# Speisen ohne Opfer und Schmerz - erfreuen Gaumen und Herz!

Eisenmangel kommt unter Veganern nicht häufiger als unter Allesessern vor, aber seltener als bei Vegetariern, die sich mit Tiermilch und Käse ernähren. Die Eisenaufnahme wird unter Anwesenheit von Kalzium erschwert, welches bspw. neben reichlich Phosphaten in Milch und Milchprodukten vorhanden ist.

Pflanzliches Eisen wird sehr viel besser resorbiert, wenn gleichzeitig ausreichend Säuren mit aufgenommen werden. Das ist bei veganer Ernährung der Fall, es sei denn, man ernährt sich vegan einseitig und von vielen Fertig-Erzeugnissen.

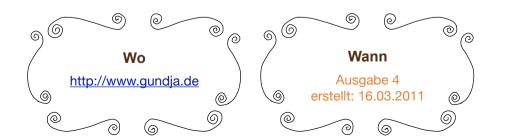




Kälber sind Abfallprodukte der Milchindustrie. Aus 1 Liter Milch erzeugt man kaum mehr als 300 g Käse, Hartkäse noch viel weniger. Lacto-Vegetarier nehmen den Tod der Kälber hin, auch wenn sie selbst das Fleisch nicht mehr konsumieren. Und die meisten Käse werden auch heute noch mit dem Enzym aus dem Kälbermagen, dem Lab, gefällt, sind also nicht mal theoretisch vegetarisch.

Alternative Pflanzen-Drinks sind laktose- und cholesterinfrei, sie sind sehr viel abwechslungsreicher und gesund für Mensch, Tier und die Umwelt.

Bspw. gibt es neben der bekannten Sojamilch auch "Milch" aus Hafer, Dinkel, Hirse, Gerste, Reis, Mandeln und vielen anderen Nüssen und Mischsorten und in verschiedenen Geschmacksrichtungen, wie Vanille, Erdbeer, Schoko, Banane usw. Da ist für jeden etwas dabei!



Vegane Küche ist gesund, einfach und lecker!

# Veganes Essen!



#### Zutaten:

- 250 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 Würfel Hefe
- 1 Teel. Zucker
- 150 ml Wasser
- ½ Teel. Salz
- 4 Eßl. Olivenöl
- 500 g Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- 200 g Champignons, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Bd. Petersilie
- 2 Eßl. Kümmel
- 200 g Tofu
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

## Tip:

Rote Paprika mit anschwitzen.

Bund Petersilie oder etwas Räucher-Tofu mit pürieren.

Einen Apfel-Cidré dazu reichen.



## Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde formen. Wasser hineingeben, den Zucker und die zerbröckelte Hefe dazu, warten bis diese sich aufgelöst hat und dann das Salz zufügen und einen Vorteig in der Mitte mit einem Teig des Mehls rühren. 15 min. an einem warmen Ort gehen lassen.

Dann den Teig mit dem restlichen Mehl verkneten und nach Bedarf noch etwas Mehl zugeben, so dass ein geschmeidiger Teig entsteht, der sich vom Schüsselrand löst.

Nun nochmals an einem warmen Ort für 30 - 45 min. gehen lassen, bis der Teig sein Volumen etwa verdoppelt hat.

Währenddessen Zwiebeln glasig dünsten, dann Champignons und Kümmel zugeben und kurz mitdünsten. Tofu mit Olivenöl und Petersilie pürieren (eventuell etwas Sojamilch oder Wasser zugeben, um eine streichfähige Masse zu erhalten). Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Teig auf einem Backblech ausrollen. Mit der Tofumasse bestreichen, dann die Zwiebeln und Champignons darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220°C etwa 30 Minuten backen (bis die Oberfläche schön gebräunt ist).

Sofort servieren.

Guten Appetit!