

björn  
moschinski

hier  
& jetzt  
vegan

marktfrisch einkaufen,  
saisonal kochen



björn  
moschinski

hier  
& jetzt  
vegan

marktfrisch einkaufen,  
saisonal kochen

südwest

Schon als Kind lernen wir eine antithetische Beziehung zwischen gesundem und leckerem Essen. Was gesund ist, schmeckt nicht, und was schmeckt, ist meistens nicht gesund. Und wenn wir erwachsen werden, dann wenden wir dieses Denkmuster auch auf andere Eigenschaften von Essen an. Zum Beispiel sind Lebensmittel, die unter ökologischen Bedingungen hergestellt wurden, teurer als ihre Nicht-Öko-Pendants. Doch muss das wirklich so sein?

Der Wechsel zu einer veganen Ernährung stellt einen bedeutenden Schritt in Richtung einer ökologisch vertretbaren und nachhaltigen Lebensweise dar. So kann jeder Einzelne einen Beitrag zur Nachhaltigkeit der gesamten Gesellschaft leisten und das mit überschaubarem Aufwand. Wenn man gut informiert ist, dann stellt man auch fest, dass die vegane Küche zugleich eine durchaus erschwingliche Alternative zur gemeinen Mischkost darstellt. Zudem ist eine vegane Ernährung ein guter Schutz vor nahezu sämtlichen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs. Doch obwohl das so ist, warum sind es dann immer noch so wenige Menschen, die die Vorteile der veganen Lebensweise für sich in Anspruch nehmen?

Es ist eben der in der Kindheit gelernte Irrglaube, dass das, was gesund ist, nicht lecker sein kann. Und deshalb bin ich unendlich dankbar, dass es Menschen wie Björn Moschinski gibt. Björn kämpft tagtäglich mit viel Herzblut gegen diese Voreingenommenheit. Mit seiner Küche und seinen Kochbüchern sowie seinen öffentlichen Auftritten zeigt er, dass eine ökologisch, gesundheitlich und ethisch bewusste Küche erschwinglich und vor allen Dingen unverschämt lecker ist.



Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit diesem inspirierenden Kochbuch und vor allem einen guten Appetit beim genussvollen Nachkochen der verführerischen Rezepte.

Ihr Patrik Baboumian  
(stärkster Mensch Deutschlands 2011 / 2012)

# inhaltsverzeichnis

**vorwort – björn moschinski** Seite 6

**frühling** Seite 12

wildkräuter-salat mit tofustreifen 14 • salat von grünem spargel 17 • brenn-  
nessel-kartoffelsuppe 19 • rucolasalat mit marinierten erdbeeren 20 • dinkel-  
grünkernbratlinge 23 • gefüllte kohlrabi 24 • sojafilets im frühlingmantel 27 •  
panierte selleriefillets auf mangoldrisotto 28 • gebratener spargel auf pasta 31 •  
waldmeisterparfait 33 • erdbeer-rhabarber-grütze mit vanillesauce 34 • rhabar-  
berkuchen 36 • holunderblüten-bowle 39 • weißer quarktorte 40 •

**sommer** Seite 42

suppe von gelber paprika 44 • feurige zucchini-suppe 47 • belugalinsen-salat  
mit gegrillter zucchini 49 • fruchtiger sommersalat 50 • tomaten-avocado-car-  
paccio 52 • blätterteigtaschen mit spinat 55 • bruschetta 57 • germknödel mit  
waldbeersauce 58 • reispudding mit dattelatouille 61 • selbstgemachte pasta  
mit geschmortem fenchel 62 • bbq-burger 64 • gemüseschashlik 66 • kirsch-  
michel 68 • feurige schokomousse an sauerkirschkompott 71 • erdbeertira-  
misu 73 • zitronencreme 75 • quarkkeulchen mit stachelbeerkompott 77 •

**herbst** Seite 78

berliner mini-buletten 80 • petersilienessenz mit grießklößchen 82 • kicher-  
erbsen-walnuss-burger 84 • rote-bete-lauch-salat 87 • flammkuchen 89 • kartof-  
fel-waldpilz-strudel im gemüsereigen 91 • steinpilz-risotto 93 • birnenpastete  
mit fruchtrelisch 94 • seitanröllchen 96 • mangold-kartoffel-auflauf 98 • gegrill-  
ter hokkaido 100 • pfirsichtartes 102 • gedeckter apfelkuchen 104 • pflaumen-  
ingwer-mohn-parfait 106 • lavendel-heidelbeer-eis 108 • apfelküchlein 110 •

**winter** Seite 112

reissalat mit sojahackbällchen 115 • linsen-gemüse-salat mit sour cream 116 •  
chicoréesalat mit meerrettichdressing 118 • teltower-rübchen-suppe 120 •  
ingwer-tempeh 122 • mit kürbis-lauch gefüllte cannelloni 124 • krautrouladen  
mit apfel-sellerie-bulgur 126 • gebackener chicorée 129 • cranberry-safran-  
couscous 131 • zimtcreme 132 • marzipanbratäpfel 135 • orangenschnitten 136 •  
vanillecreme 139 •

**register** Seite 140

**impresum** Seite 144



Liebe Leserin, lieber Leser,

hier ist es: mein zweites Buch. Nach einem für mich extrem turbulenten und aufregenden Jahr 2012. Im Oktober 2011 veröffentlichte ich mein erstes veganes Kochbuch »Vegan kochen für alle«, das sich schnell in der veganen Szene und darüber hinaus verbreitete. Das Konzept des Buches war auf Kochanfänger und Neulinge in der veganen Küche ausgelegt. Besonders freuten mich die unzähligen Rückmeldungen von Menschen, die aufgrund der Einfachheit der Rezepte und der geschmacklichen Qualität den Einstieg in die vegane Lebensweise gefunden haben.

Auch dieses Feedback hat mich in meiner Entscheidung bestärkt, neben meinen anderen Projekten ein weiteres Kochbuch zu schreiben. Die Suche nach einem neuen Buchthema ging recht schnell, da für mich die Regionalität und Saisonalität immer wichtiger geworden waren. Außerhalb der Saison unreif gepflücktes und künstlich nachgereiftes Obst und Gemüse können nie den Geschmack und die Qualität liefern, welche die Gemüse- und Obstbauern aus der Region durch kurze Lieferwege frisch und knackig auf die Teller der Konsumenten bringen. Ich selbst hatte das große Glück, in meiner Jugend Gemüse und Obst direkt aus dem eigenen Garten ernten zu können. Heute finde ich diese Qualität noch am ehesten bei kleinen Betrieben in meiner Region, aber kaum in den Supermarktketten der Republik.

Der Titel »hier & jetzt vegan« ist nicht als direkter Aufruf zu deuten, sondern bezieht sich in erster Linie auf die Region – hier – und auf die Saison – jetzt – der jeweiligen Zutaten. Ich habe die Rezepte entsprechend

der vier Jahreszeiten unterteilt, um einen kleinen Einblick in das Rohstoffangebot der jeweiligen Saison zu geben. Dies garantiert nicht nur die gute Qualität und Frische, sondern auch einen günstigen Preis, der zur jeweiligen Saison immer gegeben ist. Teilweise können die Rohstoffe auch direkt aus der Natur bezogen werden. Gerade im Frühling und Sommer bietet die heimische Natur so viele Köstlichkeiten!

In meinem veganen Restaurant »Kopps« in Berlin Mitte legen wir großen Wert auf eine frische und regionale Küche und Getränkeauswahl. Wir arbeiten hauptsächlich mit Weinbauern aus Deutschland zusammen und unser Gemüse und Obst kommen zum größten Teil aus der Region. Die vollen, runden Aromen schätzen nicht nur die Gäste, sondern auch das Küchenteam des »Kopps«. Diesen Aromen ist es auch zu verdanken, dass im »Kopps« keine Geschmacksverstärker oder ähnliche künstliche Zusatzstoffe verwendet werden.

Die Erfahrungen, die mein Küchenteam machen darf, möchte ich auch meinen Lesern ans Herz legen: Je höher die Qualität der Rohstoffe, umso einfacher ist es, daraus ein geschmacksintensives und nahrhaftes Gericht zu zaubern.

Was mich freut, ist der hohe Anteil von über 60 Prozent Mischköstlern, die im »Kopps« zu Gast sind. Mit der Qualität der täglich frisch zubereiteten Speisen, mit unserer umfangreichen Wein- und Getränkeauswahl und dem Engagement des Teams gelingt es uns immer wieder, die Erwartungen der Gäste zu übertreffen. Menschen, die mit einem positiven Gefühl das »Kopps« verlas-



sen, sind für uns die wertvollsten Botschafter für eine veganere Gesellschaft. Zahlreiche Rezensionen und selbst das Magazin »Der Feinschmecker« bestätigen uns darin, dass wir den richtigen Weg eingeschlagen haben.

Ich lebe jetzt seit über 18 Jahren vegan und gerade in der letzten Zeit ist eine Dynamik entstanden, die mich sehr erstaunt. Vor vier Jahren hätte ich nie damit gerechnet, dass so viele Menschen in meinem direkten Umfeld, aber auch deutschlandweit, vegan leben. Auch hätte ich nicht gedacht, dass die Bundesregierung Fakten veröffentlicht, welche die negativen Auswirkungen des Fleischverzehr auf die Gesundheit, die Ökologie, die Situation der Menschen in der Dritten Welt und auf die Tiere selbst aufzeigen. Immer mehr Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen, leben vegan und sind mit dieser Entscheidung vielen anderen ein Vorbild. Sportler wie Patrik Baboumian (stärkster Mensch Deutschlands 2011/2012), Michael Griesmeier (Ultramarathonläufer und Kraftsportler) oder Arnold Wiegand (Ironman und Triathlet) zeigen, dass mit einer rein pflanzlichen Lebensweise Höchstleistungen möglich sind und durch vegane Kost positiv unterstützt werden. Es ist ein großer Fortschritt, dass sich immer mehr Ärzte nicht nur selbst vegan ernähren, sondern auch eine vegane Lebensweise empfehlen.

Auch ein anderes Thema finde ich gerade in letzter Zeit immer wichtiger: Kinder. Es ist für mich teilweise erschreckend, wie wenig Zeit heutzutage in Kinder investiert wird. Gerade in den vergangenen Jahren habe ich in zahlreichen Einrichtungen mit Kindern kochen dürfen und war immer wieder beeindruckt, mit wie viel Lust, Spaß und Engagement sie bei der Sache sind. Dafür hat mich mein Freund Michael sensibilisiert. Gemeinsam mit ihm und der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mit-

welt entwickeln wir in Kooperation mit dem Deutschen Kinderhilfswerk e.V. Zukunftsprojekte für Kinder. Wir versuchen, den Kindern über Ernährung und Bewegung Spaß und Energie zu vermitteln. Im Jahr 2013 wollen wir unser erstes Kinder-Koch-Sportfest durchführen. Dieses Sportfest wird frei von Bier-, Limonaden- und Wurstständen und speziell auf Kinderwünsche zugeschnitten sein. Wir werden neue Sportarten mit unseren Pädagogen und Hochleistungssportlern entwickeln, die Spiel und Spaß in eine neue Dimension bringen. Wir werden mit Kindern für Kinder kochen und auch Wettkämpfe in der Küche veranstalten. Kinder sind unsere Zukunft und in diese Zukunft investiere ich sehr gern meine Zeit und meine Energie.

Begeisterung für das Kochen erlebe ich aber nicht nur bei Kindern. Im »extraVeganz«, der veganen Kochschule des veganen Supermarktes »Veganz« in Berlin, koche ich regelmäßig mit interessierten Menschen. Der Spaß am Kochen steht bei diesen Schulungen im Vordergrund. In lockerer und entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmer den richtigen Umgang mit unterschiedlichen Gemüse- und Obstsorten, die richtige Messerwahl, die besten Schnitttechniken und natürlich auch die richtige Vor- und Zubereitung von Fleisch-, Milch- und Käsealternativen. Es freut mich immer wieder, zu sehen, wie die Kursteilnehmer die Informationen förmlich aufsaugen und mir hinterher stolz von ihren Erfahrungen aus der heimischen Küche berichten. Diese Menschen und ihre Begeisterung machen mir Mut und bestärken mich immer wieder aufs Neue darin, meinen Weg weiterzugehen.

Ein sehr interessantes Phänomen ist auch die Entwicklung in Kantinen und Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung. In den vergangenen Jahren durfte ich in über 15 Betrieben mit insgesamt mehr als 25 Kü-



chen Köchinnen und Köche schulen. Diese Schulungen waren für mich sehr wertvoll. Dabei war es immer mein großes Ziel, die Köchinnen und Köche für die vegane Küche und die Zubereitung der Rohstoffe zu begeistern. Offensichtlich ist mir das sehr gut gelungen: Ich stehe immer noch mit vielen in Kontakt und darf miterleben, wie sich Angebot und Nachfrage nach veganen Gerichten sehr positiv entwickeln.

Kochen in der Großküche ist eine echte Herausforderung, da in ganz anderen Dimen-

sionen als im Restaurant gekocht werden muss. Es ist normal, innerhalb von vier Stunden Mahlzeiten für rund 1500 Menschen zuzubereiten. Dass dies auch mit veganer Kost machbar ist, konnte ich ohne Probleme beweisen, und das wird auch täglich in den Mensen bzw. Betriebsrestaurants in Deutschland umgesetzt.

Wenn ich diese Entwicklungen betrachte, freue ich mich auf die kommenden Jahre voller neuer Freundschaften, veganer Lebensmittel und veganer Projekte. Ich sehe diese Entwicklungen äußerst positiv und bin stolz darauf, meinen Teil dazu beizutragen.

Ich wünsche Ihnen mit meinem Kochbuch viel Freude und hoffe, Sie finden neue Inspirationen für den Küchenalltag. Ich freue mich auf Ihr Feedback!



Ein besonderer Dank gilt Florian Bolk (Le Schicken), dem Fotograf meiner Food-Kreationen, André Wagenzik für den tollen Trailer sowie Michael Frühbis für seine Unterstützung. Vielen Dank an das »Kopps«-Küchenteam und insbesondere an Marcus Kümmel, der mir in der Produktionszeit den Rücken freigehalten hat. Danke an meinen Verlag Südwest für die Unterstützung und das Verständnis. Danke an Jason für das Design. Dank Dir, Mirco (FritzKola), für Deine Unterstützung. Lieben Gruß auch an Patrik und Kathi: Ihr zwei seid super! Vielen Dank an all meine Fans und Unterstützer – Ihr gebt mir täglich die Kraft und Energie, die ich benötige, um für die Sache weiterzukämpfen! Einen riesigen Dank auch an meine Familie, die immer für mich da ist, und auch an Dich, mein Schatz, weil Du immer zu mir hältst, auch wenn das manchmal nicht so leicht ist.

*Jon Moschinski*





Björn Moschinski

**Hier & jetzt vegan**

Marktfrisch einkaufen, saisonal kochen

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 21,0 x 26,0 cm

ISBN: 978-3-517-08825-9

Südwest

Erscheinungstermin: März 2013

Das ganze Jahr über vegan genießen, ganz einfach und lecker: Björn Moschinski, der bekannteste vegane Koch der Szene, liefert über 60 neue Rezeptideen, die nicht nur für köstliche Abwechslung auf dem Teller sorgen, sondern auch mit saisonalen Zutaten ganz leicht zuzubereiten sind. So findet jeder das passende Gericht für jede Jahreszeit, jeden Anlass und jeden Geschmack! Der vermeintliche Verzicht wird damit zum nachhaltigen Genusserebnis und begeistert auch alle, die zeitweilig eine Ernährungsalternative suchen.