

Liebe Leserinnen und Leser,

- • • »WIE...? Du kochst jeden Tag ohne Fleisch, Fisch, Sahne, Milch und Eier?«
- »Ja, und auch ohne Honig und Butter!«
- »Und was bitte kann man dann überhaupt noch essen ...?«

Da mir diese und ähnliche Fragen so oft gestellt werden, kam mir als langjähriger Hobby-Köchin eines Tages die Idee, ein veganes Kochbuch für all diejenigen zu schreiben, die keine Vorstellung davon haben, was man denn ohne Fleisch, Fisch, Sahne, Milch, Butter und Eier um Gottes Willen noch essen und kochen kann. Vor allem soll es sich auch an Menschen richten, die ihrer Gesundheit zuliebe in die vegane Ernährung einsteigen möchten. Der Arzt Dr. Ernst Walter Henrich wird weiter hinten im Buch näher auf die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und (veganer) Ernährung eingehen (ab Seite 134).

Vielleicht haben Sie – ähnlich wie ich selbst vor einigen Jahren – von Ihrem Arzt den Rat bekommen, den Verzehr tierischer Produkte einzuschränken oder ganz darauf zu verzichten. Ich

selbst gehöre ebenfalls zu den bislang eher selteneren Exemplaren von VeganerInnen, die nicht über den Tierschutz zu dieser Ernährungsform gefunden haben, sondern aus rein gesundheitlichen Aspekten. Ich litt unter einer rheumatischen Erkrankung und bekam den Rat, auf tierische Produkte zu verzichten. Zunächst standen bei mir also gesundheitliche Aspekte im Vordergrund. In der Zwischenzeit allerdings stehen der Tierschutz, Moral, Ethik und die erwiesenen positiven Auswirkungen der veganen Ernährung auf den Klimaschutz sowie die Lösung des Welthunger-Problems auf mindestens der gleichen Stufe.

Auf welchem Weg auch immer Sie auf dieses Buch gestoßen sind – es ist prima, dass Sie sich näher mit der veganen Ernährung beschäftigen möchten. Bei diesem Schritt möchte ich Sie gerne begleiten und Ihnen den Einstieg in die vegane Ernährung erleichtern – vielleicht sind Sie aber auch schon ein »alter veganer Hase«. Dann wird Ihnen das Buch neue Impulse und

Rezepte in Ihren veganen Alltag bringen. Es ist für mich zum Beispiel immer noch erstaunlich, wie viel bunter und abwechslungsreicher die vegane Ernährung im Vergleich zur tierlichen ist.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und gutes Gelingen beim Ausprobieren Ihrer ersten veganen Rezepte!

Ihre Gabriele Lendle