



Karen Page

VEGETARISCHE

Aroma Bibel

Lexikon der vegetarischen Aromen
und Geschmackskombinationen

Mit einem Vorwort
von Katharina Seiser

at**VERLAG**

*Für Andrew,
dem es sogar nach neunundzwanzig Jahren
immer wieder gelingt, mich zu überraschen.*



INHALT

6	VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE VON KATHARINA SEISER
8	EINFÜHRUNG
10	Die Wahl gesunder Lebensmittel
12	Die Zusammensetzung der täglichen Nahrung
20	Kein Verzicht auf Genuss
22	VEGETARISMUS IM LAUFE DER JAHRHUNDERTE
26	Einige wichtige Ereignisse in der Geschichte des Vegetarismus
36	MAXIMALES GESCHMACKSERLEBNIS: FÜR EINE NEUE, NACHHALTIGE KÜCHE
38	Fünf Trends für eine neue, nachhaltige Küche
38	Von der Randerscheinung zum Mainstream
39	Wachsende Vielfalt dank Globalisierung
41	Neue Herausforderungen an die Gastronomie
43	Die Flavour-Gleichung: Geschmack als umfassendes Konzept
45	Was der Mund erkennt
48	Was die Nase wahrnimmt
49	Die übrigen Sinne – Herz, Verstand und Seele
51	Plädoyer für eine nachhaltige, respektvolle Küche
59	VEGETARISCHE AROMEN- UND GESCHMACKSKOMBINATIONEN: DIE LISTEN
422	Danksagung
425	Die Experten
428	Die Autorin

VORWORT

Pasadena, Kalifornien, der extrem heiße Sommer 1999. Kurz vor der Rückreise nach Österreich nach einem Monat Amerika will ich noch Souvenirs kaufen. Meine Reiseerinnerungen bestehen stets aus Lebensmitteln, Geschirr und Kochbüchern. Drei von mir als typisch amerikanisch eingeschätzte Titel wandern ins Handgepäck: »The New Cook« von Donna Hay, »Cook Something« von Mitchell Davis und »Culinary Artistry« von Karen Page und Andrew Dornenburg. Bei Donna Hay musste ich schon im Flugzeug feststellen, dass sie Australierin ist. War mir ein bisschen peinlich, aber außer mir wusste ja niemand von meinem geografischen Fehlgriff. Das Buch fand ich trotzdem toll. »Cook Something« von Davis halte ich bis heute in Sachen Grundkochbuch für maßgebend in Bezug auf Benutzungsfreundlichkeit, Niederschwelligkeit und freundlich aufmunternden Schreibstil. Und »Culinary Artistry« wurde vom ersten Blick an zu einem meiner liebsten Kochbücher aller Zeiten – obwohl es gar keines ist. Es war der Vorläufer der zwölf Jahre später erschienenen und dann endlich gebührend gelobten »The Flavor Bible« (Deutsche Ausgabe: »Lexikon der Aromen und Geschmackskombinationen«) und der jüngsten »Bibel« von Karen Page: »The Vegetarian Flavor Bible«, die Sie nun auf Deutsch in Händen halten.

KOSTBARER INHALT

Dieses Buch besteht aus Listen. Listen von Zutaten und dazu passenden weiteren Zutaten. Seien es Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Getreide, Teigwaren, Reis, Käse und andere Milchprodukte, Kräuter, Gewürze, Nüsse, Samen, Öle, Algen, Essige, Würzsauces und -pasten, aber auch Länderküchen, in denen die jeweilige Zutat gern verwendet wird. Die jahrelange Arbeit von Karen Page, die hinter diesem Meisterwerk steht, will ich mir gar nicht vorstellen. Ich bin ihr nur unendlich dankbar dafür. Sie bietet mit ihren alphabetisch gelisteten Zutaten und Ideen zu den Hunderten von Einträgen nämlich eine Schatzkiste, die Generationen als Anregung dienen wird.

STETS ZUR HAND

Ich liebe Listen. Listen bringen Ordnung in meine Essensgelüste und Kochpläne. Die Listen in der »Vegetarischen Aroma-Bibel« helfen mir beim Kreieren schneller Alltagsgerichte wie thematischer Menüs gleichermaßen, weil sie wie ein Schloss mit unendlichen Zimmerfluchten immer neue Geschmacksräume öffnen. Und je nach Tagesverfassung oder Stimmung sehe ich sie – wie die Parkettböden, Stoffe und Möbel im Schloss – immer wieder in anderem Licht und Zusammenhang.

Manchmal bringt mich die »Aroma-Bibel« aber gar nicht auf Neues, sondern erinnert mich an Altbewährtes, das mir im Moment des Betrachtens meines frischen Gemüses und der Überlegungen, was ich damit anstellen könnte, überhaupt nicht einfällt. Sei es nur ein Gewürz, das da beispielsweise unter Karotten oder Butternusskürbis steht, die Bohnensorte beim Schwarz- oder Grünkohl, das zarte Würzkraut bei den Roten Beten: Dann bin ich dank dieses Buches plötzlich in Nordafrika mit einem Karottensalat, der nach frisch geröstetem Kreuzkümmel und Zimt duftet, oder ich würze

die fein cremige Kürbissuppe mit weißem Miso, das ohnehin im Kühlschrank ist, und denke mir, da hätte ich wirklich selbst draufkommen können. Aus dem Grün- und Schwarzkohl mache ich einen lauwarmen Salat mit weißen Cannellinibohnen, Chili und viel winterlicher Zitrusfrische. Und wie war das mit dem Dill zu den Roten Beten? Ein cremiger Hummus aus den Knollen mit Joghurt und viel Dill und dazu frisches türkisches Fladenbrot mit Schwarzkümmel zum Beispiel?

Wenn es schnell gehen muss, hilft die Rubrik »Gutes Zusammenspiel«, die Sie bei fast allen Zutaten am Ende der alphabetischen Aufzählung finden. Hier stehen verlässlich funktionierende Kombinationen aus drei oder mehr Zutaten, die dann je nachdem beispielsweise als Pastagericht, vielleicht aber auch als Salat oder Suppe funktionieren. Die Lust aufs Kochen und Ausprobieren neuer Ideen und Kombinationen steigt ins Unermessliche!

VERFÜHRERISCHE LISTEN

Bei der »Vegetarischen Aroma-Bibel« kommt noch ein Faktor dazu: Gerade für Nicht-Vegetarierinnen (wie mich) ist dieses Buch von unschätzbarem Wert: Weil eben nicht die naheliegenden, bekannten oder üblichen Kombinationen mit Fleisch und Fisch auftauchen, sondern weil uns Karen Page mit ihren endlosen Möglichkeiten verführt, das Gemüse, das hier im Mittelpunkt steht, mit anderen harmonisierenden Zutaten, überwiegend aus dem Pflanzenreich (aber auch mit Milchprodukten und Eiern) zu kombinieren.

Das ist auch der Grund, warum ich vegetarische und vegane Kochbücher schreibe und herausgebe: Je lustvoller und spielerischer – und im Ergebnis geschmackvoller – vegetarische Küche ist, desto weniger fällt irgendwem bei Tisch auf, dass gar kein Fleisch oder Fisch dabei war. Das ist schließlich das Ziel: Abwechslungsreich aus dem Vollen schöpfen und mit Genuss essen, ohne dass dabei allzu viel Schaden angerichtet wird. Weder an Tieren noch am Wohlergehen der Menschen, noch am Boden, der uns diese Vielfalt schenkt.

Lassen Sie sich von Karen Page zu einem neuen, weltoffenen Zugang zum Kochen verführen, stets ausgehend vom gerade verfügbaren frischen Produkt. Viel Vergnügen mit diesem Kochbuch, das keines ist, und trotzdem zu den wichtigsten seiner Art zählt!

Katharina Seiser, Herausgeberin der erfolgreichen Reihe *vegetarischer Länderküchen* (»Österreich vegetarisch« und bisher fünf weitere Bände) im Brandstätter Verlag, Autorin des Bestsellers *»Immer schon vegan«* und der *»Jahreszeiten-Kochschule«*

Wien, im Herbst 2017

Wie erreicht man Geschmackstiefe?

»Die Herausforderung einer auf Gemüse basierenden Küche ist es, dem Gesamteindruck des Geschmacks Tiefe zu verleihen. Mein Ziel ist es, dass niemals jemand beim Verzehr eines unserer Gerichte Langeweile verspürt. Der Faktor, der am ehesten zu Langeweile führen kann, ist die Textur – dann nämlich, wenn alles dieselbe Textur hat, egal, wie geschmackvoll es sonst sein mag. Daher gilt der Textur unser besonderes Augenmerk. Außerdem setzen wir alles daran, jedem Gemüse ein eigenes Profil zu verleihen.

Mit Gemüse wird heute eine ganze Menge mehr angestellt als noch vor zehn Jahren: Es wird gedörrt, geröstet, sautiert oder gegrillt. Durch das Grillen von Gemüse, zum Beispiel Bärlauch oder Fenchel, im Ofen bei hoher Hitze wandelt sich sein Geschmacksprofil. Anschließend kann man es pürieren und als Mittel zum Würzen und Abrunden verwenden.

Seit mein Schwerpunkt auf der Zubereitung von Gemüse und Ähnlichem liegt, mache ich mir weit mehr Gedanken über Geschmack, Aroma und Textur als in meiner früheren Laufbahn als Koch und ich habe das Gefühl, heute ein weitaus besserer Koch zu sein als jemals zuvor in meinem Leben.«

Aaron Woo, Restaurant Natural Selection, Portland

Die Lust auf Käse und der »Faktor X«

»Die Lust, wenn nicht gar Gier mancher Menschen nach Käse ist teilweise rein körperlich bedingt. In einer 2003 durchgeführten Studie des amerikanischen National Institute of Health über den Einfluss veganer Ernährung auf Diabetes zeigte sich, dass die Teilnehmer zwar Gewicht verloren, ihr Blutzuckerspiegel sank und der allgemeine Gesundheitszustand sich besserte. Viele von ihnen klagten aber darüber, dass ihnen der Käse fehle (Zeichen einer Abhängigkeit, die man eine Nahrungsmittelsucht nennen könnte). Es war nicht unbedingt Milch, nicht einmal Eiscreme, sondern Käse im Besonderen. Wie konnte das sein?

Mehrere Dinge kommen hier zusammen. Erstens hat sich herausgestellt, dass genetisch bedingt manche Menschen zu wenige Dopaminrezeptoren im Gehirn aufweisen, was zur Folge hat, dass sie die Wirkung von Dopamin nicht so stark spüren und deshalb zusätzliche Dopamin-Reize brauchen. So kann es zu verschiedenen Form von Suchtverhalten kommen (Rauchen, Trinken, Spielen oder eben auch Essen). Etwa die Hälfte der Menschen mit Diabetes Typ II hat diese zu übermäßigem Essen verleitende Genvariante – und es führt dazu, dass sie das Bedürfnis nach Nahrungsmitteln haben, die ihnen zusätzliches Dopamin liefern.

Doch Käse ist ein Sonderfall. Er hat einen hohen Gehalt an gesättigten Fetten, Cholesterin und Natrium, alles ernährungsphysiologisch nicht zu empfehlen. Aber Käse enthält extrem viel Casein, jenes Milchprotein, das anders ist als andere Proteine. Beim Aufspalten setzt es Opiate in die Blutbahn frei, und diese milden Casomorphine docken im Gehirn an denselben Opioid-Rezeptoren an wie Heroin. Es geht also nicht nur um den Geschmack, nicht nur um das Mundgefühl – Milchprodukte sind insofern einzigartig, als sie eben diese Casomorphine freisetzen, und deren Konzentration ist in Käse sehr viel höher als in Milch oder Eiscreme. Würde man Ihnen eine halbe Stunde nach dem Verzehr von Käse Blut abnehmen, würde man Opiate in der Blutbahn finden, die im Gehirn wirksam werden. Es ist zwar

nicht so viel, dass Sie nicht mehr Auto fahren könnten oder einen Laden ausrauben würden, aber doch genug, dass Sie schon am nächsten Tag wieder Lust auf ein Stück Käse verspüren. Sogar streng und eigentlich abstoßend riechender Käse hat eine besondere Anziehung auf Menschen, die Vorgänge im Gehirn mit seinem Geruch und Geschmack assoziieren.

Wenn es Ihnen also schwerfällt, auf Käse – oder sonst irgendetwas – zu verzichten, auf das Sie aus gesundheitlichen oder anderen Gründen verzichten sollten oder wollen, ist es daher besser, einen klaren Schnitt zu machen. Das ist einfacher, als mit einem Happen ab und zu das Belohnungssystem im Gehirn immer wieder von Neuem anzustacheln.«

Dr. Neal Barnard, Vorsitzender eines Ärzteausschusses für verantwortungsbewusste Medizin

Food Pairing: Die Kunst des Kombinierens

Ein wesentlicher Aspekt guter Küche ist der geschickte Einsatz zueinander passender Geschmacksprofile – das setzt Wissen darüber voraus, welche Kräuter, Gewürze und andere Aromen besonders geeignet sind, um spezielle Zutaten bestmöglich hervorzuheben und zur Geltung zu bringen.

Durch jahrhundertlanges Ausprobieren haben sich traditionelle, klassische Küchen und Gerichte herausgebildet, die nicht selten zeitlose Kombinationen beliebter Zusammenstellungen enthalten – Beispiele hierfür sind Äpfel mit Zimt, Tomaten mit Basilikum, Bananen mit Rum, Reis mit Sojasauce, Yambohnenswurzel mit Limette.

Es ist faszinierend, festzustellen, dass bestimmte Kombinationen von Zutaten uns weismachen können, etwas ganz anderes zu essen, als dies tatsächlich der Fall ist, allein durch ihren Kontext. Als ich vier oder fünf Jahre alt war, aß ich einmal einen Kuchen mit einer weichen, mit Zucker und Zimt gewürzten Füllung und war überzeugt, es sei Apfelkuchen – ich war schockiert, als ich hörte, dass es sich um etwas namens »Mock apple pie« handelte, einen falschen Apfelkuchen, in dem statt Apfelscheiben Cracker verarbeitet waren! Ein solcher falscher Apple Pie ist gar nicht so weit von den Avantgarde-Kreationen modernistischer Küchen entfernt, in denen klassische Gerichte auf den Kopf gestellt werden.

Es bedarf nicht viel Fantasie, sich vorzustellen, dass klassische Geschmackskombinationen bestens auch zum Gelingen experimenteller Gerichte beitragen können, denn sie ergänzen das Unbekannte und Neue durch ein Gefühl der Vertrautheit. Ein Beispiel dafür ist die vegetarische Interpretation des in den USA beliebten Reuben Sandwich, das inzwischen in vegetarischer Variante ein Kultgericht ist. Roggenbrot, Dressing, Emmentaler und Sauerkraut gaukeln dem Auge vor, dass es sich tatsächlich um ein Reuben Sandwich handelt, sodass der Gaumen kein Problem mehr damit hat, statt der Fleischscheibe gewürzten Seitan, Tempeh oder einen anderen Ersatz zu bekommen. Beispiele dieser Art gibt es inzwischen reichlich, so lässt sich etwa auch Thunfisch in vielen Gerichten, beispielsweise in einem Thunfisch-Sandwich oder einem Salat, gut durch Kichererbsenmus ersetzen.

Gelüste an der Wurzel packen

»Im Grunde genommen hat man eigentlich kein Verlangen nach Speck – es geht vielmehr einfach um etwas, das rauchig und knusprig schmeckt. Ebenso wenig gelüftet es einen nach Fischsauce per se – was man sucht, ist vielmehr der fermentierte Umami-Geschmack, den auch eine Sauce aus fermentierten schwarzen Bohnen liefern kann.«

Amanda Cohen, »Dirt Candy«, New York City

»Die meisten Menschen assoziieren Geschmackseigenschaften mit Fleisch, die jedoch im Grunde auf andere Umami-haltige Zutaten in einem Gericht zurückzuführen sind. Ein lange mit karamellisierten Zwiebeln, Tomatenmark und Rotwein geschmorter Eintopf mit Fleisch und dasselbe Gericht ohne Fleisch liefern beide nahezu dieselbe Geschmacksfülle.«

Eric Tucker, »Millennium«, San Francisco

»Die meisten Leute glauben, Lust auf Milch, Rahm und Käse zu haben, wenn es ihnen im Grunde vielmehr darum geht, einfach etwas Sahniges und Cremiges zu haben. Werden Zwiebeln angebraten und karamellisiert und dann mit Gemüsefond und Rotwein püriert, erhält man ein Ergebnis von wunderbar sahniger Konsistenz.«

Jon DuBois, »Green Zebra«, Chicago

»Ich habe nichts gegen Soja, aber wir bereiten hier keinen Tofu oder Seitan zu oder formen irgendetwas davon zu Fleisch. Bei uns gibt es auch keinen falschen Käse. Stattdessen werden wir versuchen, Ihnen das gute Gefühl zu vermitteln, nach dem sich Ihr Gedächtnis sehnt, egal ob es um den Geschmack von kräftig Angebratenem, um Textur oder um Fettgehalt geht. Wenn ich ein sahniges Gericht anbieten möchte mit jener sinnlichen Textur, die man normalerweise durch Butter oder Rahm erreicht, dann verwende ich dafür Wurzelgemüse wie Karotten, Pastinaken, Sellerie oder Petersilie und konfiere diese. Wir hobeln das Gemüse sehr fein, geben etwas Fett in Form von Olivenöl zusammen mit Kräutern oder Zitrusfrüchten dazu und garen alles sechs bis acht Stunden bei 30 Grad, wodurch die Struktur der Zellwand aufgelöst wird. Dieser Ansatz liefert alles, was man braucht.«

Aaron Woo, »Natural Selection«, Portland, Oregon

BEI VERLANGEN NACH ...

diesem Lebensmittel	könnte dies eine Alternative sein
Austern	Austernpilze Haferwurzel (hat Austernnote)
Bolognesesauce	Tomatensauce mit italienisch gewürzten Linsen Tomatensauce mit Tempeh
Burger	Veggie-Burger
Butter (z.B. auf Sandwiches)	Olivenöl, vegane Margarine
Chili con carne	Chili mit Quinoa
Chorizo	Chorizo aus Seitan oder Weizeneiweiß

Eier, in Backwaren	Apfelmus Banane, reif, zerdrückt Ei-Ersatz Leinsamen Seidentofu
Eier, in Quiches	Seidentofu oder fester Tofu
Eier, Rührei	Tofu-»Rührei« (mit 1 Prise Kurkuma für gelbe Farbe)
Eiersalat	Fester Tofu, gehackt, vegane Mayonnaise und schwarzes Salz
Feta	Cashew-»Feta« Soja-»Feta«
Fisch und Meeresfrüchte	Dulce (Rotalge)
Fischfond	Helle oder süße Misobrühe
Fischsauce	Sauce aus fermentierten schwarzen Bohnen Thai-Sojasauce (hell, dünnflüssig) Umeboshi-Paste, verdünnt mit Wasser oder Dashi
Fleisch	Getreide und Körner Hülsenfrüchte Nüsse und Kerne (z.B. Walnüsse) Seitan Tempeh Tofu
Fleischfond oder -brühe- (siehe auch Rinderfond, Geflügelfond, Fischfond)	Gemüsebrühe Pilzbrühe
Fleischiges Aroma	Chilischoten (z.B. Chipotle, Adobo-Sauce) Flüssigrauch Knoblauch, z.B. geröstet Miso Paprikapulver, z.B. geräuchert Pilze Schalotten/Zwiebeln, z.B. geröstet Sojasauce
Fleisch, geräuchert	Chipotle-Chilischoten mit Adobo Flüssigrauch Räucherkäse Räuchertofu
Fleischsauce (z.B. auf Nudeln)	Sauce mit zerkrümeltem Tempeh
Frikadellen	Getreidebratlinge (z.B. aus Seitan)
Geflügelbrühe	Helle oder süße Misobrühe
Huhn	Jackfrucht Pilze wie Gemeiner Schwefelporling Seitan
Hüttenkäse	Körniger Soja-Frischkäse
Joghurt	Kokosnuss- oder Soja-»Joghurt«
Karamell	Datteln, püriert + Salz + Vanille
Karamell-Popcorn	Popcorn, beträufelt mit warmem Reissirup

● CHILISCHOTEN, SERRANO

Geschmacksprofil: scharf/würzig;
mit herzhafter Note

Intensität: ausgeprägt bis sehr
ausgeprägt

► **Tipp:** Serrano-Chilis sind noch
schärfer als Jalapeños, aber nicht
so scharf wie Habaneros.

Ananas

Bloody Mary

Bohnen, z.B. Wachtel-

Chilipulver

Eier, z. B. *Huevos rancheros*

(*Spiegelei auf Paprika-Tomaten-
Sauce*)

Eintöpfe, z. B. *Chilis*

Essig, z. B. Weißwein-

Guacamole

Gurke

Knoblauch

Koriander

Koriandergrün

Kreuzkümmel

Kürbis und Kürbiskerne

Limette

Mais

Melasse

Mexikanische Küche

Öl, z. B. Oliven-

Orange, z. B. Saft

Salate

Salsas

Saucen, z. B. *Ranchero-*

Tomate

Tomatillos

Yambohnenwurzel

Zwiebeln, z. B. Küchen-

Gutes Zusammenspiel

Serranos + Koriandergrün + Kokos-
milch + Ingwer + Indische
Gewürze + Zitronengras +
Tomate

Serranos + Ingwer + Linsen +
Reis

Serranos + Zwiebeln + Tomate

CHILISCHOTEN, THAI-

Geschmacksprofil: scharf

Intensität: sehr ausgeprägt

Austernsauce, vegetarisch

Basilikum, Thai-

Bohnen, z. B. grüne

Brokkoli

Cashewkerne

Currys, thailändische

Ingwer

Kaffirlimettenblätter

Knoblauch

Koriandergrün

Limette, z. B. Saft, abgeriebene

Schale

Nudeln, asiatische, z. B. *Reis-*

Öl, z. B. Erdnuss-

Pad Thai

Paprikaschote

Pilze

Pak Choi

Reis, z. B. Jasmin-

Sojasauce

Spinat

Sprossen, Mungbohnen-

Thaiküche

Tofu

Zitronengras

Zwiebeln, z. B. Frühlings-, rote

CHINESISCHE KÜCHE

Techniken: backen, braten, dämp-
fen, pfannenrühren

Bambussprossen

Chilischoten

Erdnüsse

Frühlingsrollen

Fünf-Gewürze-Pulver

Gedämpfte Gerichte

Gemüse

Hoisinsauce

Ingwer

Kaiserschoten (Kefen)

Knoblauch

Kohl, z. B. China-

Nudeln, asiatische, z. B. Weizen-

REIS, z. B. Vollkorn-

Reisessig

Reiswein

Sesamöl, -samen

SOJASAUCE

Spargel

Sternanis

Tofu

Weizennudeln (besonders in
Nordchina)

Wokgerichte

Zimt

Zucker

Zwiebeln, Frühlings-

● CIME DI RAPA (STÄNGELKOHL)

Geschmacksprofil: bitter; mit
stechenden Noten von Senf,
Pfeffer, Gewürzen und/oder
Speiserüben

Intensität: moderat bis **ausgeprägt**

Kurz erklärt: Dem Rübstiel ähn-
liche Varietät der Speiserübe mit
langen Stielen, dunkelgrünen
Blättern und kleinen brokkoli-
ähnlichen Röschen (alle Pflan-
zenteile essbar). Vor allem
in Apulien und Kampanien
(Süditalien) angebaut und von
dort aus verbreitet.

Nährstoffprofil: pro 100 g
(gegart)

Kalorien: 33 kcal

Eiweiß: 3,8 g

Fett: 0,5 g

Kohlenhydrate: 3,1 g

Techniken: blanchieren, **dämpfen**,
kochen, pfannenrühren, **sautie-
ren**, schmoren, sieden (nicht
roh verzehren)

Botanische Verwandtschaft:

Brokkoli, Kohl, Speiserübe

Aubergine

Basilikum

Bohnen, z. B. Dicke oder weiße

Bruschetta

Chilischoten, z. B. Jalapeños und

CHILIFLOCKEN

Chinesische Küche

Edelkastanien
 Eier
Eintöpfe
 Erdnüsse
 Essig, z.B. Balsam-, Rotwein-, Sherry-, Weißwein-
 Fond, Gemüse-
 Gerste
 Getreide und Pseudogetreide
Haselnüsse
 Ingwer
Italienische Küche
 Kapern
 Karotte
 Kartoffel
KÄSE, z.B. Feta, Fontina, Frisch-, Mozzarella, **Parmesan**, Pecorino, **Ricotta**, Ricotta salata, Schafskäse, geräucherter Mozzarella
Kichererbsen
***KNOBLAUCH**
 Koriandergrün
 Korinthen
 Kürbis, Sorten
 Kurkuma
 Mandeln
 Nudeln, Reis-
ÖL, z.B. **OLIVEN-**, Erdnuss-
Oliven
Oregano
 Paprikapulver, z.B. geräuchertes
Paprikaschote, z.B. gelbe, rote, besonders geröstet
PASTAGERICHTE, besonders Vollkorn-, z.B. Fettuccine, Orecchiette, Penne, Spaghettoni
Pesto
 Pfeffer, schwarzer
 Pilze
Pinienkerne
Pizza
 Polenta
 Rahm (Sahne)
 Reis, z.B. Vollkorn-
Risotto
 Rosinen
 Salatdressings, z.B. Zitronen-Vinaigrette
Salate

Salz, Meer-
 Schalotte
 Schnittlauch
 Semmelbrösel
 Senfsamen
 Sojasauce
Speiserübe und Blätter von Speiserüben
Suppen, z.B. Bohnen-, Cime-di-Rapa-
 Tempeh
Tofu
Tomate
 Walnüsse
 Wein, trockener Weiß-
Wokgerichte
Zitrone
 Zitrone, Meyer-
 Zitrusfrüchte
Zwiebeln, z.B. Frühlings-, Küchen-

Gutes Zusammenspiel
 Cime di Rapa + Bohnen + Pasta
CIME DI RAPA + SEMMELBRÖSEL + CHILIFLOCKEN + KNOBLAUCH
 Cime di Rapa + Vollkornreis + Kichererbsen + Knoblauch
 Cime di Rapa + Vollkornreis + Koriandergrün + Erdnüsse + Sojasauce
 Cime di Rapa + Käse (z.B. Pecorino, Ricotta) + Pasta
 Cime di Rapa + Chilischoten + Zitrusfrüchte + Feta + Pasta
 Cime di Rapa + Chilischoten + Knoblauch
CIME DI RAPA + CHILIFLOCKEN + KNOBLAUCH + ZITRONE + OLIVENÖL
 Cime di Rapa + Chiliflocken + Oliven + geräucherter Mozzarella *auf Pizza*
 Cime di Rapa + Chiliflocken + Zitrone + Pasta
Cime di Rapa + Knoblauch + Zitrone + Pinienkerne + Rosinen
CIME DI RAPA + KNOBLAUCH + OLIVENÖL + PASTA

Cime di Rapa + Knoblauch + Pinienkerne

CLEMENTINE, siehe MANDARINE

Kurz erklärt: Clementinen gehören zur Familie der Zitrusfrüchte und sind eine Kreuzung zwischen Mandarine und Pomeranze/Bitterorange (die wiederum selbst eine Kreuzung ist zwischen Mandarine und Pampelmuse). Da sie nahezu kernlos sind, erfreuen sich Clementinen ebenso wie Satsumas mittlerweile größerer Beliebtheit als die ursprüngliche, eher kernreiche Mandarine.

● COUSCOUS, VOLLKORN-

Geschmacksprofil: neutral; Noten von Nüssen; Textur locker

Intensität: subtil bis moderat

Kurz erklärt: Aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß aus Hartweizen (Hartweizengrieß), Gerste oder Hirse hergestellt.

Nährstoffprofil: pro 100 g

Kalorien: 112 kcal

Eiweiß: 3,8 g

Fett: 0,1 g

Kohlenhydrate: 23,2 g

Techniken: dämpfen, mit kochendem Wasser/Brühe übergießen und ziehen lassen

Kochzeit: Zugedeckt 5–10 Minuten ziehen lassen, bis die Körner weich sind.

Verhältnis: 1 Teil Couscous auf 1–2 Teile Kochflüssigkeit

Austauschmöglichkeit: Hirse

Apfel, Apfelsaft

APRIKOSE, GETROCKNETE

oder frische

Aubergine

Blumenkohl

Bohnen, z.B. Dicke, weiße



DIE EXPERTEN

Aaron Adams ist Inhaber und Küchenchef des Restaurants Farm Spirit in Portland, Oregon, und führte zuvor das Restaurant Portobello Vegan Trattoria, ebenfalls in Portland.
www.farmspiritpdx.com

Dave Anderson ist Inhaber und Küchenchef des Restaurants Maddy's und führte zuvor das Madeleine Bistro in Los Angeles. maddysla.com

Charleen Badman ist der vegetarische Inhaber und Küchenchef von FnB in Scottsdale, Arizona, ein Restaurant, in dem sich alles um Gemüse dreht. fnbrestaurant.com

Dr. Neal Barnard ist der Gründer des Physicians Committee for Responsible Medicine, einem Ärzteausschuss für verantwortungsbewusste Medizin, mit Sitz in Washington. pcrm.org

Christopher Bates, MS, war Küchenchef und Geschäftsführer des vegetarischen Restaurants Delmonico Room im Hotel Fauchère in Milford, Pennsylvania.
hotelfauchere.com; elementwinery.com

Ami Beach ist zusammen mit ihrem Mann Mark Shadle Eigentümerin des Restaurants G-Zen in Branford, Connecticut, und als Küchenchefin für die Rohkostgerichte zuständig.
g-zen.com

Colin Bedford ist Küchenchef des Farrington House Restaurant in Farrington Village, North Carolina. farrington.com

Terrance Brennan ist Inhaber und Küchenchef des Restaurants Picholine in New York City, das seit 2008 eine vegetarische Speisekarte anbietet. picholinenyc.com

Pam Brown ist Inhaberin und Küchenchefin des Garden Café on the Green in Woodstock, New York. woodstockgardencafe.com

Fernanda Capobianco ist Inhaberin und Küchenchefin des Restaurants Vegan Divas in New York City. vegandivasnyc.com

Josiah Citrin ist Inhaber und Küchenchef des Restaurants Mélisse in Santa Monica, Kalifornien, das schon seit seiner Eröffnung eine vegetarische Speisekarte anbietet. melisse.com

Amanda Cohen ist Inhaberin und Küchenchefin des Restaurants Dirt Candy in New York City. dirtcandynyc.com

Jon DuBois ist Küchenchef im Restaurant Green Zebra in Chicago. greenzebrachicago.com

Chris Eddy ist Küchenchef im Restaurant Winvian in Morris, Connecticut. winvian.com

Diane Forley ist Küchenchefin und zusammen mit ihrem Mann, dem Koch Michael Otsuka, Eigentümerin von Flourish Baking Company in Scarsdale, New York.
www.flourishbakingcompany.com

Bob Goldberg ist einer der vier Gründer und mit Paul Lewin Mitinhaber von Follow Your Heart, eines der ersten vegetarischen Restaurants in Los Angeles, und Gründer der Firma Vegenaïse.
followyourheart.com

Gael Greene war mehr als vierzig Jahre lang eine der führenden Restaurantkritikerinnen der USA. insatiable-critic.com

Makini Howell ist Inhaberin und Küchenchefin des Plum Bistro in Seattle. plumbistro.com

Kate Jacoby ist Chefkonditorin und zusammen mit ihrem Mann, dem Koch Rich Landau, Inhaberin des Restaurants Vedge in Philadelphia. vedgerestaurant.com

Deena Jalal ist mit ihrem Mann, Hin Tang, Miteigentümerin von FoMu – Alternative Ice Cream sowie Root – Inspired Food and Juicery in Allston, Massachusetts, unweit von Boston. fomuicecream.com; rootboston.com

Mollie Katzen ist eine der erfolgreichsten Autorinnen vegetarischer Kochbücher – und eine der erfolgreichsten Bestsellerautorinnen im Kochbuchbereich überhaupt. molliekatzen.com

Matthew Kenney ist Inhaber und Küchenchef des Restaurants M.A.K.E. in Los Angeles. matthewkenneycuisine.com

Rich Landau ist Chefkoch und zusammen mit seiner Frau, der Chefkonditorin Kate Jacoby, Inhaber des Restaurants Vedge in Philadelphia. vedgerestaurant.com

Ken Larsen war Küchenchef im Table Verte, New Yorks erstem französischem vegetarischem Restaurant. Er und sein Sous-Chef Matt Roth betreiben heute Simply Home, eine vegetarische Cateringfirma. simplyhomenyc.com

Mark Levy ist Küchenchef im Restaurant The Point in Saranac Lake, New York. thepointsaranac.com

Pascaline Lepeltier, MS, ist Sommelière im Restaurant Rouge Tomate in New York. www.rougetomatenyc.com

Deborah Madison ist Gründerin und Chefköchin des Greens Restaurant in San Francisco und eine erfolgreiche Autorin vegetarischer Kochbücher. deborahmadison.com

Gaby Martinez ist Geschäftsführerin und Barkeeperin im Restaurant Candle 79 in New York. candle79.com

Hemant Mathur ist Inhaber und Küchenchef des Restaurants Tulsi in New York. tulsinyc.com

Selma Miriam ist Gründerin und Küchenchefin des Restaurants Bloodroot in Bridgeport, Connecticut. bloodroot.com

Adam Mosher ist Co-Küchenchef des Restaurants Lodge at Woodloch in Hawley, Pennsylvania. thelodgeatwoodloch.com

Isa Chandra Moskowitz ist eine der erfolgreichsten Autorinnen veganer Kochbücher in den USA, zu ihren Bestsellern gehören »Isa Does It« und »Veganomicon« (dt. »Veganomicon. Das ultimative vegane Kochbuch«). theppk.com

Andres Padilla ist Chefkoch im Restaurant Topolobampo in Chicago von Rick and Deann Bayless. fronterafiesta.com/restaurants

Joy Pierson ist Ernährungsberater und Miteigentümer des Restaurants Candle 79 in New York. candle79.com

Jorge Pineda ist Chefkonditor und Küchenmanager im Restaurant Candle 79 in New York. candle79.com

Bart Potenza ist Gründer und Mitinhaber des Restaurants Candle 79 in New York. candle79.com

Angel Ramos ist Küchenchef im Restaurant Candle 79 in New York. candle79.com

Tal Ronnen ist Inhaber und Küchenchef des Restaurants Crossroads in Los Angeles. crossroadskitchen.com

Suvir Saran war Küchenchef des Restaurants Devi in New York City und ist heute Küchenchef im Restaurant Tapestry in New York. suvir.com

Chad Sarno leitet auf Rouxbe.com den Zertifizierungskurs für pflanzliche Ernährung und ist zusammen mit Kris Carr Autor des Bestsellers »Crazy Sexy Kitchen«. chadsarno.com

Mark Shadle ist Küchenchef und Mitinhaber des Restaurants G-Zen in Branford, Connecticut, zusammen mit seiner Frau Ami Beach, die dort den Bereich Rohkost leitet. g-zen.com

Bryce Shuman ist Küchenchef im Restaurant Betony in New York. betony-nyc.com

Annie Somerville ist Küchenchefin des Greens Restaurant in San Francisco. greensrestaurant.com

Cassie Tolman ist zusammen mit ihrer Mutter Marlene Tolman Co-Küchenchefin und Mitinhaberin des Restaurants Pomegranate Café in Phoenix. pomegranatecafe.com

Eric Tucker ist Küchenchef des Restaurants Millennium in San Francisco.
millenniumrestaurant.com

Ryota Ueshima ist Küchenchef im Restaurant Kajitsu in New York. kajitsunyc.com

Shawain Whyte war Küchenchef des inzwischen geschlossenen Café Blossom in Greenwich Village in New York.

Aaron Woo ist Inhaber und Küchenchef des Restaurants Natural Selection in Portland, Oregon. naturalselectionpdx.com

DIE AUTORIN

Karen Page gilt als »internationale kulinarische Koryphäe« (Magazin Relais & Châteaux) und ist Autorin bahnbrechender Bücher zu den neusten Entwicklungen der Kochkunst, ausgezeichnet unter anderem mit dem James Beard Award und dem Preis der IACP (International Association of Culinary Professionals). Ihr erstes Buch, »The Flavor Bible« (»Das Lexikon der Aromen und Geschmackskombinationen«), wurde von Presse und Medien hoch gelobt und unter anderem von »Forbes« als eines der zehn besten Kochbücher der letzten hundert Jahre gewürdigt. Karen Page war früher als Wein-Kolumnistin bei der »Washington Post« tätig und ist Co-Autorin des Ratgebers »What to Drink with What You Eat«. Sie lebt in New York City mit ihrem Mann, dem Autor und Fotografen Andrew Dornenburg.

Der Fotograf

Der früher als Küchenchef tätige Andrew Dornenburg ist in San Francisco aufgewachsen. Mit den Fotos zu diesem Buch konnte er sich einen lange gehegten Traum verwirklichen, nämlich seine Liebe zum Kochen und Essen mit seiner Leidenschaft für die Fotografie zu verbinden.