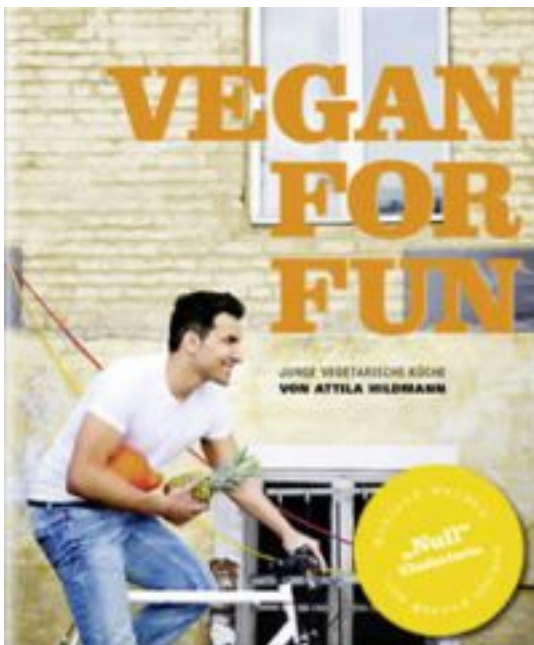


"Vegan for fun"

Attila Hildmann

Junge vegetarische Küche

Erst Vegetarier, dann Veganer – die Entscheidung kam nach dem tödlichen Herzinfarkt des Vaters. Zivilisationskrankheiten haben mit dem Essen zu tun, sagte sich Attila Hildmann und stellte aus gesundheitlichen Gründen seine Ernährung um. Inzwischen hat er über 30 Kilo abgenommen, ist sichtbar fit und durchtrainiert – und hat sein viertes Kochbuch geschrieben, das er nicht umsonst "Vegan for fun" nennt. Sein drittes Kochbuch "Vegan Kochbuch Vol.3" wurde vom Vegetarierbund Deutschland als "Kochbuch des Jahres 2011" ausgezeichnet.



Vegan ohne Askese

Denn mit Verzicht, Askese und Frust haben seine Rezepte nichts zu tun. Im Gegenteil: Hildmann will unter Beweis stellen, dass vegane Speisen genauso einfallsreich, lecker und abwechslungsreich sein können wie "normale" Gerichte. Seine Rezepte sollen Lust auf eine junge vegane Küche machen, die nebenbei auch noch tierschützend, klimafreundlich, nachhaltig und cholesterinarm ist.

Ohne missionarischen Eifer

Umlernen ist natürlich nötig, denn es gibt in der veganen Küche ausschließlich pflanzliche Produkte. Zutaten aus Milch werden durch Soja oder Hafer ersetzt, Nüsse werden püriert, um

tierisches Fett als "Geschmacksträger" zu ersetzen, Mandelmus wird zur veganen Sahne. Hildmann gibt wichtige Tipps und Hinweise, fern jedes missionarischen Eifers: Aus dem Weizeneiweiß Saitan macht er Döner, Tofu mischt er mit Johannisbrotkernmehl und macht daraus Burger, die kaum von "echten" zu unterscheiden sind und seine besondere Spezialität ist Tofubolognese, nahezu identisch im Geschmack mit herkömmlicher Bolognese.

Veganer Schokoholic

“Es ging mir nie darum, ein besserer Mensch zu sein als andere, nur weil ich mich anders ernähre. Ganz ohne weltverbessernde Ideologien und Ansprüche fällt es auch viel leichter, das Projekt, vegan und gesünder zu essen, zu beginnen.”

Sagt Attila Hildmann, der inzwischen nicht nur veganer Koch ist, sondern auch Fitnessmodel. Ein gesünderer Mensch ist er geworden, trotz seiner Vorliebe für Süßes. Der bekennende Schokoholic präsentiert verlockende Birnenstrudel, Schokoladenmousse, Pancakes, Rübli torte und Tiramisu. Ganz ohne tierische Fette, aber nicht minder lecker.

Schnell und unkompliziert

Hildmanns Küche ist jung, unkompliziert und schnell – von vegan to go über "Schaschlik"-Spieße, Sojagulasch und Nasigoreng bis zu Panna cotta, Schokocroissants und Crèmeschnitten. Angereichert werden die Rezepte mit vielen Informationen über Einkaufsquellen, Webadressen, Facebook & Community.

Vegan for fun

Von jetzt auf gleich ist vegane Küche sicher nicht zu machen, aber wer sich ein paar Grundgedanken über Speisen ohne tierische Produkte gemacht hat, der kommt gut zurecht. Mit etwas Training am Kochtopf beginnt irgendwann auch der Spaß an dieser immer noch ungewöhnlichen Küche, die viel unkomplizierter ist, als man denkt. Ausprobieren lohnt sich – es muss ja nicht gleich täglich sein.

(Christiane Schwalbe)

"Vegan for fun" - Junge vegetarische Küche von Attila Hildmann

192 Seiten, Becker Joest Volk Verlag 2011, 24.95 Euro