



Simone Salvini

# vegan

## *süß & sündig*

Die verführerische Welt der Desserts:  
70 kreative und klassische Rezepte

HANS-NIETSCH-VERLAG



Simone Salvini

# vegan *süß & sündig*

Die verführerische Welt der Desserts:  
70 kreative und klassische Rezepte

Aus dem Italienischen von Elisabeth Liebl

HANS-NIETSCH-VERLAG





Titel der Originalausgabe: *I dolci della salute*, Mondadori Electra S.p.A., Milano/Italien

Translation Rights arranged with Tipress Deutschland GmbH, Sulzburg

© Hans-Nietsch-Verlag 2014

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ute Orth

Korrektorat: Petra Zwerenz

Fotos: Emanuele De Marco

Einbandgestaltung: Kurt Liebig

Layout und Satz: Kurt Liebig, Sandra Roth

Druck: Druckerei Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag  
Schauinslandstr. 136 h  
D-79100 Freiburg

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)  
[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-249-6 (Print)  
ISBN 978-3-86264-636-4 (EPUB)  
ISBN 978-3-86264-637-1 (MOBI)  
ISBN 978-3-86264-638-8 (PDF)

# Inhalt

Vorwort von <i>Angela Terzani-Staude</i>	8
Süß ja ... aber wie? Von <i>Michela De Petris</i>	10
Es geht um authentischen Genuss! von <i>Roberta Bartocci</i>	14
Einführung	16
Süß und leicht ... aber mit welchen Zutaten?	22
Grundrezepte	24
Gebäck	40
Schokoladiges	56
Fruchtiges	76
Spielereien	116
Traditionelles	160
Glossar	196
Literaturverzeichnis	200
Verzeichnis der Rezepte	202
Dank	205

# Vorwort

Mittlerweile weiß es ja jeder oder fast jeder: Wir sind, was wir essen. Unsere Gesundheit, unser körperliches und geistiges Wohlbefinden hängen davon ab. Und doch ernähren wir uns fast ausschließlich von Dingen, die uns krank machen: von verfälschten Lebensmitteln voller Hormone, von gemästeten Tieren, chemischen Süßungsmitteln und Fetten, die Leber, Magen und Herz schädigen. „Ich esse halt, was mir schmeckt“, heißt es dann oft trotzig. In Wirklichkeit ist das aber Selbstbetrug.

Als ich noch klein war, begegneten mir in Florenz lauter schöne Menschen – schlank, mit aufrechtem Gang, pechschwarzem Haar und glatter Haut. Man hatte den Eindruck, dass einem die Protagonisten des neorealistischen Films der 1950er-Jahre Tag für Tag leibhaftig auf der Straße begegnen. Was war ihr Geheimnis? Sie aßen wenig, weil es wenig zu essen gab, doch dieses Wenige wuchs auf den Feldern und nicht in den hoch technisierten Mastställen für Schweine und Hühner bzw. in Treibhäusern. Das Angebot an Obst und Gemüse entsprach der Jahreszeit. Erdbeeren wurden nicht mit Hilfe von Lampen und Kunstdünger zu Weihnachten reif. Heute aber müssen wir ins Fitnessstudio und streng Diät halten, um in Form zu bleiben. Wir sind längst nicht mehr so schön und auch nicht mehr so gesund wie damals.

Danach habe ich lange Jahre mit meiner Familie in Asien verbracht, wo man Nahrung als Arznei ansieht. Wenn Chinesen erkältet sind, essen sie keine Orangen, die als „kalt“ gelten, sondern die „warmen“ Bananen. Gegen Bluthochdruck wird Fisch verspeist, der aus den Tiefen des Meeres kommt. In China gibt es ein Sprichwort: „Wer eine Arznei einnimmt, aber seine Ernährung vernachlässigt, verschwendet die Zeit seines Arztes.“ Das erinnert ein wenig an unseren Hippokrates, den Urvater aller Ärzte, der im antiken Griechenland empfahl: „Nahrung sei deine Arznei.“ Doch über all die neuen Technologien und die Biochemie scheinen wir das vergessen zu haben.

Es bedarf schon eines bewundernswerten Mutes, wenn ein gebildeter Mann wie Simone Salvini, der Psychologie studiert hat, beschließt, der Menschheit zu helfen, indem er Koch wird und eine neue Küche erfindet. Vor allem im heutigen Italien, wo es zu den wenigen uns noch verbliebenen Freuden gehört, sich mit Freunden ein traditionelles Mahl zu gönnen.

Alles auf den Prüfstand zu stellen und ganz von vorn anzufangen, ist ein Akt absoluter Großzügigkeit – und fast erschreckend revolutionär. Simone geht diesen Weg im vollen Bewusstsein seiner Verantwortung. Er studiert, experimentiert und probiert mit aller Leidenschaft jede gesunde Küche aus, die er kennenlernt. Dabei findet er seine Inspiration vor allem in Asien, im Buddhismus. Denn Simone isst nicht gern Kühe. Er fühlt sich damit nicht wohl. Und er hat in der veganen Küche einen Weg gefunden, sich zu ernähren, ohne anderen Wesen zu schaden, sei es nun Mensch oder Tier. Ich persönlich habe Asien immer für den Kontinent der Mystiker und Träumer gehalten und die Asiaten für weniger rational als uns „Westler“, die wir die moderne Wissenschaft erfunden haben. In China habe ich mich stets gefragt, wie ein Mann, der den ganzen Tag über hart arbeitet, von einer Schüssel voll Reis, ein bisschen Gemüse und einem Streifen Fleisch oder Fisch leben kann. In Indien sah ich die Menschen Tag für Tag nichts anderes essen als Chapati und Dal, Fladenbrot mit Linsen. Und was kam dabei heraus? Zähle, sehnige Menschen, die nie schwitzen, immer hellwach sind, dichtes, gesundes Haar haben und kräftige Knochen. Während wir immer dicker und träger werden, ja mitunter sogar ausgesprochen fett. Entspricht also nicht eher das Gegenteil der Realität?

Sind nicht wir die Träumer, die Illusionisten, und sie die Praktiker und Experimentierfreudigen, die sich an das halten, was die Natur ihnen schenkt, und nur das auf den Tisch bringen, was dem Menschen guttut?

Und noch etwas hat mich an Asien fasziniert: wie selbst die Ärmsten der Armen ihre Nahrung stets ansprechend präsentieren. Vor allem in Japan, wo der Hunger ständig an die Tür klopfte, weil die Inseln im Grunde nicht mehr als mit Bäumen, Halmchen und Beeren bedeckte Skelette sind, ohne saftige Weiden für das Vieh und prächtige Felder fürs Getreide. Gerade dort ging Genügsamkeit immer mit Eleganz einher, die so weit reichte, dass man einem Samurai auch eine Brühe servieren konnte, in der außer heißem Wasser nur ein Blatt schwamm. Oder einen hölzernen Fisch auf einem bildschönen Teller, wenn es nichts anderes zu essen gab. Auch diese Ästhetik hat Simone sich zu eigen gemacht.

Ein Asiate hätte niemals Hotdogs oder Hamburger erfinden können, bei deren bloßem Anblick einem schon das Grauen kommt. Gerichte wie diese oder die amerikanische Pizza – auf die man weiß Gott was packt, mitunter sogar Nudeln – zeugen von einer inneren Haltung des: „Nur her damit, was auch immer es sei!“ Auf diese Weise kann man doch keine Kultur erschaffen, so gleitet uns alles aus den Händen.

Simone Salvini sah sich in Italien nicht mit einer Kultur konfrontiert wie die japanischen Mönche vor tausend Jahren, die die Zen-Küche erschufen. Die Italiener waren vielmehr ein von minderwertiger Nahrung verwöhntes Völkchen. Und so setzte er sein Zen um und erinnerte sich an die Kargheit und Knappheit, die die Italiener einst schön gemacht hatten, und machte sich daran, erneut aufzuspüren, was die Natur uns zu bieten hat, um es zuzubereiten und dekorativ anzurichten. Er hat sich über alle Zutaten Gedanken gemacht und sie so kombiniert, dass uns die daraus zubereiteten Speisen wohltun und uns unserer Gesundheit wieder näherbringen.

In Asien gibt es keine Süßspeisen, weil die Asiaten keinen Zucker kannten. Ihre Naschereien bestehen gewöhnlich aus roten Bohnen und kleinen Früchten. Eier, Butter und Milch haben keinen Platz in der asiatischen Küche. Auch bei Simone Salvini nicht, der stattdessen mit rein pflanzlichen Zutaten so leichte, raffinierte, gesunde und bildschöne Süßspeisen zaubert, dass man sich unwillkürlich fragt, ob die Asiaten nicht irgendwann von ihm etwas zu lernen haben.

*Angela Terzani-Staude*

# Süß ja ... aber wie?

Ich liebe Süßigkeiten, aber längst nicht alle: nur die gesunden, guten, ansprechenden und ethisch vertretbaren. Nun denken Sie wahrscheinlich: „Aber das tun wir doch alle!“ Aber so selbstverständlich ist das gar nicht. Wollen Sie wissen warum?

**Gesunde Süßspeisen:** Dürfen weder weißen Zucker noch tropische Öle (wie zum Beispiel Palmöl oder Kokosöl) enthalten, weder gehärtete Fette noch *trans*-Fettsäuren. Diese sind durchweg schädlich für unsere Gesundheit. Der weiße Zucker ist ein hochgradig raffiniertes Produkt mit hohem glykämischen Index, was schnell zu Übergewicht führt, zu Karies, Diabetes mellitus Typ II und zu hormonsensiblen Tumoren (Brust, Prostata, Kolon, Endometrium). Sie sollten ihn also möglichst meiden. Tropische Öle (zum Beispiel in Industriebackwaren) stecken voller gesättigter Fettsäuren. Sie verleihen dem Produkt zwar eine hohe Festigkeit, doch der Organismus reagiert mit Plaques darauf, gefährlichen Ablagerungen in den Arterien. Dasselbe gilt für gehärtete Fettsäuren oder *trans*-Fettsäuren, die sich bilden, wenn man flüssige Öle zu streichfähigen Fetten macht. Sie erhöhen den Cholesteringehalt des Blutes und führen so zu Gefäßkrankheiten. Auch sie lässt man also besser weg.

**Wohltuende Süßspeisen:** Essen ist etwas Wunderbares, aber Nahrung sollte nicht nur gut schmecken, sondern auch dem Organismus guttun. Hippokrates, der Urvater der westlichen Medizin, empfahl einst: „Lasse Nahrung deine Arznei sein und Arznei deine Nahrung.“ Was wir essen, macht uns nicht nur satt, sondern kann auch zahlreichen Krankheiten vorbeugen: Fettsucht, Diabetes, Gicht, Osteoporose, Bluthochdruck, Infarkt, Schlaganfall, Demenz, Nieren- und Harnsteinen sowie Krebs. Also Finger weg von Farb- und Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen, Süßstoff, Geschmacksverstärkern, industriell hergestellten Fetten und anderen lebensmitteltechnischen „Erfindungen“. Die Zutaten in unserer Küche sollten sein: einfach, pflanzlich, vollwertig, natürlich, saisonal, regional und möglichst biologisch-organisch. Nur so können wir unsere Gesundheit fördern – auch bei Tisch.

**Ansprechende Süßspeisen:** Und schließlich isst auch das Auge mit! Eine Mahlzeit aus natürlichen Zutaten, die schön angerichtet ist, macht gute Laune und bereitet den Körper so auf den Genuss vor. Und nicht nur das: Die Auswahl bestimmter Farben führt zu einer gesunden Kombination der Inhaltsstoffe. Je farbiger ein Gericht ist, desto reicher ist es an den Organismus schützenden Molekülen. Das Blau von Heidelbeeren, Brombeeren, blauen Trauben und Schwarzen Johannisbeeren schenkt uns Anthocyane und Resveratrol. Beides macht freie Radikale unschädlich. Das Gelborange von Aprikosen, Pfirsichen und Melonen ist reich an Betakarotin (Vorstufe von Vitamin A), das die Zellaalterung verlangsamt und unser Sehvermögen verbessert. Das Rot von Blutorangen, Kirschen und Wassermelonen liefert uns Lykopen, eines der stärksten Antioxidantien. Das weiße Fleisch von Äpfeln und Birnen versorgt uns mit Quercetin, das gegen Krebs und hohen Cholesterinspiegel wirkt. Und das Grün der Kiwis, der weißen Trauben und Feigen enthält Chlorophyll, Karotinoide und Folsäure. Es wirkt antioxidativ, anti-entzündlich und fördert die Wundheilung.

Für uns bedeutet das: Her mit den frischen Früchten! Aber auch mit Nüssen (Walnüssen, Mandeln, Haselnüssen, Pistazien, Pinienkernen, Erdnüssen), die uns Vitamin E, Kalzium, Eisen und

Zink liefern. Her mit den Samen von Kürbis, Sonnenblume, Lein, Sesam und Hanf, die reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen sind. Her mit Schokolade (der Nahrung der Götter) und Carob, denn sie enthalten Flavonoide, Eisen, Kalzium und Magnesium.

**Ethisch vertretbare Süßspeisen:** Wenn wir aus Achtung vor den Tieren, unserem Planeten und den Entwicklungsländern beschließen, keine tierischen Produkte (Fleisch und Fisch) und Nebenprodukte (Milch, Käse, Sahne, Eier, Butter, Honig) zu essen, dann schützen wir damit zugleich alle Lebewesen (Menschen und andere), reduzieren die Umweltverschmutzung und verurteilen die Menschen in den ärmeren Ländern nicht mehr zum Hungern. Tierische Produkte schaden der Gesundheit. (Sie werden mit der Entstehung von Krebs und zahlreichen degenerativen Erkrankungen in Verbindung gebracht.) Sie schaden den Tieren (die in Intensivhaltung brutal „genutzt“ werden, um Milch und Eier zu produzieren und schließlich um des Fleisches willen geschlachtet werden.) Sie schaden der Umwelt (durch Treibhausgase, Wasserverschwendung, Grundwasserverschmutzung, Entwaldung, Versteppung, Verarmung des Bodens). Sie schaden der Wirtschaft (da sie im Grunde „umgekehrt proportionale“ Proteinfabriken sind: Sie verschlingen Unmengen pflanzlicher Eiweiße, um weit geringere Mengen an tierischem Eiweiß hervorzubringen). Und sie schaden den Entwicklungsländern. (Die Reichen ernähren sich von Milch und Fleisch und nehmen den Armen das Essen weg. Der Anbau der Viehfuttersorten Soja, Mais, Weizen und Raps verschlingt Anbauflächen, die der armen Bevölkerung fehlen.)

Zu leben, ohne sich von tierischen Produkten zu ernähren, ist nicht nur möglich, sondern (und vor allem) wünschenswert. Wir müssen Schluss machen mit den Kadavern auf unseren Tellern (dem Kalbsschnitzel, dem Lachssteak und der Hühnerbrust). Aber auch mit Sahne, Butter und Eiern für die Süßigkeiten: Sie sind weder nötig, noch tun sie uns gut. Was im Übrigen alle großen Ernährungsorganisationen verkünden: Die beste Ernährung ist die auf der Grundlage von pflanzlichen, natürlichen, nicht raffinierten, lokalen, saisonalen und biologisch-organischen Zutaten.

Der WCRF (*World Cancer Research Fund, 2007*) empfiehlt eine Ernährung auf der Grundlage von Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst, die möglichst wenig rotes Fleisch sowie Fleisch- und Wurstwaren im Allgemeinen enthält.

Die ADA (*American Dietetic Association, 2009*) bezeichnet die vegane Ernährung (ohne Produkte tierischen Ursprungs) als gesund, da sie zahlreiche Krankheiten verhindern helfe. Auch sei sie für jede Lebenssituation (Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit, Alter und sportliche Aktivität) geeignet.

Die berühmte *China Study* von Colin Campbell (2006) weist nach, dass alle Fette und Proteine tierischen Ursprungs schädlich sind und dass pflanzliche Nahrung mehr Vitamine, Antioxidantien, komplexe Kohlehydrate, Ballaststoffe und Mineralien enthält.

Der WCRF schreibt in seiner Studie „Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer“ (Nahrung, Ernährung, körperliche Bewegung und Vorbeugung gegen Krebs, 2007): „Jede Ernährungsform, auch solche, die Fleisch umfassen, sollte pflanzliche Nahrungsmittel zur Grundlage haben.“ Und fährt fort: „Was die öffentliche Gesundheit angeht, ist die vegetarische Ernährungsform einer Ernährung mit Fleisch überlegen. Daher sollte die Bevölkerung zu einer vegetarischen Ernährung bewogen werden.“

Die Ernährungsform der Zukunft beruht nicht mehr auf der Ausbeutung von Tieren. Das hat zur Folge: weniger Umweltverschmutzung, mehr Gesundheit und zahlreiche wirtschaftliche Vorteile

für alle. Die Forschungsgesellschaft *Eurispes* nimmt an, dass es schon 2050 mehr Vegetarier als Fleischesser geben wird. Bewusst lebende Menschen sind auf dem Vormarsch!

Es ist also eine tolle Idee, gesunde, gute, ansprechende und ethisch vertretbare Rezepte zu präsentieren. Jeder Mensch liebt Süßigkeiten: Sie stehen für Feste, für Traditionen sowie für die Wärme und Geborgenheit, die uns unser Zuhause bietet. Vegane Süßigkeiten entsprechen diesem Gedanken noch mehr, weil sie darüber hinaus Achtung, Mitgefühl, Freiheit, Gesundheit und Verantwortungsbewusstsein zum Ausdruck bringen.

Wie sagte doch der Philosoph Friedrich Nietzsche: „Klugheit beginnt in der Küche.“ Und wie spricht Gott in der Bibel: „Hiermit übergebe ich euch alle Pflanzen auf der ganzen Erde, die Samen tragen, und alle Bäume mit samenhaltigen Früchten. Euch sollen sie zur Nahrung dienen“ (Genesis 1,29)\*.

*Michela De Petris*

Chirurgin und Ernährungsspezialistin mit Schwerpunkt vegetarische und vegane Ernährung sowie Ernährungstherapie für Krebspatienten

Diätologin am *Ospedale San Raffaele* und am *Centro Artemedica* in Mailand

\* Zitiert aus: Die Bibel, Einheitsübersetzung



# Es geht um authentischen Genuss!

Süß ist der Geschmack, den das Menschenkind als Erstes kostet: den der Muttermilch, die im Vergleich zu anderen Milchsorten fast den doppelten Zuckergehalt hat. Zucker ist der Hauptbrennstoff des menschlichen Organismus, vor allem des Gehirns, das ihn gierig verschlingt. Süß ist aber auch der Geschmack der duftenden, farbenfrohen Früchte, die uns mehr als andere Nahrungsmittel ansprechen. Damit wachsen wir in der Regel auf, bevor wir mit der momentan gängigen Form der Ernährung Bekanntschaft machen, die uns einreden will, dass der Verzehr von Tierkörpern und tierischen Produkten wie Milch und Eier physiologisch notwendig ist.

Die menschliche Muttermilch enthält jedoch nicht nur doppelt so viel Zucker wie Kuhmilch, sondern auch nur ein Drittel von deren Proteinen: etwa 1 Prozent – so wie Obst und Gemüse. Offensichtlich sind wir für den Zucker geschaffen, nicht aber für Fette und Proteine: Eine hohe Konzentration an Proteinen ermüdet Nieren und Leber, da sie nicht gespeichert werden können, sondern vom Körper wieder ausgeschieden werden müssen.

Doch wie wir wissen, finden in der klassischen Backkunst Milch und Eier reichlich Verwendung. Dabei lösen beide mehr Allergien aus als alle anderen Nahrungsmittel zusammen. Sie übersäuern den Körper, und tatsächlich entstehen dadurch zahlreiche Krankheiten. Wer häufig konventionelle Süßigkeiten zu sich nimmt, ist meist übergewichtig, da diese einen hohen glykämischen Index haben und zu viele gesättigte Fettsäuren enthalten. Viel zu viele leere Kalorien also, ohne Vitamine und Mineralstoffe, die zu Übersäuerung führen und somit Entzündungen, ja sogar Hyperaktivität auslösen können.

Ist solch ein flüchtiger und ungesunder Gaumenschmaus also wirklich ein Genuss? Meiner Ansicht nach nicht. Ein Genuss muss tieferes, längerfristiges Wohlbefinden erzeugen. Wenn Sie daran zweifeln, dass ein Gaumenschmaus auch gesund sein kann, dann werden Sie mit diesem Buch von Simone Salvini vermutlich nicht viel anfangen können. Die hier vorgestellten Süßigkeiten sind „gut, gesund und fair produziert“. Sie sind ein wunderbarer Weg zu gesunden Gewohnheiten, zu dem Geheimnis eines ebenso gesunden wie genussreichen Lebens! Was gibt es Besseres als ein leckeres Gericht, das klug zubereitet ist und uns Genuss schenkt, ohne den Körper zu schädigen? Und das darüber hinaus auch noch ökologisch ist? Ist dies nicht das Höchste für Körper und Geist?

Die Kreationen dieses Küchenchefs sind weit mehr als nur Süßigkeiten „ohne Milch und Eier“. Sie machen die kleinen Trostpflasterchen des Feinschmeckerlebens zu bewusst gewählten gesunden, vitalen und leichten Häppchen, bei denen die Herkunft des erstklassigen Rohmaterials aus biologischem Anbau und ohne Ausbeutung von Tieren eine ebenso wichtige Rolle spielt wie die Zubereitung selbst.

Wenig raffinierte Süßungsmittel, sparsam dosiert, bringen unseren Körper nicht aus dem Gleichgewicht. Wenig Cholesterin, das in der pflanzlichen Welt nicht vorkommt, und der sparsame Gebrauch gesättigter Fettsäuren führen dazu, dass der Magen diese Häppchen besser verdaut – vor allem, wenn wir sie zum Nachmittagstee oder zum Frühstück verzehren und nicht als Dessert am Ende eines schweren Mahls. Führen wir sie uns in aller Ruhe zu Gemüte, jeden einzelnen Bissen

genießend und im Bewusstsein der Tatsache, dass wir uns in diesem Moment für all jene Tiere einsetzen, die zur Produktion von Milch und Eiern benutzt werden, und folglich auch für die Erde, auf der immer mehr Ställe entstehen, obwohl die Abgase von Tieren die zweitgrößte Emissionsquelle für Treibhausgase sind. Wenn wir solch eine Mahlzeit verzehren, ist der Genuss nicht nur körperlicher, sondern auch seelischer Art – er ist sehr tief greifend. Ich spreche häufig mit Menschen, die schon „ihr Leben lang Diät halten“ und mir berichten, dass sie mit der veganen Ernährung endlich ihren Frieden gefunden haben. Meiner Meinung nach liegt das daran, dass sich ihre persönlichen Werte nun auch in der Ernährung und in ihrem Lebensstil widerspiegeln. Schließlich ist niemand begeistert vom Leid der Tiere und der Tatsache, dass der reiche Norden die landwirtschaftlichen Ressourcen des armen Südens ausplündert, nur weil er Fleisch essen will, während die Hungerleidenden in aller Welt immer mehr werden. Und niemand freut sich darüber, dass die eigene Ernährung mit Fleisch, Käse und Eiern einige der schlimmsten Krankheiten unserer Zeit mitverursacht: verschiedene Krebsformen, Übergewicht, Fettsucht, Diabetes sowie Herz-Kreislauf- und Gefäßkrankheiten. Und doch tut sich beim Großteil der Leute gar nichts: aus Angst vor Veränderung, Bequemlichkeit und sinnloser Gewohnheit. Wer hingegen 100 Prozent vegetarisch lebt, wird schnell den Unterschied in seinem körperlichen und seelischen Wohlbefinden merken.

Eine Ernährung auf pflanzlicher Basis – und damit die vegane Küche und Backkunst – sind meiner Ansicht nach eine gute Therapie, um sich endlich mit der Nahrung auszusöhnen. Und nicht nur das: Jeder Einkauf ist ein politischer Akt. Je nachdem, was wir täglich in unseren Korb legen, unterstützen wir ein eher energieaufwendiges und ausbeuterisches Ernährungsmodell oder ein nachhaltiges und „ethisch“ vertretbares. Füllen wir also unseren Einkaufswagen mit saisonaler pflanzlicher Nahrung aus biologischem Anbau: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Samen, mit denen wir eine Vielzahl von unterschiedlichen Gerichten zubereiten können. Und hin und wieder gönnen wir uns etwas ganz Besonderes: Wir packen die Zutaten für eine leckere Süßspeise – wie die, die Sie in diesem Buch kennenlernen werden – in unseren Einkaufswagen.

Wohl bekomm's!

*Roberta Bartocci*

Ernährungsbiologin, Vegetarischer Coach

# Einführung

Ist es wirklich möglich, Kuchen und Süßspeisen ohne ein einziges tierisches Produkt herzustellen? Die Antwort lautet natürlich: Ja. Kuchen, Gebäck und Cremes können, wenn sie mit Liebe und Achtsamkeit aus guten, natürlichen Zutaten hergestellt werden, für aufregenden Gaumenkitzel sorgen, obwohl sie so ungeheuer gesund sind.

Der Großteil unserer Rezepte für süße und salzige Speisen sieht die Verwendung von Zutaten tierischen Ursprungs vor. Beim Backen sind dies Eier, Milchprodukte und Honig, was Kuchen und Torten häufig sehr schwer verdaulich und damit ungesund macht. In diesem Buch möchte ich Ihnen eine Küche vorstellen, die auf leichte, moderne Backwaren setzt – mit nicht allzu stark ausgemahlener Mehlen, kalt gepressten Ölen und unraffiniertem Zucker. Biskuit zum Beispiel wird mit Olivenöl extra vergine oder anderen pflanzlichen Fetten zubereitet, Cremespeisen enthalten naturbelassene Nuss- und Mandelmilch. Und auch beim Zucker bin ich sehr vorsichtig: Ich verwende keinerlei weißen Zucker, weil er zu stark raffiniert ist und dem Körper zu viel Energie auf einmal liefert. Stattdessen verwende ich natürlichere Süßungsmittel wie Vollrohrzucker, Getreidemalz, Dattelsirup oder Trockenfrüchte. Im Vergleich zu den klassischen Süßspeisen sind meine Rezepte weniger süß, bieten jedoch ein facettenreiches Spektrum anderer, natürlicher Aromen: So schmeckt beispielsweise ein Obstkuchen nach geröstetem Mehl, gesüßten Früchten und natürlichen Gewürzen.

Auf diese Weise wird der süße Abschluss eines Mahls leicht und muss uns keine Schuldgefühle mehr bereiten! Das süße Dessert setzt einen harmonischen, gesunden Schlussakkord nach einem geselligen Mahl mit Freunden, bei dem viel gelacht wurde. Nein, gesunde Küche bedeutet keineswegs Fasten und Darben, ganz im Gegenteil!

## Eine bewusste Wahl

Ich empfehle, sowohl für süße als auch salzige Speisen stets nur biologisch-organische Produkte aus kontrolliertem Anbau zu verwenden – kurzum: Produkte von Bauern, die ihre Felder im Einklang mit den Regeln der Natur bestellen. Auf diese Weise gereifte Früchte oder gewachsenes Gemüse sind den Treibhausprodukten, die uns aus den Supermarktregalen entgegenglänzen, geschmacklich um Längen überlegen.

Die Mütter unter meinen Schülerinnen erzählen, ihre Kinder seien nicht besonders scharf auf Obst, das an den Bäumen zu Ende reifen darf. Offensichtlich bevorzugen sie Industrieware, in der so viel Zucker enthalten ist, dass sie einen für den Körper schädlichen schnellen Anstieg des Insulinspiegels bewirken. Das ist im Grunde nicht schlimm, wenn sich ihr Verzehr auf wenige Gelegenheiten beschränkt. Doch leider scheinen die Kinder heutzutage immer mehr ungesunde Stoffe zu sich zu nehmen: gesättigte Fettsäuren, raffinierten Zucker und oxidiertes Mehl ohne Vitalstoffe, das viel zu lange gelagert wurde.

Mit diesem Buch möchte ich versuchen, Ihnen gesunde Süßspeisen vorzustellen, die nichts an Geschmack und damit an Lebensfreude vermissen lassen. Denn unser Körper bleibt auch gesund, wenn wir ihn in ausgewogener Menge mit Süßem füttern.



## Utensilien, die Sie benötigen

Dafür brauchen Sie vor allem die richtigen „Instrumente“: einen guten Herd, einen Backofen (am besten mit Umluft) und andere effiziente Haushaltsgeräte, auf die Sie sich verlassen können. Wenn die Messer des Mixers nicht scharf genug sind, wird Ihre Creme nicht glatt, sondern klumpt, was dann meistens nicht so gelungen aussieht.

Es ist also besser, wenige Küchengeräte zu haben, die gut funktionieren.

Nehmen Sie am besten Geräte, Gefäße und Utensilien aus Metall, denn das lässt sich sehr einfach reinigen. Plastik oder Silikon hingegen werden mitunter nicht ganz sauber. Ich besitze eine Unmenge von unterschiedlich großen Rührschüsseln mit passenden Schneebesen aus Metall. Zum Kochen bevorzuge ich Kasserollen mit langem Griff, denn diese lassen sich gut handhaben. Und dann brauchen wir natürlich: einen Messbecher, einen Kurzzeitwecker, weiche Spatel, Metall-Spatel, verschieden große Backformen für Crostata, Törtchen, Plum Cake usw.

## Die innere Haltung

Achtsamkeit und Hygiene sind die wichtigsten Zutaten einer guten Küche. Das gilt umso mehr für die Backkunst, denn Irrtümer bei der Dosierung der Zutaten können hier nicht mehr rückgängig gemacht werden. Verwenden Sie eine Waage (möglichst elektronisch) und vergessen Sie nicht, Ihre Backformen hinterher zu säubern. Ich rate Ihnen, sich ein bequemes Outfit zum Kochen bereitzulegen und eine Schürze mit Latz überzuziehen. Die uralte Tradition des Ayurveda legt uns des Weiteren ans Herz, dass wir uns vor dem Kochen von negativen Gedanken befreien. Der Geist sollte sich möglichst ganz aufs Kochen konzentrieren. Wenn wir aber innerlich zu unruhig oder gar aufgeregert sind, sollten wir, so die Ayurveda-Gelehrten, vorher einen Spaziergang machen, um das Gleichgewicht von Körper und Seele wiederherzustellen. Denn ob uns eine Mahlzeit gelingt, hängt nicht zuletzt von unserem Geisteszustand ab.

## Tagore

Schüler und Journalisten stellen mir häufig die Frage, woher ich die Inspiration für meine Gerichte nehme. Es mag Ihnen merkwürdig vorkommen, aber häufig fällt mir ein neues Gericht ein, wenn ich ein Gedicht des indischen Weisen Rabindranath Tagore gelesen habe.

Ich schätze Tagore nicht nur als Dichter, sondern auch als Philosoph, Pädagoge, Maler etc. Er war ein Allroundgenie und ließ sich vollständig auf seine Kunst ein. Tagore ist meiner Meinung nach eine der beeindruckendsten Persönlichkeiten, die je auf Erden gelebt haben. Wie wir alle, so litt auch er unter familiären Auseinandersetzungen, Niederlagen und Schmerzen, doch er verlor nie das Vertrauen in den Menschen und die Güte des Großen Architekten. Manchmal, so meinte er, verschwende der Mensch seine Energie und sein Talent darauf, immer mehr Dinge anzusammeln. Um letztendlich wenig zu erreichen, vergeudet er einfach alles (Talent, Ressourcen usw.). Es macht unter dem Strich wenig Sinn, für das zu leben, was wir haben. Um des Seins willen zu leben ist, was wir wirklich brauchen.

Tagore war Vegetarier. Er war ein Anhänger des Vaishnava-Hinduismus und lehnte das Töten von Tieren, die anschließend in unseren Kochtöpfen landen, strikt ab. Und er war stolz, in einer Kultur (der indischen) zu leben, die als Erste bewusst auf Nahrungsmittel wie Fleisch und Fisch

verzichtete. Eine ganze Nation befolgte das uralte Gebot, das in Sanskrit ahimsa heißt und das darauf abzielt, anderen keinen Schaden zuzufügen.

## Eine außergewöhnliche Persönlichkeit

Ich habe Angela Staude-Terzani um ein Vorwort gebeten. Ich bin ein Fan der Familie Terzani, und jemanden wie Angela an meiner Seite zu haben, unterstreicht die Wichtigkeit der Botschaft, die ich mit meinem Buch vermitteln will: Dass wir mit Freude unsere Mahlzeiten in all ihren Farben, in ihrem Geschmack und ihrer Beschaffenheit genießen können, ohne in ethischer Hinsicht und in Bezug auf die Nachhaltigkeit Abstriche machen zu müssen.

Mich beeindruckt an Angela vor allem ihr Lebensweg. Und gleichzeitig fällt es mir schwer, sie vorzustellen. Angela ist eine unglaublich intelligente Frau, sie ist gebildet und sie hat einen ausgeprägten Sinn für das Schöne. Ihr zuzuhören, ihre Bücher zu lesen bedeutet, in sich selbst die schöpferischen Quellen des Geistes zu entdecken.

## Ein kreativer Fotograf

Ich habe Emanuele in Rom kennengelernt, habe ihm mein Projekt kurz geschildert und siehe da: Wir haben uns auf Anhieb blendend verstanden. Er ist Profi und gibt sich voll und ganz seiner Arbeit hin. Ein schöpferischer Mensch, der die ungewöhnlichen Farben und Formen einer kreativen Küche liebt. Dabei ist es gar nicht so einfach, meine Rezepte zu fotografieren. Und es gibt nur wenige Vorbilder auf hohem Niveau.

Ich weiß nicht, ob das gut oder schlecht ist. Einerseits fehlt die Orientierung, aber andererseits wird es dadurch erst möglich, alles vollkommen frei selbst zu gestalten. Die Kunst, das Gleichgewicht zwischen den Extremen aufrechtzuerhalten, ist Ziel vieler Suchender. Doch das Schönste daran ist natürlich, im Maßhalten das Risiko zu wagen und dabei verschiedene Traditionen mit einzubeziehen, die sich über die Jahrhunderte hinweg ausgebildet haben.

## Fiorenza

Dies ist der antike Name der Stadt, in der ich geboren und aufgewachsen bin. Florenz ist auch die Stadt, in der ich schon seit Jahren nicht mehr lebe und die dennoch in mir lebendig bleibt. Ich bleibe letztlich immer Toskaner, was für mich bedeutet, dass ich an viele Dinge mit einer gewissen Lebendigkeit und Respektlosigkeit herangehe und dabei immer im Praktischen verankert bleibe.

Fiorenza, so heißt auch eine gute Freundin. Sie liebt das Leben und die schönen Dinge, die wahre Kultur, die Natur und gesunde Ernährung. Mit ihr und ihrem lebenslangen Freund Daniel versuchen wir gerade, im Zentrum Roms eine erstklassige vegetarische Küche anzubieten. Und dank Menschen wie Daniel und Fiorenza kann die vegetarische Küche mittlerweile erhobenen Hauptes durch das Hauptportal spazieren. Ohne die Hilfe der beiden wäre es mir sehr schwergefallen, diese Präsentation meiner Rezepte in Buchform fertigzustellen. Ich hoffe, ich werde mein Leben lang von solchen Menschen umgeben sein.

Meiner Ansicht nach erfordert die vegetarische Küche eine gewisse Eleganz, sowohl in der Substanz als auch in der Form. Sie braucht Menschen, die es geschafft haben, sich durch ihre

persönlichen Talente, ihren Einsatz und ihre Methoden in der Gesellschaft auszudrücken. Ein ayurvedisches Sprichwort besagt: „Es ist besser, Weniges freudvoll und gut zu machen, als vieles zerfahren und wirr.“ Vegetarische Küche liebt das Schöne, nicht nur das Rechte im Leben. So sehen wir es. Fiorenza und ich sind der Ansicht, dass die Zukunft auch der Poesie gehört, der praktischen Umsetzung unserer erworbenen Schätze. Ein eleganter und adretter Koch ist in jedem Fall besser als jemand, der die unschätzbare Gelegenheit, unsere kulinarische Mission fortzuführen, nicht zu ergreifen versteht.

## Das Laboratorio vegetariano

Nachdem ich das *La Joia* von Pietro Leemann verlassen habe, wollte ich eine Möglichkeit finden, die formale und substanzielle Schönheit des vegetarischen Universums weiterzuentwickeln. Dies war die Grundlage des Laboratorio: Ich wollte theoretische und praktische Instrumente zur Fortentwicklung der veganen Kultur vermitteln. Vorträge, Seminare und Kochkurse haben das gemeinsame Miteinander zum Ziel. Ich möchte Ideen und Erfahrungen, die für unser Wachstum wichtig sind, mit anderen teilen. Rezepte und theoretisches Wissen über vegetarisches Essen sind gut und schön, aber sie sollten anderen vermittelt werden, und zwar mit Argumenten – also ohne in „veganen Fundamentalismus“ (einer meiner Lieblingsausdrücke) zu verfallen, der meiner Ansicht nach höchst gefährlich ist. Technische Kompetenz reicht also nicht aus, es bedarf auch eines Instruments, um diese Themen voranzutreiben. Wir müssen die richtigen Worte, die richtigen Gesten finden, da die Form stets dazu beiträgt, dass das, was wir sagen wollen, glaubwürdig ist. Daher ist dieses Buch für mich so wichtig: Ich werde es sowohl als Rezeptsammlung als auch als theoretische Grundlage für meine Kurse nutzen.

Dieses bescheidene Büchlein soll aber vor allem den leidenschaftlichen Köchen, ob nun zu Hause oder im Restaurant, nützlich sein und ihnen als Inspirationsquelle dienen. Die Backkunst ohne tierische Produkte hat meiner Ansicht nach eine große Zukunft, sowohl in spezialisierten Restaurants als auch überall da, wo große Küchen kreativ geschaffen wird. Junge Küchenchefs sollten diese neuen kulinarischen Lösungen eingehend studieren, um die Möglichkeit zu nutzen, sich endgültig von den schwer verdaulichen Backzutaten und Rezepten der Vergangenheit zu verabschieden, die die Wissenschaft schon längst als ungesund entlarvt hat.

