

## Rezension

JUST Nicole: La Veganista. Lust auf vegane Küche. 100 leckere Rezepte von Frühstück bis Abendessen. Gräfe und Unzer, München 2013

**Dorothea GMEINER-JAHN**

Vegan ist das neue Vegetarisch... diesen Eindruck bekommt man, wenn man die Trends unter jüngeren großstädtischen Konsument/-innen betrachtet. Während frau in der Provinz schon schräg angeschaut wird, wenn sie nach einem fleischfreien Kantinenmenü fragt, gibt es in Städten wie Berlin schon eine nennenswerte Szene, in der alle tierischen Produkte abgelehnt werden, nicht nur Fleisch, sondern zB auch Milchprodukte, Eier und Honig. Aus Berlin kommt denn auch die Autorin des Buches „La Veganista“. In schöner Hardcover-Aufmachung, mit Zeichnungen und Photos in einem durchgehenden dezenten Design, macht ihr Buch auf 192 Seiten „Lust auf vegane Küche“.

Das Buch startet mit einer sympathischen Einleitung – die Autorin outet sich als Enkelin eines Metzgers und präsentiert in diesem Buch ihre Lieblingsrezepte aus ihren veganen Entdeckungsjahren – und gibt vor dem umfangreichen Rezeptteil eine Einführung in die wichtigsten veganen Ersatzprodukte und -techniken für Fleisch, Eier, Milchprodukte, ja sogar für Fischgeschmack (der wird durch das Beifügen von Algenprodukten erreicht). Hier sieht es alles noch etwas kompliziert aus, hält aber auch Überraschungen für Nichtveganer/-innen bereit. Wussten Sie zB, dass die blau blühende Süßlupine ein „Shootingstar der veganen Küche“ ist und als Fleischersatz u.a. in Würsten Verwendung findet? Seitan, ein vielseitiger Fleischersatz aus hochwertigem Weizeneiweiß, kann zu Hause hergestellt werden, eine bebilderte Beschreibung macht es einfach.

Die 100 Rezepte sind für ein Publikum ausgewählt, das in seiner Nähe Supermärkte und Reformhäuser hat, in denen es Mangos und Chiasamen kauft, und das auch gerne Partys gibt und dabei Burger serviert. Eine Reverenz an die Küche der DDR ist ebenso zu finden – Soljanka – wie Rezepte für veganes Mett (rohes Faschiertes mit Zwiebeln und Gewürzen), Chilli sin Carne oder Spargel mit Sauce hollandaise. Brot und Süßspeisen runden den Rezeptteil ab.

Das Buch wird seinem Anspruch gerecht, einen leichten und lustvollen Einstieg in die vegane Küche zu begleiten. Angenehm fällt auf, dass man als Leser/-in mit keinem Ethik-Teil behelligt wird. Das Buch kann jedoch nur als Einstiegshilfe verstanden werden; wer veganes Kochen in sein/ihr Leben komplett integrieren möchte, braucht vertiefende Informationen zB zu Vitaminen und Nährstoffen, denn in „La Veganista“ wird der Gedanke des Ersetzens von tierischen Produkten nur kulinarisch durchdekliniert.