sagen, Backen und Kochen sind für mich Fähigkeiten, die ich ständig weiterentwickeln möchte. Perfektion steht mir dabei eher im Weg, das klingt so fertig und fertig bin ich mit meinen Küchenexperimenten noch lange nicht!

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/811>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Für viele ist veganes Backen ja absolutes Neuland. Wie kann sich der Normalverbraucher den Ersatz von tierischen Produkten wie Ei, Milch, Honig und Butter in veganen Backrezepten vorstellen? Gibt es für jedes „normale“ Produkt den idealen pflanzlichen Ersatz?

Es gibt für jedes Produkt eine ganze Menge pflanzlicher Alternativen. Die Schwierigkeit beim veganen Backen ist darum gar nicht, eine Alternative zu finden, sondern aus der Menge der Alternativen die eine herauszufinden, die für den eigenen Geschmack und das Rezept funktioniert. Ein gutes Beispiel ist pflanzliche Sahne: Es gibt viele unterschiedliche Produkte, einige lassen sich gut aufschlagen, andere nicht. Einige sind in Bioqualität vorhanden, andere kommen nicht ohne zusätzliches Verdickungsmittel aus. Und der Geschmack unterscheidet sich auch immer. Die Schwierigkeit ist hier, das Produkt zu finden, das den eigenen Ansprüchen an Lebensmittel genügt und zudem auch noch schmeckt und gut zu verarbeiten ist. Wenn man das aber zunächst einmal gefunden hat, ist alles andere ein Kinderspiel und veganes Kochen und Backen machen dann umso mehr Spaß.

Also kann ein Biskuitteig ohne Ei genauso locker werden wie mit Eiern?

Ja, das funktioniert wunderbar! Eier erfüllen beim Backen immer zwei Funktionen: Sie sollen binden und den Teig lockern. Diese Eigenschaften kann man ebenso gut mit pflanzlichen Produkten erzeugen: Ein Ei in herkömmlichen Rezepten kann im Biskuitteig darum durch 1 zusätzlichen TL Backpulver ersetzt werden. Ich arbeite außerdem gern mit Natron und Essig, zwei ganz alten Mitteln, die schon meine Großmutter zum Backen benutzt hat. Alternativ dazu können auch Apfelmus, Stärke, Leinsaat und Sojamehl Eier ersetzen.

Was spricht gesundheitlich dafür, einen Käsekuchen ohne Eier und Quark, aber mit Seidentofu zu backen?

Es gibt Studien, die einen direkten Zusammenhang zwischen Eierkonsum und Prostatakrebs bei Männern herstellen. Milchprodukte stehen im Verdacht, dem Körper Calcium zu entziehen. Dass wir grundsätzlich annehmen, Milch sei wichtig für unseren Calciumhaushalt, ist weniger ein bestätigter Fakt als ein Produkt eines guten, stringenten Marketings über Jahrzehnte hinweg. Hinzu kommen die Arzneimittelrückstände in tierischen Produkten. Ein paar Kühe auf einer grünen Wiese reichen für die Mengen, die der Verbraucher fordert, längst nicht mehr aus. Tiere

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/811>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

werden zu Hochleistungsmaschinen gezüchtet und mit Arzneimitteln mehr oder minder lebensfähig gehalten. Niemand würde auf die Idee kommen, Medikamentenabfälle zu essen. Wenn ein Steak drumherum gewachsen ist, sieht die Sache schon wieder anders aus. Das muss sich ändern!

Neben dem gesundheitlichen Aspekt, welche Impulse motivieren Veganer zudem, sich dem Genuss von tierischen Produkten zu entsagen?

Die Motivationen reichen von „gesünder leben“ bis hin zur Ethik. Ich lebe vegan, weil ich viele Methoden der Nahrungsmittelindustrie nicht mehr unterstützen möchte. Unser Hunger nach Tierprodukten fordert seinen Tribut. Mit dem Wasser, das für ein Kilogramm Rindfleisch benötigt wird, könnte ich ein Jahr lang täglich duschen. Über 80% der weltweiten Sojaernte (vom Getreide mal ganz abgesehen) landet in Tiermägen. Wir könnten diesen Umweg einfach aussparen und viel mehr Menschen als bisher satt bekommen. Tierprodukte sind außerdem eine Massenware. Sie sollen vor allem wirtschaftlich sein und hohe Gewinne erzielen. Dafür werden auch die Tiere selbst wie Produkte behandelt: Den Hühnern kürzt man ohne Betäubung die Schnäbel, in der Eierproduktion werden die männlichen Küken oft lebendig in Schredder geworfen oder vergast. Ferkeln werden die Schwänze ohne Betäubung abgeschnitten, Kastrieren erfolgt ebenfalls ohne Betäubung. Milchkühe müssen dauerschwanger gehalten werden, damit sie Muttermilch geben können. Die Kälber landen ebenfalls in der Fleischindustrie. Das sind nur kleine Einblicke in die heutige Massenproduktion, im Biobereich sieht es nicht viel besser aus. Als ich das einmal erkannt hatte, konnte ich davor nicht mehr die Augen verschließen.

Oft sind Menschen der veganen Küche gegenüber abgeneigt, weil sie befürchten, durch diese Lebensweise sehr eingeschränkt zu leben und kulinarisch weniger Auswahl zu haben. Wie sehr müssen sich Veganer wirklich kasteien? Oder ist das Gegenteil der Fall: gewinnt man mehr kulinarische Möglichkeiten hinzu?

Als ich vegan geworden bin, ging es mir auch so. Ich hatte mich vorher fast nur von Fleisch und Käse ernährt und hatte Befürchtungen, nicht mehr satt zu werden. Aber genau das Gegenteil war der Fall: die vegane Küche hat mir so unglaublich viele neue Lebensmittel und Geschmackserlebnisse geschenkt, dass die Befürchtungen ganz schnell vergessen waren. Lebensmittel wie Tempeh, Räuchertofu oder Seitan, aber auch die unterschiedlichsten Gemüsesorten, Quinoa, Amaranth usw., hätte ich wahrscheinlich ohne die vegane Küche nie

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/811>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

entdeckt.

Aktuell wird sehr viel über Vitaminmangel, schwache Knochen und zu wenig Eiweiß berichtet – ist die Kritik am Veganismus gerechtfertigt? Was muss man als Veganer beachten?

Die Kritik ist ungerechtfertigt. Fakt ist: Wir nehmen mit einer konventionellen Ernährung viel zu viel Eiweiß auf. Und Eiweiß steckt eben nicht nur in Tierprodukten, sondern in besonders hohen Mengen in Hülsenfrüchten und Getreide. Wer sich ausgewogen ernährt, wird immer genügend Eiweiß zu sich nehmen. Das Vitamin B12 ist das einzige Vitamin, das man nach derzeitigem Erkenntnisstand nicht durch pflanzliche Nahrung aufnehmen kann. Einen B12-Mangel sollte man ernstnehmen, allerdings kann der nicht nur Veganer treffen, sondern grundsätzlich jeden. Gleiches gilt für Eisenmangel und Vitamin-D-Mangel. Die Vorurteile haben allerdings auch ihr Gutes: Ich bin heute als Veganerin auf einem viel besseren Stand, was das Wissen über solche Dinge angeht und lasse grundsätzlich einmal im Jahr mein Blut untersuchen. Vor meiner Ernährungsumstellung habe ich extrem ungesund gelebt und hatte ganz sicher mehr Mangelerscheinungen als heute.

Neben ihrem Job als Buchautorin, Bloggerin und Köchin organisieren Sie auch vegane Kochevents in Berlin. Die Zeichen für Veganer stehen mehr als gut. Welches moderne Bedürfnis verbirgt sich Ihrer Meinung nach dahinter, das dazu führt, dass eine tierleidfreie und gesundheitsbewusste Lebenseinstellung jetzt mehr als je in Erscheinung tritt und zum Trend wird?

Es verdichtet sich – auch durch die Biobewegung – die Ahnung, dass irgendetwas an unserer Nahrungsmittelproduktion nicht stimmen kann. Immer mehr zu immer niedrigeren Preisen zu produzieren, kann nicht funktionieren, ohne dabei Abstriche zu machen. Aktuell machen wir diese Abstriche in der Haltung der Tiere, aber auch in der Bezahlung der Menschen, die in der Produktion tierischer Lebensmittel arbeiten. Und wir nehmen auch global ein soziales Gefälle in Kauf, wenn wir Millionen Menschen verhungern lassen und auf der anderen Seite der Erdkugel Burger, Süßigkeiten und Co. in Hülle und Fülle produzieren. Dazu kommen noch die vielen Lebensmittelskandale. In den letzten Jahren hat sich darum eine kritische Haltung gegenüber solchen Systemen entwickelt. Immer mehr Verbrauchern wird bewusst, dass sie durch ihren Einkauf soziale und ethische Schieflagen unterstützen, oder eben nicht, wenn sie ihren Konsum

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/811>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

gezielter betreiben. Auf der anderen Seite möchten wir alle aber auch genießen und nicht den gesamten Tag traurig und mangelernährt durch die Straßen laufen. Wir möchten glücklich sein und ein zufriedenes Leben führen. Und das geht heute durchaus im Einklang miteinander. Mit einer pflanzlichen Ernährung setzt man als Verbraucher ein deutliches Zeichen.

Buchtipp:

Für alle, die sich mal selbst als vegane Bäcker ausprobieren möchten, empfehlen wir Ihnen das Buch "Vegan Backen" mit zahlreichen Rezepten und Informationen. Versuchen Sie doch mal; einen deutschen Kuchenklassiker ganz ohne tierische Produkte; Wir wünschen gutes Gelingen und viel Spaß.

Backen mit GU: Weitere Bücher mit zahlreichen Rezeptideen und Informationen rund um das Backen finden Sie auf; der Webseite des GU Verlages.

Rezeptidee: Veganer Rhabarber-Streuselkuchen