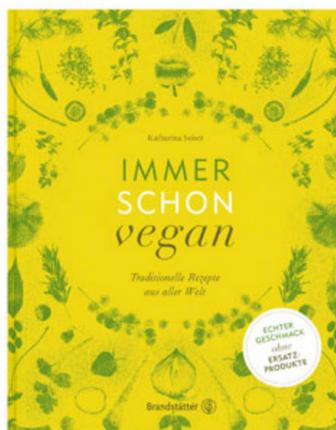


Du bist hier: [Home](#) › [Magazin](#) › [Buchtipps](#) › [Wie zu Großmutter's Zeiten](#)

## WIE ZU GROSSMUTTERS ZEITEN

Sich vegan zu ernähren, ist der neue Trend in unserer Gesellschaft. Aber wie schmeckt veganes Essen überhaupt? Dieser Frage ging die Autorin Katharina Seiser in einem Selbstversuch nach und kam dabei auf die Idee ein veganes Kochbuch zu schreiben, das auf sämtliche Ersatzprodukte wie vegane Sahne, Margarine, Fleischimitate oder Ei-Ersatzpulver verzichtet. Dabei bedient sie sich traditioneller Gerichte aus Europa, Asien oder Afrika. Herausgekommen ist ein wahrer Rezepte-Schatz, der auch Skeptikern Lust auf vegane Ernährung macht.



Sich vegan zu ernähren, mag ethisch gesehen wirklich sinnvoll sein, keine Frage. Aber wie gut schmeckt veganes Essen überhaupt? Bei ihrem Selbstversuch, den sie im Auftrag eines Frauenmagazins machen sollte, entdeckte Katharina Seiser, dass die meisten veganen Kochbücher nicht ohne Ersatzprodukte auskamen.

„Vegane Sahne, Margarine, Fleischimitate und veganer Käse sind für mich keine echten Lebensmittel. Sie sind hoch verarbeitete Produkte aus industrieller Fertigung deren lange Zutatenliste inklusive Aromen mir keine Lust aufs Essen machen, weit entfernt von dem was für mich selbstbewusste, souveräne Ernährung bedeutet“, schreibt sie in ihrem Vorwort. Also begab sie sich auf die Suche nach rein pflanzlichen Gerichten, die schon unsere Großmütter und viele Generationen vor ihnen zubereitet hatten. Die Idee zu ihrem Kochbuch „Immer schon vegan“ war geboren.

### 70 Köstlichkeiten aus der ganzen Welt

Bei ihrer Suche stieß sie auf Rezepte aus weltweit über 20 Ländern. Zum Beispiel auf erfrischenden libanesischen Brotsalat, türkisches Lauch-Karotten-Gemüse, scharf-saure indische Tomatensuppe, knusprigen vietnamesischen Zitronen-Gras-Tofu, italienischen Traubenkuchen, französischen Linsensalat mit Apfel und Dijon-Essig oder klassischen deutschen Spargel mit Kerbelvinaigrette. Natürlich darf auch Katharina Seisers Heimat Österreich nicht fehlen und liefert österreichische Krautfleckerl oder Marilleröster mit Estragon.

Alle Rezepte kommen ohne Ersatzprodukte oder Imitate aus und sind gut und klar beschrieben. Anhand kurzer Anekdoten, die am Anfang eines jeden Rezeptes stehen, gibt Katharina Seiser interessante Hintergrundinformationen zur Zubereitung und Esskultur des jeweiligen Herkunftslandes. Und noch ein weiteres Schmankerl bietet sie ihren Lesern: In elf Geschmacks-Porträts verrät die Autorin, wie der Geschmack ins Essen kommt und worauf man bei der Zubereitung achten sollte – von duftig über knusprig/weich, süß, salzig oder umami (herzhaft-intensiv). Ein herrlich undogmatisches Kochbuch, das dem Leser bereits beim Durchblättern – Dank der wunderschönen Fotos von Vanessa Maas – das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt.

**Katharina Seiser: „Immer schon vegan. Traditionelle Rezepte aus aller Welt“, 176 Seiten, Brandstätter Verlag, 25 Euro.**

["Immer schon vegan" bei Amazon bestellen](#)

## ALLE KATEGORIEN

[Beautynotes \(51\)](#)  
[Store-Check \(2\)](#)  
[We Love \(49\)](#)  
[Blog \(132\)](#)  
[Blogarchiv \(132\)](#)  
[Brands \(5\)](#)  
[Markenportraits \(5\)](#)  
[Fakten \(84\)](#)  
[Du kommst hier nicht rein \(34\)](#)  
[Inhaltsstoffe von A-Z \(2\)](#)  
[Naturkosmetik \(38\)](#)  
[Qualitätssiegel \(10\)](#)  
[Magazin \(333\)](#)  
[Buchtipps \(27\)](#)  
[Magazinarchiv \(306\)](#)

## ALLE BEITRÄGE DIESER KATEGORIE

[Januar 2018 \(1\)](#)  
[Dezember 2017 \(1\)](#)  
[August 2017 \(1\)](#)  
[Juni 2017 \(1\)](#)  
[Januar 2017 \(1\)](#)  
[Dezember 2016 \(1\)](#)  
[September 2016 \(1\)](#)  
[Juli 2016 \(1\)](#)  
[Mai 2016 \(3\)](#)  
[Januar 2016 \(1\)](#)  
[November 2015 \(1\)](#)  
[Oktober 2015 \(1\)](#)  
[September 2015 \(1\)](#)  
[August 2015 \(1\)](#)  
[Juli 2015 \(1\)](#)  
[April 2015 \(1\)](#)  
[November 2014 \(2\)](#)  
[Juni 2014 \(1\)](#)  
[Mai 2014 \(1\)](#)  
[Dezember 2013 \(2\)](#)  
[Juni 2013 \(1\)](#)  
[März 2013 \(1\)](#)  
[Dezember 2012 \(1\)](#)