

Ottolenghifizieren: eine kurze Anleitung

Am 1. November ist Weltvegantag, Zeit für eine Exkursion durch die Küche: über eine fünfte Geschmacksrichtung, Gewürze und andere Zutaten, die vegane Kulinarik enorm bereichern – sowie mit Referenzen auf einen britisch-israelischen Kochkünstler

Von Lisa Shoemaker

Kurz vor dem Weltvegantag am 1. November lauten zwei brennende Fragen beim Kochen: Wie veganisiere ich das Gericht, und wenn mir das gelingt, wie ottolenghifiziere ich es? Das Verb im englischen Original, *ottolenghify*, wird selbst von Yotam Ottolenghi, einem britisch-israelischen Kochkünstler, verwendet. Seine besondere Gabe ist das Würzen. Zu Deutsch also: Wie würze ich mein Essen, damit es schmeckt? Hierzu ein paar Tipps aus der veganen Speisekammer.

Umami ist neben süß, sauer, salzig und bitter als fünfte Geschmacksrichtung anerkannt. Es handelt sich um den vollmundigen Geschmack, den Fleisch und fermentierte Produkte verleihen. Da die vegane Küche auf Fleisch verzichtet, ist Fermentiertes der perfekte Joker.

Gochujang (das j stimmthaft aussprechen wie in Job) ist eine mäßig scharfe fermentierte Chilipaste aus Korea. Es gibt sie in knallroten Plastikboxen in jedem Asienladen. Auch wenn sie vegan ist, solltet ihr die Zutatenliste prüfen. Hervorragend geeignet, um in Marinaden und Dressings eingesetzt zu werden. Ich verwende sie gern für „Fake Kimchi“ in Krautsalat, wenn ich keine Zeit habe, den Kohl tagelang gären zu lassen. Wenn ihr Zeit habt, salzt zumindest den Kohl und lasst ihn zwei bis drei



Süßlupinen: Basis für Ei-Ersatz, der den Teig von Pancakes locker macht Foto: Robin Grant/Alamy Stock

Stunden mürbe werden. Doch am besten schmeckt Gochujang in Kombination mit Miso: Öl, Miso und Gochujang zu gleichen Teilen verrühren und Gemüse (alles, was gern im Ofen gart) damit bestreichen und für 45 Minuten in den Ofen schieben. Umami pur.

Miso, eine fermentierte japanische Paste aus Reis, Gerste oder Soja, kommt in verschiedenen Farben. Die Grundregel

lautet: Je heller desto milder, je dunkler desto kräftiger im Geschmack. Mit veganer Butter und Zucker vermischt als Glasur für Gemüse, Tofu und Tempeh. Oder mit Sojasauce auf gebratenen Auberginenscheiben.

Sojasauce (gebratene Pilze lieben sie) und **Kecap Manis** (süße Sojasauce aus Indonesien und die Urgroßmutter des Ketchups) sind ebenfalls fermentiert. Wie auch eine andere Würz-

sauce: in der Schweiz entwickelt, um Hülsenfrüchte aufzupeppen und so den schlechten Ernährungszustand der Arbeiter, die sich kein Fleisch leisten konnten, zu verbessern. Sie gilt in amerikanischen Youtube-Videos als kultig: Maggi.

Ein weiteres Element, das der veganen Küche fehlt, ist Rauchiges. Hierfür gibt es **Räucher-salz** und **Liquid smoke**: Wenn es nicht direkt aus der Che-

miefabrik kommt, wird dafür Holz, zum Beispiel Hickory, verbrannt, der Rauch aufgefangen und kondensiert.

Pimenton de la vera, spanisches Räucherpaprikapulver, gibt es in *dulce* (mild) und *picante* (scharf). Köstlich in Sauerkraut, am besten mit einer ordentlichen Portion Fett, ge-

tet euch dann beim weißen Salz zurück, bis ihr genügend Eiergeschmack im Salat habt. Wer Pancakes machen möchte, wähle statt Kala Namak einen Ei-Ersatz aus **Süßlupinen**, um den Teig locker zu machen.

Kreuzkümmel ist ein vielseitiges Gewürz, nicht nur spielt er in den Küchen Indiens, Mexikos und des östlichen Mittelmeers eine Hauptrolle, sondern er ist auch dank seiner geschmacklichen Durchsetzungskraft gut geeignet, um ungebundene Aromen zu übertünchen, zum Beispiel bei Joghurtalternativen, die zu sehr nach Hafer, Soja und Ähnlichem schmecken und so nicht zu Falafel passen.

Weder vergoren noch würzig ist eine andere Zutat, die sich jedoch aromatisch anreichern lässt: **Mayonnaise**. Natürlich gibt es diverse vegane Produkte zu kaufen, ihr könnt sie aber leicht spontan zu Hause herstellen: mit Sojamehl und Öl (beides bei Zimmertemperatur) im Verhältnis 1:2, etwas Senf, Zitronensaft, Salz – und einen Pürierstab. Bis auf das Öl gebt ihr alles in einen Becher und legt los. Nach ein paar Sekunden langsam das Öl hineinfließen lassen. In ein bis zwei Minuten habt ihr ein mayonnaiseartige Creme – die man nicht Mayo nennen darf. Wenn ihr asiatische Mayo mögt: mit Sirup süßen – oder wähle mit Miso, Gochujang, Zitronenabrieb, Knoblauch aromatisieren.

Vegane Mayonnaise lässt sich leicht spontan zu Hause herstellen – darf aber nicht so heißen

trockneten Steinpilzen (vorher eingeweicht), etwas Tomatenmark, auch ein Schuss Rotwein schadet nicht. Mit geräuchertem Tofu ergibt das veganes Bigos. Aber auch Rotkohl bekommt eine Prise Pimenton de la vera.

Kala Namak ist natürlich vorkommendes dunkles Salz aus Indien, manchmal auch schwarzes Himalayasalz genannt. Es stinkt (pardon) nach hartgekochten Eiern, was an den schwefeligen Elementen liegt, die es enthält. Besonders beliebt ist es in *scrambled tofu*, das durch den Einsatz von Kala Namak und Kurkuma geschmacklich und optisch an Rührei erinnert. Auch Nudel- oder Kartoffelsalate lassen sich damit würzen, aber hal-

Möglichst konservativ

Bei der Verarbeitung von Lebensmitteln wird oft in den Chemiebaukasten gegriffen. Dafür gibt es natürliche Alternativen aus der vorindustriellen Zeit

Der amerikanische Umweltjournalist und Autor Michael Pollan („Das Omnivoren-Dilemma“) hat drei Grundsätze postuliert, woran man echtes Essen erkennt: Es besteht aus maximal fünf Zutaten, die Namen dieser Zutaten lassen sich problemlos aussprechen und die eigene Großmutter – für Millennials wohl eher die Urgroßmutter – erkannt das Lebensmittel spontan als Nahrung. Echtes Essen, so Pollan, ist naturbelassen und möglichst unverarbeitet.

Jetzt habe ich nichts gegen Dosentomaten, getrocknete Nudeln und tiefgekühlte Erbsen, im Gegenteil. Das sind moderne Formen der Haltbarmachung. Traditionelle Methoden des Konservierens umfassen Trocknen und Fermentieren oder das Einlegen von Lebensmitteln in Salz, Zucker, Essig und/oder Öl. So sind Käse und Wurst, Tofu und Tempeh, Salzzitronen und Marmelade, Sauerteig und Stockfisch entstanden. Alle diese Techniken sind alt. Die moderne Industriegesellschaft hat noch andere Möglichkeiten, indem sie sich des Chemiebaukastens bedient. Und jetzt, wo vieles neu erfunden werden muss, weil es darum geht, sich auf pflanzenbasierte Ernährung umzustellen, schlägt sie zu.

Vor Jahren war Deutschland geschockt über Analog-Käse. Inzwischen hat er ein Re-Branding erfahren und heißt nun vegan. Käse darf er sich nicht nennen. Finde ich okay, es ist ja kein Käse, sondern ein oft aus Palmöl, Zusatzstoffen und natürlichen Aromen gebasteltes Produkt. Andererseits bietet diese Suche

nach neuen Wegen auch Chancen, traditionelle Methoden einzusetzen und jene zu bedienen, die sich nicht von stark verarbeiteter Industrieware ernähren wollen. Beim Käse-Ersatz klappt das zunehmend.

Für die Herstellung von Käsealternativen nach klassischen Techniken werden meist Nüsse

Cashews, Kräuter und Gewürze als Alternativen zu Frisch-, Schimmel- und Räucherkäse

verwendet, die eine milden Eigengeschmack haben. Auf der Cheese Berlin fanden die exese-Produkte von Acayú aus Portugal viel Anklang. Sie erzeugen auf der Basis von Bio-Cashews Alternativen zu Frisch-, Schimmel- und Räucherkäse, die sie mit Kräutern und Gewürzen verfeinern. Dabei betonen sie, dass ihre Produkte etwas Eigenes darstellen und nicht einfach nur Käse-Imitationen sind. Auch der französische Hersteller Jay & Joy verwendet Bio-Cashews, Bio-Mandeln. Ihr geraspeltes Produkt für Gratin basiert auf Kokosmilch und Kartoffelstärke. Doch auch der Anbau von Cashews und Mandeln ist problematisch. Das Ernten und Verarbeiten von Cashews in Vietnam und Afrika ist für die Arbeiter nicht ungefährlich, und Mandeln haben einen hohen Wasserbedarf.

Dr. Mannah's, eine vegane Käseerei in Cuxhaven, betont daher, dass darauf geachtet wird, dass die Bio-Cashewkerne für ihre Produktion nicht von Hand aus der Frucht gedreht werden, sondern dass dies von einer Maschine erledigt wird. Dr. Mannah's sieht sich auch nach weniger exotischen Grundstoffen um und hat eine Camembert-Alternative im Programm, die auf Bio-Blumenkohl basiert.

Da Blumenkohl fettarm ist, ein Käse aber Fett braucht, wird mit Bio-Palmöl gearbeitet. Zwar sind die Bio-Palmöl-Richtlinien strenger als die Maßstäbe anderer Palmöl-Initiativen, die den Anbau nachhaltiger gestalten wollen, dennoch wachsen die Palmen auf Land, auf dem Regenwald stehen könnte. Andererseits ist keine Ölpflanze auf der Fläche so ergiebig wie die Ölpalme. Die Verwendung von Sonnenblume oder Raps würde mehr Agrarfläche beanspruchen. Dass es auch regional geht, zeigen drei Studierende aus Kiel.

Wer übrigens seinen Palmöl-Konsum senken möchte, hat zur Weihnachtszeit eine gute Gelegenheit: Fünf Prozent des weltweit angebauten Palmöls werden für die Produktion von Kerzen verwendet. Aber bitte nicht essen. Lisa Shoemaker

www.bkk-provita.de/studio-vegan



STUDIO VEGAN

Gesunde Ernährung beginnt im Kopf.

Ihr seid gerade von zuhause ausgezogen oder dabei, vegan zu werden? Dann habt ihr sicher viele Fragen. Im **STUDIO VEGAN** bekommt ihr Antworten, die euch wirklich weiterbringen – von bekannten Expert:innen aus der veganen Szene.

Überall, wo es Podcasts gibt!



PODCAST DER BKK PROVITA