



Laut Schätzungen stellen täglich rund 200 Deutsche ihre Ernährungsweise auf vegan um.

Leichter Einstieg in leichte Ernährung

Vegane Kochschule im „Vulkan“



Beate Trüber gibt ihr Wissen um vegane Ernährung weiter.

Im hessischen Vogelsbergkreis gibt Beate Trüber Unterricht in Sachen veganer Ernährung – und demonstriert, wie lecker gesunde Mahlzeiten sein können.

Während Essen vor einigen Jahrzehnten lediglich als bloße, wenn auch schmackhafte Notwendigkeit zum Überleben galt, ist die Art der Zubereitung eines Gerichts heute fest im Lifestyle verankert. Und auch der Tier- und Umweltschutz hält Einzug in den Speiseplan zahlreicher Deutscher. So leben hierzulande ca. 1,2 Millionen Veganer, die sich von nicht-tierischen Lebensmitteln ernähren, was Gerichte mit Fleisch ebenso ausschließt wie Milchprodukte und andere tierische Erzeugnisse wie Eier und Honig. Dass man aus dem, was übrig bleibt, dennoch kleine kulinarische Wunder zaubern kann, beweist Beate Trüber aus Frischborn mit ihrem Kochschule „Vegan im Vulkan“, der seinen Namen ihrem Heimatort verdankt. Dieser liegt nämlich im hessischen Vogelsbergkreis, einem der größten erloschenen Vulkangebiete Europas.

Von der Metzgerei in den veganen Vulkan

Seit sechs Jahren ernährt sich Beate Trüber vegan. Die Ernährungsumstellung hat der aus einer Landmetzgerei stammenden Köchin geholfen, eine chronische Krankheit in den Griff zu bekommen. Nun gibt sie ihr Wissen

um die zahlreichen Möglichkeiten weiter. Aus gutem Grund: Die Zubereitung von Speisen auf rein pflanzlicher Basis ist mitunter kompliziert – vor allem dann, wenn sie nicht nur gesund, sondern auch ein Augenschmaus sein sollen. Sowohl Voll- als auch Teilzeitveganer bekommen in

Trübers Kochschule Rezepte gelehrt, bekehren will sie aber niemanden. Ohnehin: Ihrem Mann brät sie dann und wann auch ein Stück Fleisch. Wer sich von ihren den Einstieg in das vegane Leben erklären lassen will, findet diverse Informationen auf www.vegan-im-vulkan.blogspot.de.



SPEISEPLAN

Für alle, welche die vegane Ernährung austesten wollen, hat Ihr **meintv - magazin** ein kleines Menü inklusive Vorspeise, Hauptgang und Nachtisch zusammengestellt, das rundum sättigt, gut aussieht und dazu noch gesund ist.

Vorspeise: Stangensellerie-Apfelsüppchen

- × Stangensellerie
- × zwei Äpfel
- × Zitrone

Stangensellerie mit Äpfeln mixen und mit einem Schuss Zitrone anreichern.



Hauptgang: Kohlrabi-spaghetti mit Erbsenragout

- × Kohlrabi
- × Kichererbsen
- × Babyspinat
- × Datteltomaten
- × Zwiebeln
- × Tomatenmark
- × Gewürze

Kohlrabi mit einem Spiralschneider zu Spaghetti drehen. Dann ein Glas Kichererbsen abschütten, ein Bund Babyspinat zerkleinern, eine Handvoll Datteltomaten halbieren, eine Zwiebel hacken. Alles in Rapsöl anschwitzen, mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Chili, Thymian und Oregano würzen. Mit 100 ml Wasser ablöschen und mit Tomatenmark andicken.



Nachtisch: Marillentörtchen

- × 200 Dinkelmehl
- × 80 gr. Zucker
- × 80 gr. Margarine
- × Backpulver

Alles zu einem Teig verarbeiten und kalt stellen, dann in Tarteförmchen drücken, Marillen entsteinen, mit Kokosblütenzucker marinieren und auf den Törtchen verteilen. Im Ofen auf 200 Grad eine halbe Stunde lang backen.

