



# Naturkunde für Groß und Klein:

## Gartenvögel

*Wollt ihr Vögel im Garten beobachten? Gebt ihnen Nahrung, Wasser und Unterschlupf! Heimische Bäume, Sträucher, Stauden und Wildblumen bieten Vögeln essbare Beeren und Samen und locken Insekten an. Stellt ganzjährig Vogelfutter und täglich frisches Wasser zum Trinken und Baden zur Verfügung. Bringt Nistkästen an. Denn Vögel könnt ihr gut an einer Futterstelle, Vogeltränke und an Nistkästen beobachten.*

*Spatzen, auch Haussperlinge genannt, und Feldsperlinge sind sehr gesellig und leben gerne in der Nähe von uns Menschen. An der Vogeltränke und am Gartenspringbrunnen sind sie bei ausgelassenen Badefesten zu beobachten.*

*Meisen zählen zu unseren häufigsten Gartenbewohnern. Sie haben einen kleinen, runden Körper und einen kurzen Schnabel. Kohlmeisen sind am schwarzen Kopf mit weißen Wangen und am grünen Rücken zu erkennen.*

*Die Blaumeise ist an der schwarzen Linie am Auge und ihrem blauen Kopf zu erkennen. Meisen essen gern kleine Insekten, Blattläuse, Spinnen, Sämereien, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Äpfel, Beeren und Meisenknödel.*

*Stare haben ein dunkles, schimmerndes Gefieder: im Frühling grün, violett und bronzefarben, im Winter mit weißen Sprenkeln. Außerhalb der Brutzeit bilden sie große Schwärme und vollführen spektakuläre Formationsflüge.*

*Der flötende Gesang der Amsel - auch Schwarzdrossel genannt - ist frühmorgens und abends von Dächern und Bäumen zu hören. Männchen sind schwarz mit gelbem Schnabel, Weibchen sind braun mit hellem Schnabel.*

*Amseln und Drosseln ernähren sich von Insekten und Beeren. Die Singdrossel ist an ihrem schönen Gesang zu erkennen. Ihre Oberseite ist braun. Auffällig sind die dunklen, keilförmigen Flecken auf ihrer weißen Unterseite.*

*Hausrotschwänze sind gern in der Nähe von Menschen und brüten in oder an Gebäuden, in Mauerlücken oder auch in Halbhöhlen. Als Zugvögel verbringen sie den Winter in Zentralafrika, vereinzelt aber auch bei uns.*

*Der Gartenrotschwanz brütet in Gärten, Parks oder in Streuobstwiesen. Dabei nutzt er vorhandene Baumhöhlen, aber auch Nistkästen. Die Brutzeit erstreckt sich von Ende April bis in den September hinein.*





# Pflanzen und Tiere entdecken



Der bunte Stieglitz ist mit seinem perlenden Gesang und dem namensgebenden »stieglitt« das ganze Jahr zu hören. Stieglitze sind auch als Distelfinken bekannt: Sie lieben Kratzdisteln, Karden, und andere Korbblütler - also eher die wilden Ecken.



Der vorwitzige Grünfink lässt sich in Gärten mit dichten Hecken beobachten. Sein Gesang erinnert an Kanarienvögel: auf ein kräftiges »djüpp« folgen schnelle Triller: »djüpp-djüpp-djüpp djüüürrrr tju-tju-tju-djipp...«



Buchfinken singen laut und schmetternd mit vielfältigem Repertoire. Häufig hört man ihren Ruf »Fink«. Prachtvoll orangerot, blaugrau und schwarz-weiß ist das Gefieder der Männchen. Weibchen sind graubraun mit Grüntlich.



Das zutrauliche Rotkehlchen ist an seiner orangefarbenen Brust und seinem lieblichen Gesang leicht zu erkennen. Es sucht in umgegrabenen Beeten nach Würmern und Insekten, an der Futterstelle Haferflocken, Rosinen, Äpfel.



Der Zaunkönig ist einer der kleinsten Vögel Europas und hat im Verhältnis zu seiner Körpergröße die lauteste Stimme. Charakteristisch ist sein schmetternder Gesang und seine aufrechte Haltung mit aufgestelltem Schwanz.

Die sehr gesellige Ringeltaube ist in Gärten mit Obstbäumen und auch am Futterhaus zu beobachten. Sie ist graublau mit einem weißem und türkisfarbenem Fleck am Hals. Charakteristisch ist ihr rhythmisches Gurren: »rugúgu, gugu«.



Die schwarzen Rabenkrähen sind wie alle Rabenvögel sehr sozial und überaus intelligent. Anders als ihr Ruf, sind sie äußerst nützlich: Sie vertilgen Schädlinge wie Raupen, Drahtwürmer und Mäuse und beseitigen Aas.



Die Intelligenz von Elstern ist mit Menschenaffen vergleichbar. Die klugen und neugierigen Vögel zu beobachten, ist sehr interessant - wenn sie zum Beispiel eine Katze necken. Elsternpaare bleiben ein Leben lang zusammen.



Da unsere Wälder oft nicht viel mehr als Holzplantagen sind, kommen typische Waldvögel wie Buntspechte gerne in naturnahe Gärten mit alten Obstbäumen - und sie sind auch Gäste am Futterhaus.



Der Grünspecht ist an alten Obstbäumen zu beobachten - und beim Plündern von Ameisennestern. Bis zu zehn Zentimeter kann die lange Zunge aus seinem Schnabel hervorschnellen! Im Flug ruft er laut »kjükjüKJÜCK«.







# Greifvögel - Könige der Lüfte



Der Mäusebussard ist einer der Greifvögel, die am häufigsten zu sehen sind. Mit einer Spannweite von bis zu 1,30 Meter kreist er oft am Himmel und hält nach Beute Ausschau, vor allem Feldmäusen und Wühlmäusen. Er ist erkennbar an seinem gellenden Ruf »bijä« oder Ruffreihen, die einer miauenden Katze ähneln. Er hat weiß-braune Flügelgefiedern und ein weißes Brustband. Die Schwanzfedern sind eher rund: »B« für Bussard.



Der Rotmilan ist mit einer Spannweite von bis zu 165 cm nach See- und Steinadler unser größter Greifvogel. Er ist häufig zu sehen, wie er spielerisch und sehr elegant am Himmel kreist. Sein Ruf klingt gedehnt pfeifend etwa »wiiuu« oder »pië«. Der Warnruf klingt wie »bijö-biwitt«. Er ist rötlich-braun mit langen, schmalen Flügeln, die an ihren Enden dunkel sind. Erkennbar ist er an der starken Kerbe in den Schwanzfedern: »M« für Milan.



Der Turmfalke hat eine Flügelspannweite von 65 bis 80 Zentimeter. Er jagt gern Mäuse in der freien Wiesenlandschaft. Dabei steht er oft flügel Schlagend (»rüttelnd«) an einer Stelle in der Luft, um seine Beute zu erspähen. Dabei nutzt er seine Fähigkeit, infrarotes Licht wahrzunehmen. Auffällig ist der rot-braun gefärbte Rücken mit kleinen schwarzen Rauten darauf.



Der Habicht ist ein kräftiger Greifvogel mit breiten Flügeln und langem Schwanz. Im Flug wird er durch sein quergestreiftes Bauchgefieder oft mit dem Sperber verwechselt. Er ist mit einer Spannweite von gut 100 Zentimeter aber deutlich größer. Im Gegensatz zu vielen anderen Greifvögeln stürzen sich Habichte nicht aus der Luft auf ihre Beute, sondern nutzen Hecken und Bäume als Deckung. Sie jagen Vögel und kleine Säugetiere.



Der Sperber ist eine Art »Mini-Habicht« und nicht so häufig wie Mäusebussard und Turmfalke. Weil der kleine Greifvogel mit Vorliebe im Wald nistet und meist auch dort jagt, ist er nicht so einfach zu beobachten. Der Sperber hat breite, runde Flügel und einen langen Schwanz. Seine Unterseite ist auffällig quer gestreift: bei Weibchen mit hellem Untergrund und bei Männchen fast schon orange.

## Adler

Durch erbarmungslose Jagd waren alle Greifvögel in den 1970er-Jahren in Deutschland fast ausgerottet. Seit sie unter Schutz gestellt wurden, leben bei uns wieder mehr Greifvögel. Dennoch fallen viele der majestätischen Vögel illegaler Verfolgung sowie Umweltgiften und Lebensraumverlust zum Opfer. Vor allem Adler sind in Deutschland und Europa noch immer bedroht.



Weißschwanzadler bei der Jagd auf Fische in der Ostsee. Der Seeadler war, wie viele Adlerarten, im letzten Jahrhundert lange vom Aussterben bedroht. Heute kommt der riesige Greifvogel wieder in den nördlichen Bundesländern vor und brütet in der Nähe von Küsten oder an Seen. Wenn er hoch am Himmel kreist, macht ihn seine brettartige Silhouette unverwechselbar.



Steinadler haben eine Flügelspannweite von bis zu 230 Zentimeter. In Deutschland ist der Greifvogel nur in den Alpen zu beobachten. Wie bei allen Adlern, bleiben die Paare ein Leben lang zusammen. Wenn Steinadler ihre gewaltigen Flügel ausbreiten und durch die Luft gleiten, kann man kaum fassen, dass sie jahrhunderte-lang verfolgt und getötet wurden.





## Wildtierspuren

Von Eichhörnchen und Igel bis Fuchs und Wildschwein: In naturnahen Gärten, Parks und im Wald können mit Glück oder Geduld viele Säugetiere beobachtet werden. Wer einen naturnahen Garten hat, kann eine Wildtierkamera entlang von Wegen aufstellen. Ihr werdet staunen, was nachts in eurem Garten los ist: Vielleicht bekommt ihr Igel, Marder oder sogar einen Fuchs vor die Linse! Auch das Finden von Tierspuren ist spannend und interessant: Achtet auf Abdrücke in der Nähe von schlammigen Pfützen, auf nassen Waldwegen oder in der Nähe von Wasserstellen.



Igel schlafen am Tag in Laubhaufen oder unter Büschen. Nachts suchen sie auf dem Rasen oder der Wiese nach Regenwürmern, Schnecken, Insekten. Vielleicht findet ihr Spuren: handähnliche Tappser mit fünf Zehen von 2,5 bis 3 cm Länge (Bild rechts).



Wenn ihr einen Steinmarder im Garten habt, findet ihr vielleicht Spuren mit 5 Zehen auf dem Auto. Damit er kein Unheil anrichtet, legt Maschendraht oder einen Besen (»Da sitzt schon jemand«) unters Auto. Stellt eine Wildtierkamera auf - Marder sind goldig!



Dachse gehören zu den Mardern. Auffällig ist ihr schwarz-weiß gestreifter Kopf. Sie haben an jedem Fuß 5 Zehen und Krallen. Dachse leben in Dachsbauen unter der Erde, oft mehrere Generationen zusammen. Auch der Fuchs wird als Mitbewohner geduldet.



Wer einen Garten an Feld- oder Waldrand hat oder in einer Großstadt wie Berlin, München oder Zürich lebt, kann vielleicht Füchse beobachten. Die Fußabdrücke - Handballen mit vier Zehen und spitzen Krallen - sind etwa so lang wie ein Streichholz.



Da Wildschweine gnadenlos bejagt werden, bekommen wir sie kaum zu sehen. Dass sie in der Nähe sind, bemerken wir an Wühlstellen und ihrem Maggi-Duft. Sie hinterlassen zwei 3-5 cm lange parallele Abdrücke, manchmal sind hinten die 2 Zehen oberhalb des Fußes erkennbar.



### Rehe und Hirsche

Nein, das Reh ist nicht die Frau vom Hirsch. Es handelt sich um verschiedene Tierarten. Und Bambi ist übrigens kein Rehkitz: Er hat einen Hirsch mit imposantem Geweih als Vater, ist also ein Hirschkalb.



Rehe (hier Rehbock und Ricke) sind morgens und abends auf Wiesen am Waldrand zu sehen. Rehspuren erkennst du an zwei etwa 4-5 cm langen Abdrücken, die vorne spitz zulaufen. Hirschabdrücke sind mit 6-9 cm deutlich länger.



Rothirsche leben in großen Waldgebieten in Familienverbänden. Sie unternehmen - sofern möglich - weite jahreszeitliche Wanderungen. Hirsche haben eine Schulterhöhe von 90 bis 140 cm, während Rehe etwa 75 cm erreichen.





# Schmetterlinge

Gärten können leicht schmetterlingsfreundlich gestaltet werden. Die Falter lieben blühende Pflanzen an sonnigen Orten, wie Schmetterlingsflieder, Lavendel und Wildblumen: Flockenblume, Natternkopf und Disteln. Denkt auch an Futterpflanzen für die Raupen wie Brennnesseln! Wenn dann Zitronenfalter, Bläulinge, Tagpfauenaugen und die kleinen Taubenschwänzchen wie Kolibris von Blüte zu Blüte fliegen, gibt es immer viel zu beobachten!



Das Tagpfauenauge ist einer der bekanntesten und mit dem Kleinen Fuchs auch einer der häufigsten Schmetterlinge. Im Frühjahr saugt er Nektar von Weiden und Löwenzahn, im Sommer aus violetten und roten Blüten. Futterpflanze für die Raupen sind Brennnesseln.

Kleiner Fuchs am Natternkopf. Das Borretschgewächs ist ein wahrer Magnet für zahlreiche Schmetterlingsarten und Wildbienen. Außerdem liebt der Kleine Fuchs Flockenblumen, Wasserdost und Oregano. Futterpflanze für die Raupen sind Brennnesseln.



Der prächtige Admiral ist ein Wanderfalter und verbringt die kalte Jahreszeit im sonnigen Süden. Brennnesseln sind für ihn überlebenswichtig: Nur hier legt das Weibchen die Eier ab, der Nahrungspflanze der schlüpfenden Raupen.

Der Schwalbenschwanz hat seinen Namen von seinem flatternd-segelnden Flug. Er liebt blütenreiche Wiesen und Gärten mit Möhren, Fenchel und Flieder. Das Weibchen legt die Eier auf Wilder Möhre, Pimpernelle, Dill oder Fenchel.



## Metamorphose

1 Schmetterlinge legen ihre Eier meist auf Pflanzen ab. Haltet Ausschau nach winzigen Eiern auf der Blattoberseite.

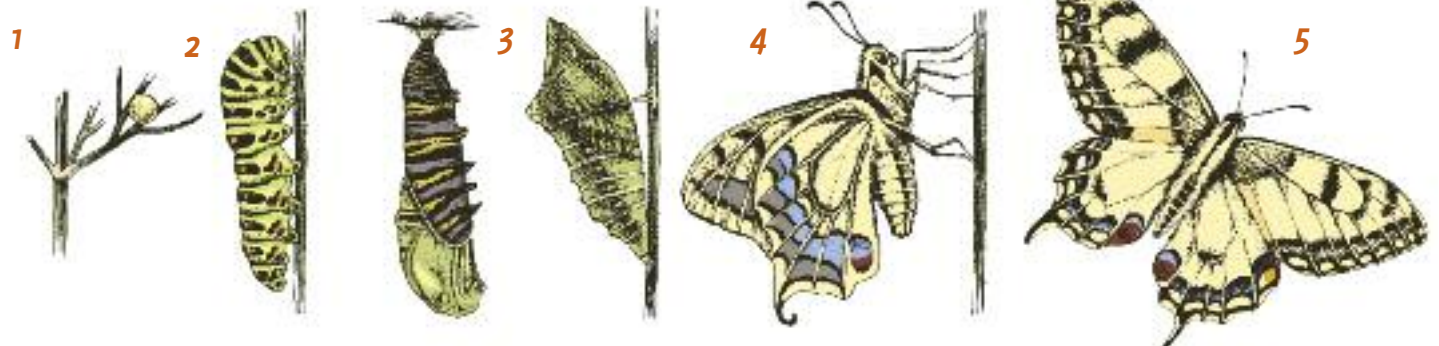
2 Aus den Eiern schlüpfen Raupen, die sich von der Pflanze ernähren. Dies ist die Wachstumsphase. Pflanzen mit zerfressenen Blättern deuten auf Raupen hin.

Schmetterlinge durchlaufen eine spektakuläre Verwandlung: die Metamorphose von der Raupe zum Schmetterling. Während dieser Verpuppung werden die Zellen im Körper der Raupe umgewandelt. So genannte Imaginalscheiben dienen als Anlage verschiedener Körperteile.

3 Ist die Raupe ausgewachsen, sucht sie sich einen Ort zum Verpuppen. In der Puppe verwandelt sie sich in einen Schmetterling.

4 Nach abgeschlossener Metamorphose schlüpft der Schmetterling aus der Puppe. Nun müssen sich seine Flügel entfalten und aushärten.

5 Der Schmetterling hat die Flügel mit Hämolymphe, dem Blut der Insekten, aufgepumpt. Er kann fliegen und geht auf Partnersuche. Wenn sich ein Partner nähert, geben viele Schmetterlinge Duftstoffe ab. Nach der Paarung legt das Weibchen Eier und neues Leben beginnt.







*Distelfalter verbringen den Winter in Südeuropa. Bei uns sind sie von Mai bis Oktober zu sehen: dort, wo es viele Disteln gibt und in Gärten mit nektarreichen Blüten. Nahrungspflanze der Raupen sind Brennnesseln und Malven.*



*Der Kaisermantel ist einer unserer größten Schmetterlinge, jedoch leider selten geworden. Er liebt violette Blüten von Wasserdost, Flockenblumen und Disteln. Sein Überleben hängt an Veilchen, Nahrungspflanze seiner Raupen.*



*Der Kolibri, der keiner ist: Das Taubenschwänzchen fliegt schwirrend-schnell wie ein Kolibri und saugt mit seinem langen Rüssel Nektar aus Gartenblumen wie Lavendel, Lichtnelken, Sommerflieder und Geranien.*



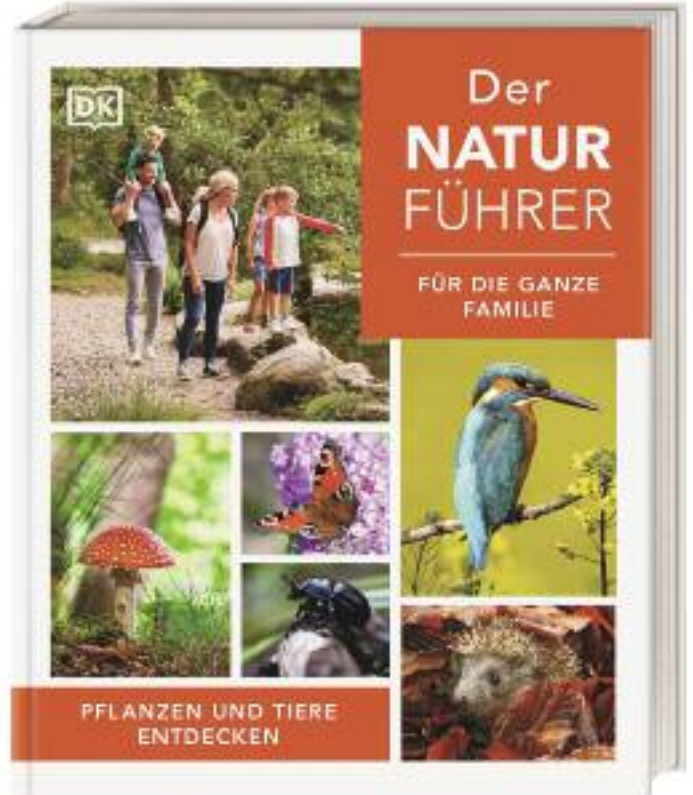
*Die kleinen Bläulinge lieben blütenreiche Wiesen und blühende Gartenkräuter wie Thymian. Wunderschön ist ihre Flügelunterseite: blaugrau mit weiß umrandeten schwarzen Punkten und orangen Flecken.*



*Kohlweißlinge legen ihre Eier an Kreuzblütlern: alle Kohlsorten, Kapuzinerkresse, Ackersenf oder Rauke. Wer im Garten Rotkohl, Grünkohl oder Kohlrabi anbaut, sollte immer an einige mehr als Schmetterlingsfutterpflanzen denken.*



*Beim Zitronenfalter sind die Männchen leuchtend gelb gefärbt, auf jedem Flügel befindet sich ein kleiner oranger Fleck. Die Weibchen sind weißlich-grün ohne dunkle Flecken, was sie vom Kohlweißling unterscheidet. ■*



Entdeckt mit dem großen Naturkunde-Buch Tiere, Pflanzen und Lebensräume. Schon vor der eigenen Haustür beginnt die spannende Entdeckungsreise: Seid hautnah dabei, wenn eine Raupe zum Schmetterling wird, entdeckt Flora und Fauna am Teich und seht mithilfe faszinierender Fotos und informativer Texte Gärten, Parks, Wiesen und Felder, Wälder, Flüsse, Meere und Berge mit neuen Augen. Viele Fotos, anschauliche Illustrationen und informative Texte wecken in kleinen und großen Naturforscherinnen und Naturforschern eine neue Verbundenheit zur Natur und die Achtung vor Tieren und Pflanzen. Denn wie sagte schon der große Naturforscher Konrad Lorenz: »Nur was ich kenne, das liebe ich, nur was ich liebe, das schütze ich.«

- Kombination von spannendem Wissen mit praktischen Tipps und Anleitungen für Aktivitäten in jeder Jahreszeit
- Von der eigenen Wohnung und regionalen Umgebung bis zu allen Lebensräumen der Welt

**Chris Packham: Der Naturführer für die ganze Familie  
Pflanzen und Tiere entdecken**  
Fester Einband, 224 Seiten  
Mit vielen farbigen Fotos und Illustrationen  
Dorling Kindersley Verlag, 2023 · ISBN 978-3-8310-4592-1  
Preis: 19,95 Euro



# Neues Kochbuch von Björn Moschinski



»Ich war gerade 14, als ein Artikel über die Nutztierhaltung in der BRAVO mich dazu bewog, erst vegetarisch und dann vegan zu leben - entgegen den Vorstellungen meiner Eltern natürlich«, erzählt Björn Moschinski. »Heute ist das Thema der rein pflanzlichen Küche aus dem öffentlichen Diskurs rund um den bewussten Umgang mit unseren Ressourcen und der Gesundheit nicht mehr wegzudenken.« Doch wie kann eine nachhaltige Esskultur in das eigene Leben integriert werden? Björn Moschinski ist überzeugt: »Wissensvermittlung steht am Anfang jeder Veränderung!«

40 Freiheit für Tiere 4/2023

Nach vier erfolgreichen veganen Kochbüchern stellt Björn Moschinski mit seinem neuen Buch »Vegan Kochen und Backen« sein »Best of« vor: In über 100 Rezepten zeigt er, wie unglaublich vielfältig, bunt und lecker die vegane Küche ist - und vor allem: 100% tierfreundlich. Denn die Liebe zu den Tieren ist sein alles entscheidender Antrieb und seine Motivation: Schon als Jugendlicher traf er die Entscheidung, keine Tiere mehr zu essen - und nur ein Jahr später wurde er Veganer.

»Als ich mich vor fast 30 Jahren entschieden habe, konsequent vegan zu leben, konnte ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht ausmalen, dass eine rein pflanzliche Lebensweise nicht nur in der Gesellschaft akzeptiert wird, sondern in deren Mitte angekommen ist«, schreibt Björn Moschinski zu Beginn seines Buches.

»Kochen ist für mich nicht nur Leidenschaft, sondern auch die Zeit, in der ich meinen Gedanken freien Lauf lassen kann«, erklärt der Vegan-Koch. »Auch verstehe ich, dass Menschen, die beruflich stark eingebunden sind oder/und familiäre Verpflichtungen haben, kaum Zeit finden, sich dem Kochen mit aller Leidenschaft und Zeit hinzugeben. Gerade euch widme ich viele meiner schnell umsetzbaren Rezepte: Sie sollen euren Alltag vereinfachen und euch mit allen Nährstoffen versorgen.« Dabei liegt der Fokus auf Gesundheit, Geschmack und Qualität.

## Nach einem Artikel in der »BRAVO«: Mit 14 Vegetarier, mit 15 Veganer

»Seit ich denken kann, habe ich eine Faszination für alle Tiere«, erklärt Björn Moschinski. »Ich hätte mich gewiss als tierlieb bezeichnet, ohne zu verstehen, dass diese Liebe eine Illusion war, solange ich noch Tiere aß. Das wurde mir bewusst, als ich 1993 eine Reportage über Massentierhaltung und Tiertransporte in der Jugendzeitschrift BRAVO las und realisierte, dass das Fleisch auf meinem Teller in direktem Zusammenhang mit dem Leid und den Qualen der Tiere stand, die ich liebte.«





»Freiheit für Tiere« stellt Ihnen drei Rezepte aus dem neuen Buch »Vegan Kochen und Backen« von Björn Moschinski vor: Knuspriger Flammkuchen mit Räuchertofu, Süßkartoffel-Omelette mit Avocado-Zucchini-Salat und Kaffeecreme mit Mango.

Björn traf die Entscheidung, ab sofort kein Fleisch mehr zu essen. Doch dann stellte er fest, dass er auch als Vegetarier Produkte konsumierte, für die Tiere leiden mussten: vom Leid der Kühe und Kälber für Milch und Käse, über das Töten von männlichen Küken für die Eierproduktion bis zum Töten von Tieren für Leder. »Nach einem Jahr als Vegetarier kam ich an den Punkt, an dem ich die vegetarische Lebensweise hinterfragte und mich dazu entschloss, mich nicht nur rein pflanzlich zu ernähren, sondern rein pflanzlich zu leben.« Mit 15 Jahren begann für ihn eine »verrückte Zeit«: Denn 1994 gab es keine veganen Kochbücher, kaum wissenschaftliche Erkenntnisse über vegane Ernährung, dafür umso mehr Vorurteile.

### »Mit einem einzigen guten veganen Essen mehr erreichen als mit 1000 Worten«

»Da meine Mutti einfach nicht mehr wusste, was sie mir zubereiten sollte, begann ich, selbst zu kochen«, erinnert sich Björn Moschinski. Dies machte ihm so viel Spaß, dass daraus später seine Berufung wurde: »Ich war begeistert, dass ich mit einem einzigen guten Essen mehr für die Tiere erreichen konnte, als mit 1000 Worten.«

Da in Deutschland in der Kochausbildung die Zubereitung von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten vorgeschrieben und bis heute keine Ausbildung als veganer Koch oder vegane Köchin möglich ist, war Björn Moschinskis Weg in die professionelle Küche recht kurvenreich. Er lernte zunächst den Beruf des Energieelektronikers und begann dann eine Ausbildung als Mediendesigner in Esslingen. »Ich wohnte in einer WG mit dem Regisseur Benjamin Eicher, der sich eines Tages über das

Catering am Set beschwerte und mich daraufhin fragte, ob ich nicht Lust hätte, einzuspringen. Diese Möglichkeit ließ ich mir nicht entgehen und übernahm kurzerhand die Verpflegung am Set.«

Daraufhin startete Björn Moschinski »Herbivore Catering«, ein kleines Cateringunternehmen, mit dem er auf Shows, Festivals, an Filmsets oder Feiern vegan kochte. Es wuchs in ihm der Wunsch, eines Tages ein eigenes Restaurant zu eröffnen. Darum wechselte er in die À-la-Carte-Küche. Seine erste Station war das vegetarische Biohotel Kunz in Bischofswiesen. Im Münchner Vegan-Restaurant »Zerwirk« lernte er einen großen Teil seiner Fähig- und Fertigkeiten als Koch und wurde nach kurzer Zeit 2007 Souschef. 2008 ging er nach Berlin und war Chefkoch im veganen Restaurant »La Mano Verde«. 2011 konnte Björn Moschinski seinen Traum verwirklichen und eröffnete sein erstes eigenes Restaurant: das »Kopps« in Berlin. 2013 eröffnete er das Fine-Dining-Restaurant »Mio Matto« in Berlin-Friedrichshain.

Parallel dazu entwickelte er ab 2009 gemeinsam mit der Albert-Schweitzer-Stiftung für unsere Mitwelt ein Konzept, um noch mehr Menschen für gesundes rein pflanzliches Essen zu begeistern: durch Schulungen für Köchinnen und Köche in der Zubereitung von veganen Gerichten für Betriebsrestaurants und Uni-Mensen. »Dies bekräftigte mich in meiner Entscheidung, 2015 alle Restaurants aufzugeben, um mich ganz den Schulungen zu widmen«, berichtet der Vegan-Koch. »In meinen zahlreichen Workshops vermittele ich dieses Wissen, um den Köchen und Köchinnen Werkzeuge an die Hand zu geben, die vegane Küche lecker und qualitativ hochwertig umzusetzen.«







Björn Moschinski ist ein Pionier für vegane Ernährung: Seit er im Alter von 15 Jahren aus Liebe zu den Tieren die Entscheidung traf, vegan zu leben, entwickelt er Rezepte mit rein pflanzlichen Zutaten. Sein Motto lautet seit fast 30 Jahren: »Geiler Geschmack braucht kein Fleisch!« Statt Menschen mit Worten für veganes Essen zu überzeugen, kocht er für sie - und begeistert mit einem lebensfrohen & lässigen Lebensstil.

Björn Moschinski hat inzwischen fünf Bücher zur veganen Ernährung veröffentlicht:

- »Vegan kochen für alle« (2011)
- »hier & jetzt vegan« (2013)
- »Vegan backen für alle« (2014)
- »Vegan quick & easy« (2015)
- »Vegan Kochen & Backen« (2023): Die 100 besten Rezepte in aktualisierter Überarbeitung.

Neben seiner Arbeit als Kochbuchautor schult er Köchinnen und Köche in Großküchen in der Zubereitung von veganen Gerichten und berät Unternehmen.

Website von Björn Moschinski: [bjoernmoschinski.de](http://bjoernmoschinski.de)

Björn Moschinski auf Facebook:

[www.facebook.com/bjoern.moschinski](https://www.facebook.com/bjoern.moschinski)

### »Gesundheit, Geschmack und Qualität«

Björn Moschinski setzt beim Kochen und in allen seinen Rezepten auf Gesundheit, Geschmack und Qualität:

- Saisonales Obst und Gemüse in Bio-Qualität, wo immer möglich von Hofläden oder vom Wochenmarkt aus der Region, bieten das Optimum an Geschmack und Frische. »Ökologisch genutzte Böden sind im Gegensatz zu konventionell genutzten Böden lebendige, vor Kraft strotzende Mikroorganismen im Einklang mit der Natur«, erklärt Björn Moschinski. Darum haben die Produkte die meisten Vitamine und Nährstoffe.
- Gewürze und Kräuter sind elementar für den Geschmack: Nichts geht über frische Kräuter und frisch gemahlene Pfeffer oder Muskat aus der Gemüsemühle!
- Pflanzliche Alternativen für Fleisch, Käse und Milchprodukte bieten Geschmackserlebnisse, die seit unserer Kindheit in unserem Gehirn gespeichert sind. »Ich finde nichts Verwerfliches daran, wenn ein:e Veganer:in genussvoll in eine Veggie-Bockwurst beißt«, so Björn Moschinski. »Nein, ich sehe eher die Chance darin, dem/der Fleischesser:in zu zeigen, dass die vegane Ernährungsweise keinen Verzicht bedeuten muss, sondern viel eher ein Zugewinn an Lebensqualität sein kann.«
- Immer mehr Studien zeigen, dass eine rein pflanzliche Lebensweise auf der Basis von Früchten und Gemüse, Blattgemüse, Hülsenfrüchten, (Vollkorn-)Getreide, Nüssen und Samen sowie Kräutern und Gewürzen überaus gesundheitsförderlich ist. Björn Moschinski setzt in seinen Rezepten auf möglichst vollwertige Produkte und frische Zutaten.

### »Gegen die Ausbeutung von Tier, Mensch und Natur«

Es gibt verschiedene Gründe, warum sich Menschen für eine pflanzliche Ernährung entscheiden: wegen gesundheitlicher Vorteile, um Umwelt und Klima zu schützen, aus ethischen Gründen oder aus Liebe zu den Tieren.

Björn Moschinski stellt in seinem Buch belegte Fakten komprimiert zusammen:

- die enorme Wasser-, Lebensmittel- und Ressourcenverschwendung bei der Produktion von tierischen Produkten,
- die daraus resultierende Abholzung der Regenwälder zur Schaffung von Weide- sowie Ackerflächen für den Futtermittelanbau,
- die Zerstörung fruchtbaren Bodens durch exzessive und konventionelle Landwirtschaft,
- die Vielzahl an Krankheiten, die auf den Verzehr von tierischen Produkten zurückzuführen sind,
- der katastrophale Umgang mit Tieren und auch Menschen in Fleisch-, Milch-, Fisch- und Lederproduktion.



Eine rein pflanzliche Ernährung sei nicht die Lösung aller Probleme, jedoch ein riesiger Schritt in die richtige Richtung und gegen die Ausbeutung von Tier, Mensch und Natur.

»Gerade in der heutigen Zeit kann jede:r Einzelne über das Einkaufsverhalten und die Ernährungsweise bestimmen, in welche Richtung sich die Zukunft unserer Spezies entwickelt«, so Björn Moschinski. »Oft werde ich gefragt, ob ich die rein pflanzliche Lebensweise als Chance für die Zukunft unserer Erde sehe. Das muss ich klar verneinen, denn unsere Erde können wir Menschen nicht zerstören! Lautet die Frage aber, ob ich eine rein pflanzliche Lebensweise als Chance für unser Überleben sehe, lautet meine Antwort: Ja.«

### Superleckere & unkomplizierte Rezepte

Björn Moschinskis neues Vegan-Kochbuch überzeugt durch unkomplizierte Rezepte, die keine lange Vorbereitungszeit brauchen und superlecker sind, sodass auch (noch) Fleisch essende Familienmitglieder und Gäste begeistert sein werden! Denn der Vegankoch versteht es meisterhaft, mit den verschiedenen Geschmacksrichtungen und Konsistenzen zu spielen und kombiniert würzig mit fruchtig, altbekannt mit exotisch oder cremig mit knackig.

- Im Kapitel **Salate und Co.** finden Sie kreative Ideen vom Power-Salat mit Avocado, Kräutern, Nüssen und Kürbiskernen über Bulgur-Brokkoli-Salat und Linsen-Gemüse-Salat bis zu »Geflügel«- und »Eier«-Salat.

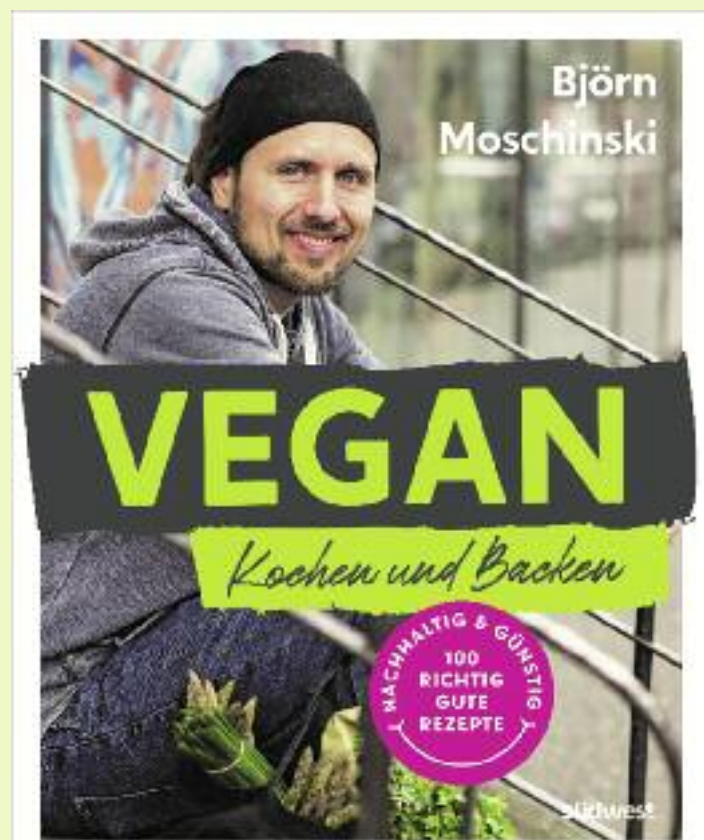
- Für **Vorab und Zwischendurch** stellt Björn Moschinskis Leckereien wie Hefeschnecken mit Grillgemüse, Zucchiniuchen im Glas, Wraps, Gemüsechips sowie Rezepte für Smoothies, Shakes und Lassi vor.

- Alles andere als langweilig sind **Suppen und Co.:** von Linsensuppe mit Ananas oder Tomaten-Kokos-Suppe über »Feurige Zucchini-Suppe« bis Karotten-Ingwer-Suppe.

- In der **Hauptsache** finden sich köstliche Sattmacher wie Ofengemüse mit Joghurt-Gurken-Dressing, Kürbispuffer mit Champignon-Rahmsauce, Kürbisrisotto, Gemüsequiche mit Salsa, Mangold-Kartoffel-Auflauf oder BBQ-Burger.

- Auch im Kapitel **Desserts und Süßspeisen** bleiben keine Wünsche offen: von Schokobiskuit mit Tiramisucreme über Schokomousse mit Beeren und Hirsepudding mit gepfefferten Sauerkirschen bis veganem Panna cotta mit Erdbeerragout.

- Am Schluss des Buches finden Sie vielfältige gelingsichere Rezepte für **Gebäck und Kuchen:** Wie wäre es zum Beispiel mit Mango-Blaubeer-Scones, Zimtfocaccia oder schnell gemachten Schokoladenbrownies? Auch der köstliche Haselnuss-Kastanien-Kuchen oder die vegane Meißner Quarktorte brauchen nur etwa 20 Minuten Zubereitungszeit. Dazu werden Grundrezepte wie Hefeteig, Rührteig, Mürbeteig oder Biskuitteig vorgestellt.



In über 100 Rezepten, die spielend leicht von der Hand gehen, zeigt Björn Moschinski, was die Vielfalt der veganen Koch- und Backkunst ausmacht.

»Vegan Kochen & Backen« richtet sich an alle, die bereits Veganer\*innen sind und gute, einfache Rezepte suchen, und an alle, die veganes Essen einmal ausprobieren wollen und einen leichten Einstieg suchen. Der Fokus liegt dabei immer auf Gesundheit, Geschmack und Qualität.

**Björn Moschinski: VEGAN Kochen und Backen**  
Nachhaltig & Günstig: 100 richtig gute Rezepte  
Gebunden, 272 Seiten · Ca. 120 Farbfotos  
Südwest-Verlag, 2023 · ISBN: 978-3-517-10228-3  
Preis: 25 € (D) / 27,70 € (AT) / CHF 34,50

FREIHEIT FÜR TIERE stellt Ihnen auf den folgenden Seiten drei Rezepte aus dem neuen Buch von Björn Moschinski vor, die in nur 30 bis 35 Minuten zubereitet sind:

- **Knuspriger Flammkuchen mit Räuchertofu: der kulinarische Begleiter in Spätsommer und Herbst**
- **Süßkartoffel-Omelette mit Avocado-Zucchini-Salat: lecker als Mittagessen, Abendessen oder zum Brunch**
- **Kaffecreme mit Mango und Minze: ein köstliches Dessert.**

>>>





# FLAMMKUCHEN

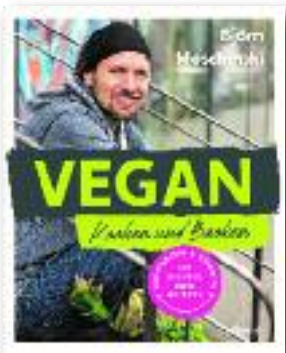
## ZUTATEN FÜR 1 BACKBLECH

- 100 ml Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 1/2 TL Zucker
- 200 g Weizenmehl Type 405
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl
- 100 g ungesüßte Joghurtalternative
- 1 TL Speisestärke
- Salz
- Cayennepfeffer
- 2 Zwiebeln
- 100 g Räuchertofu
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Tamari-Sojasauce
- 1 Frühlingszwiebel
- Mehl für die Arbeitsfläche

## ZUBEREITUNGSZEIT:

35 MINUTEN + 15 MINUTEN BACKZEIT

## Aus:



## ZUBEREITUNG

- Lauwarmes Wasser mit der Hefe und dem Zucker in einer Rührschüssel vermischen und 10 Minuten ruhen lassen. Das Mehl, den Weißweinessig und das Öl dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig zudecken und an einem warmen Ort für mindestens 30 Minuten gehen lassen.
- Die Joghurtalternative mit der Speisestärke vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- Die Zwiebeln häuten und in grobe Scheiben schneiden. Den Räuchertofu trockentupfen, in feine Streifen schneiden und gemeinsam mit den Zwiebelscheiben in einer heißen Pfanne mit dem Rapsöl anbraten. Sobald der Tofu Farbe bekommt, mit der Tamari-Sojasauce ablöschen und den Herd ausschalten.
- Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Joghurtalternative und anschließend die gebratenen Zwiebelscheiben und Tofustreifen darauf verteilen.
- Den Flammkuchen für 12 bis 15 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen knusprig backen. Die Frühlingszwiebel putzen, in feine Ringe schneiden und vor dem Servieren über den heißen Flammkuchen streuen.







# SÜSSKARTOFFEL- OMELETTE

## mit Avocado-Zucchini-Salat

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

#### FÜR DAS OMELETT:

- 300 g Süßkartoffeln
- 20 g frische Ingwerwurzel
- 1 EL Sesamsamen
- 1 TL Speisestärke
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Fett zum Ausbacken

#### FÜR DEN AVOCADO-ZUCCHINI-SALAT:

- 150 g Sojasprossen
- 1 Zucchini
- 1/2 Bund Minze
- 1/2 Bund Koriander
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Avocado
- Saft von 2 Limetten
- 15 ml Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 min.

#### Aus:



### ZUBEREITUNG

- Für das Omelett Süßkartoffeln und Ingwer schälen, fein reiben und in einer Schüssel mit den Sesamsamen und Speisestärke vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Für den Avocado-Zucchini-Salat Sojasprossen waschen. Zucchini waschen, putzen und in feine Stifte schneiden. Minze und Koriander waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und ebenfalls fein hacken. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden. Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die Salatzutaten mit den Cashewkernen in einer Schüssel vermengen und mit dem Dressing beträufeln.
- In einer Pfanne das Fett zum Ausbacken des Omeletts erhitzen. Die Süßkartoffelmasse darin verteilen und 5 bis 6 Minuten backen. Vorsichtig wenden und weitere 5 bis 6 Minuten backen. Aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier entfetten. Den Avocado-Zucchini-Salat auf einer Hälfte verteilen und das Omelett zuklappen.

### MEIN TIPP

- Es können mehrere Omeletts vorbereitet und im Backofen bei 60 bis 80 °C einige Minuten warmgehalten werden.
- Die Avocado ist eine meiner Lieblingsfrüchte, da sie reich an ungesättigten Fettsäuren und somit sehr gesund ist. Außerdem enthält sie die wertvollen Vitamine E und B6 sowie Magnesium und Biotin. Sie eignet sich sehr gut zum Binden kalter Suppen oder für cremige Aufstriche. Eine Avocado ist verzehrbereit, wenn die Schale auf Fingerdruck leicht nachgibt. Beim Kauf europäische Ware wählen.







# KAFFEECREME

## ZUTATEN

- 200 ml starker Kaffee oder Espresso
- 175 ml Milchalternative
- 60 g Rohrohrzucker
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 1 reife Mango
- etwas Minze
- 200 ml Schlagcreme

**ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN**

## Aus:



## ZUBEREITUNG

- Kaffee und drei Viertel der Milchalternative gemeinsam mit dem Rohrohrzucker in einem Topf zum Kochen bringen. Den Rest der Milchalternative mit dem Puddingpulver verrühren und mit einem Schneebesen langsam in die kochende Kaffee-Milchalternative rühren. Etwa 1 Minute aufkochen lassen, anschließend vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in dünne Scheiben schneiden. Die Minze waschen, in feine Streifen schneiden.
- Sobald die Creme abgekühlt ist, die Schlagcreme aufschlagen. Die Creme vorsichtig unter die Hälfte der Sahne heben und in Gläser oder Förmchen abfüllen. Die restliche Sahne auf der Creme verteilen und das Obst mit der Minze vor dem Servieren dekorativ daraufgeben.







# 100 % tierfreundlich, 100 % saisonal Alles vom Gemüse



**Sophie Gordon ist Köchin und Rezeptentwicklerin. Sie leitet den South East London Supper Club, in dem sie vegane Gerichte für ihre Gäste kreiert. Sie veranstaltet regelmäßige Koch- und Lifestylekurse im In- und Ausland. »Alles vom Gemüse« ist ihr erstes Kochbuch.**

»Ich habe das Glück, meinen Lebensunterhalt mit meiner Leidenschaft für gute Produkte verdienen zu dürfen«, erklärt Sophie Gordon. »Ich blühe auf, wenn ich auf dem Wochenmarkt regional angebautes Obst, Gemüse oder saisonale Köstlichkeiten entdecke.« Diese eher zufälligen Marktkäufe werden oft zu Lieblingsgerichten, die zuerst von Sophies Freundeskreis getestet werden, bevor sie auf die Speisekarte ihres Supper Clubs oder Catering-Angebots kommen.

**Mehr über Sophie Gordon:**

[www.sophgordon.com](http://www.sophgordon.com)

[www.instagram.com/soph\\_gordon/](https://www.instagram.com/soph_gordon/)

»Nichts schmeckt so gut wie saisonales Obst und Gemüse«, sagt Sophie Gordon. »Wenn es um Frische geht, verstehe ich keinen Spaß: Ich verwende stets saisonale Zutaten von höchster Qualität.« Und weil diese Zutaten so wertvoll sind, entwickelt die britische Köchin seit Jahren Rezepte, in denen sie Gemüse und Obst ganz verwertet - also ohne etwas wegzuschmeißen. So zaubert sie Pesto aus Karottengrün, röstet Blumenkohl-Blätter knusprig an, verarbeitet die vitaminreichen Strünke von Brokkoli oder kocht aus den letzten Gemüseabschnitten noch eine aromatische Brühe. Mehr als 130 genussvolle Rezepte hat sie in ihrem Kochbuch »Alles vom Gemüse« zusammengestellt - natürlich 100 % tierfreundlich!

Bei Sophie Gordon kommen immer die Stars der Saison auf den Tisch: aromatisches Obst und Gemüse, kombiniert mit Vollkorngetreide, pflanzlichen Fetten und frischen Kräutern. Dabei verzichtet sie völlig auf Fleisch, Eier und Milchprodukte.

»In diesem Buch habe ich versucht, bei allen Rezepten das Gemüse vollständig zu verwerten. Ich versuche, die Obst- oder Gemüseabschnitte, die normalerweise weggeworfen werden, nicht nur zu verwerten, sondern sogar etwas Gutes daraus zuzubereiten. Gemüsebrühe, Pestos aus Blattgrün, gehackte Brokkolistrünke, salzig geröstete Blätter - ihr versteht, was ich meine. Wir sollten Obst und Gemüse wertschätzen und es unkompliziert zubereiten, lediglich verfeinert durch eine Prise Salz und Pfeffer, einen Schuss Olivenöl und einen Spritzer Aceto balsamico.«

## »Wer sich saisonal ernährt, hat eine engere Verbindung zu Nahrungsmitteln«

»Wer sich saisonal ernährt, hat eine engere Verbindung zu Nahrungsmitteln: Die Produkte sind frischer und schmecken besser, wenn sie zum richtigen Zeitpunkt geerntet und etwa zu einem erfrischenden Sommersalat oder einem wärmenden Crumble verarbeitet werden«, so Sophie Gordon. »Im Sommer sehnt sich unser Körper nach frischen Zutaten mit höherem Wassergehalt, wie z. B. Gurken oder Tomaten, während uns im Winter eher nach stärkehaltigen und bodenständigen Zutaten wie Kartoffeln, Kürbissen und Roter Bete zumute ist.«



»Durch die Arbeit mit saisonalen Zutaten wird jedes Gericht raffiniert, voller Geschmack und lebendig«, erklärt Sophie Gordon. Wenn sie beispielsweise einen Kürbis backt (natürlich mit Schale), hebt sie die Kerne für die Zubereitung von Knuspermüsli auf oder röstet sie als knackiges Topping für Salate und Suppen.

Die saisonale Küche punktet natürlich auch mit intensiveren Aromen. Sophie rät, nicht nur saisonal, sondern auch regional in unserer nächsten Umgebung einzukaufen: »So unterstützt ihr gleichzeitig kleinere Geschäfte, Bauernhöfe, Märkte usw. Dort bekommt ihr alles - von frisch gepflückten Kirschen bis zu Karotten mit Grün und Kohlrabi mit Blättern.«

### Rezepte für sechs Jahreszeiten

Sophie Gordon führt uns mit ihrem Buch »Alles vom Gemüse« durch sechs Jahreszeiten: Frühling, Frühsommer, Hochsommer, Herbst, Winteranfang und tiefster Winter. Und so gibt es für jede Jahreszeit ein eigenes Kapitel mit Rezepten, die Obst- und Gemüsesorten in den Fokus stellen, die gerade Saison haben.

Am Anfang jedes Kapitels sind die »Küchenstars« der Saison übersichtlich zusammengestellt. Die Rezepte gliedern sich nach diesen Obst- und Gemüsesorten. Im Kapitel »Hochsommer« stellt die britische Köchin kreative Rezepte mit Karotten, grünen Bohnen, Kartoffeln, Blattsalaten, Tomaten, Auberginen und Zucchini in den Mittelpunkt. Bei den Karotten-Rezepten finden sich dann beispielsweise »Gebackene Karotten mit Kirsch-Salsa und Karottengrün-Pesto«, bei den Tomaten-Rezepten »Langsam gegarte Rauchtomaten mit Kirsche, Riesenbohnen und Basilikum« oder »Tomaten mit Reisfüllung«.

Im Kapitel »Herbstliebe« sind Brombeeren, Äpfel, Rote Bete, Pastinaken, Grünkohl und Kürbisse die Küchenstars. Wie wäre es zum Beispiel mit Kurkumapfannkuchen mit gewürztem Apfel und Brombeercoulis? Oder gegrillte Gemüsespieße mit Kürbis, Rote Bete, Pilzen und Brombeer-Chimichurri (einer Würzsauce mit Brombeeren, Petersilie, Knoblauch und Chiliflocken)?

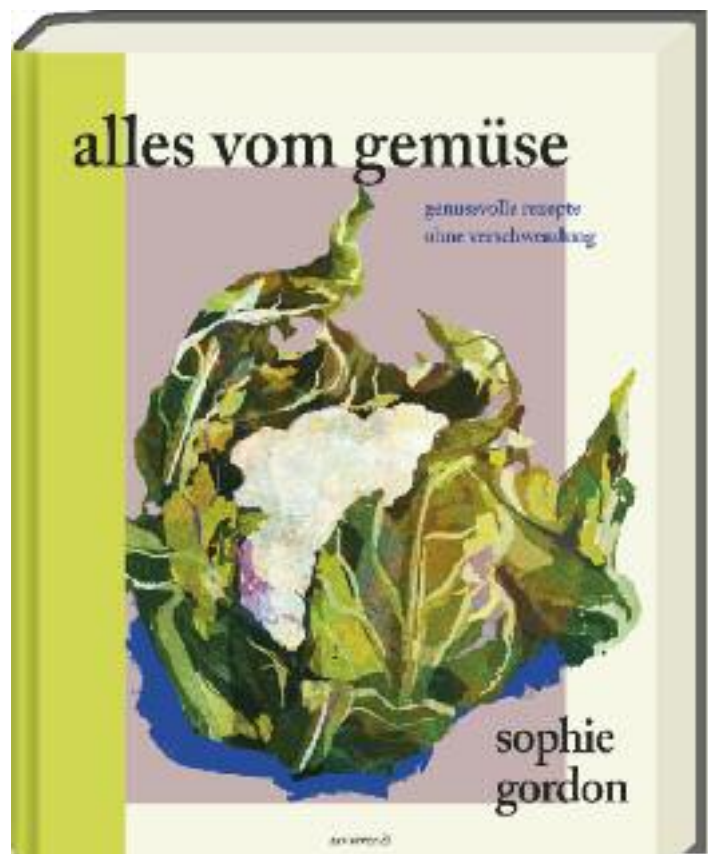
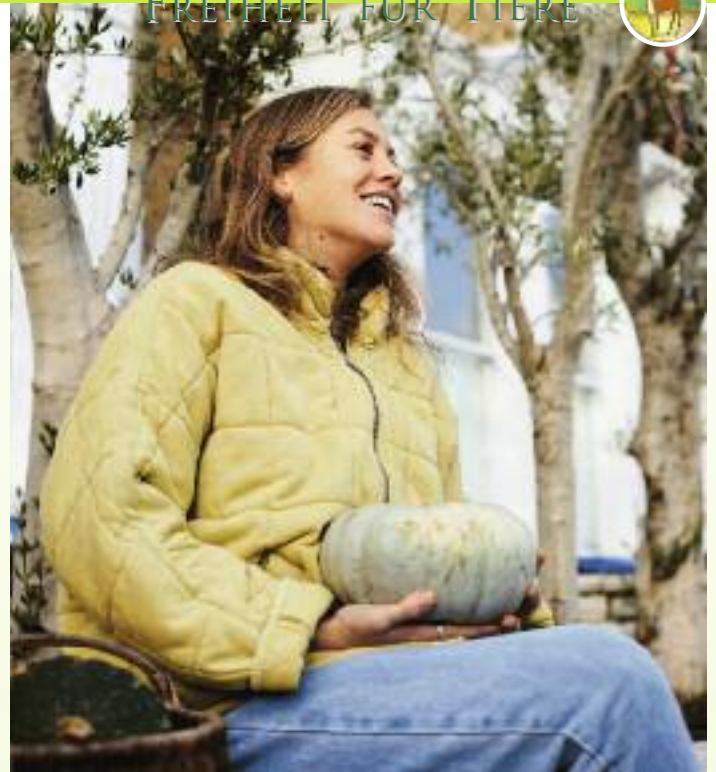
Das Buch enthält auch ein Kapitel, in dem es darum geht, wie wir unseren Kochalltag besser organisieren können, angefangen beim geschickten Einkauf und bei der Essensplanung bis zu Kochen auf Vorrat und der richtigen Lagerung von frischen Produkten und Zutaten.

Am Ende stellt Sophie Gordon zahlreiche Grundrezepte vor, die zu vielen Gerichten passen: zum Beispiel Pesto, Harissa oder Hummus, Dressings und selbstgemachte Gemüsebrühen.

**FREIHEIT FÜR TIERE** stellt Ihnen auf den folgenden Seiten zwei Sommer-Rezepte vor:

- Caesar Salad aus Blumenkohl mit knusprigen Dicken Bohnen und Tahini-Dressing
- Nudelsalat mit gegrillter Aubergine, Steinobst und gehobeltem Fenchel

»»»



**Sophie Gordon: Alles vom Gemüse**

**Genussvolle Rezepte ohne Verschwendung**

Fotos von Issy Croker · Illustrationen von Holly Ovenden  
Hardcover, 384 Seiten

ars vivendi, 2023 · ISBN 978-3-7472-0458-0

Preis: 34,00 Euro (D) · 34,90 Euro (A)





# CAESAR SALAD AUS BLUMENKOHLE

## mit knusprigen Dicken Bohnen und Tahini-Dressing

»Auf einer Reise nach Kalifornien entdeckte ich eine neu interpretierte Version des »Caesar Salad«, was mich zu meiner ganz eigenen Version anregte: Ein herzhafter Salat mit einer Prise Paprikapulver, die ihm eine extravagante Note verleiht.«

### ZUTATEN Für 4 Personen

#### Für den Salat

- 1 kleiner/mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen geteilt, Strunk klein geschnitten
- 1-2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 3-4 EL Soja- oder Tamarisauce
- 4 TL getrockneter Oregano
- 3 gute EL Hefeflocken
- 200 g gekochte Kichererbsen, abgespült
- 1 mittelgroßer Blattsalat
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 2 Stangen Staudensellerie, mit Blättern, in dünne Stücke geschnitten
- 2 EL Kapern, abgesehen

#### Für die Croûtons

- 3-4 Scheiben altes Brot, in kl. Stücke gezupft
- 2 EL natives Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### Für die knusprigen Dicken Bohnen

- 1 EL Kokosöl
- 180 g enthülste, enthäutete Dicke Bohnen
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### Für das Tahini-Dressing

- 2 gute EL Tahini
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 3 EL Hefeflocken
- 2 EL Soja- oder Tamarisauce
- Abrieb und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 2 EL Dijonsenf
- 1/2 TL Paprikapulver
- 2 TL getrockneter Oregano
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen.

Blumenkohl, Paprikapulver, Sojasauce, Oregano und Hefeflocken in einer Schüssel gut vermengen, bis die Röschen rundherum überzogen sind. 20 Minuten gar und knusprig rösten.

Für die **Croûtons** das Brot mit Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen. 10 Minuten im Backofen rösten, am besten zusammen mit dem Blumenkohl.

Für den **Salat** Kichererbsen, Blattsalat, Zwiebel, Staudensellerie und Kapern in einer Schüssel vermengen. Beiseitestellen und inzwischen das Dressing und die Dicken Bohnen zubereiten.

Für die **Dicken Bohnen** das Kokosöl bei schwacher Hitze erwärmen. Dicke Bohnen, Knoblauch und etwas Salz und Pfeffer zufügen. Unter ständigem Rühren braten, bis die Bohnen an einigen Stellen leicht angebräunt sind. Sie wirken vielleicht ein wenig schrumpelig, aber das ist ganz normal.

Für das **Dressing** Tahini, Knoblauch, Hefeflocken, Sojasauce, Zitronensaft und -abrieb, Senf, Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Etwas Wasser zugeben, falls das Dressing dünnflüssiger werden soll.

Den Blumenkohl in die Schüssel zu den Kichererbsen geben. Die Hälfte der Croûtons und der Dicken Bohnen zufügen. Die Hälfte des Dressings zugießen und alles vorsichtig mischen. Zum Servieren mit den restlichen Dicken Bohnen und Croûtons bestreuen und mit dem restlichen Dressing beträufeln.

### TIPPS

*Diese Croûtons sind wunderbar, um altes Brot aufzubrauchen. Sie passen perfekt zu Salaten und gebackenem Gemüse.*

*Das Häuten der Dicken Bohnen ist ein wenig mühsam. Als Alternative bieten sich getrocknete halbierte Dicke Bohnen an. Kocht sie zuerst und bratet sie dann wie im Rezept beschrieben.*

### Aus:





FREIHEIT FÜR TIERE  
Lifestyle: Tierfreundlich kochen & backen







# NUDELSALAT

## mit gegrillter Aubergine, Steinobst und gehobeltem Fenchel

*»Nudelsalat erinnert mich sehr an meine Kindheit, als meine Eltern alles, was sie im Kühlschrank fanden, dazugaben, um ihn »aufregender« zu machen. Den Salat füllten sie dann an sonnigen Wochenenden in der Frühe in Behälter, bevor wir zu einem Ausflug aufbrachen. Das Dressing betont die Aromen; wichtig ist die Gemüsevielfalt. Falls ihr immer noch eure Zweifel habt, was Nudelsalat angeht, werdet ihr eure Meinung jetzt ändern.«*

### ZUTATEN

- 200 g getrocknete Pasta (ich nehme gern Rotini oder Fusilli)
- Salz
- 1 Schuss, plus 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 mittelgroße Auberginen, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 6 kleine Stück Steinobst (Aprikosen, Pflaumen etc.), halbiert, entsteint, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1/2 Fenchelknolle, halbiert, fein aufgeschnitten
- 1/4 - 1/2 kleiner Kohlkopf (Sorte egal), in feine Streifen geschnitten
- 1 gute Handvoll frische Kräuter (Basilikum, Minze, Petersilie), grob gehackt
- 50 g Pinienkerne (oder Pistazien, Haselnusskerne oder Mandeln), leicht geröstet
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Abrieb von 1 und Saft von 2 unbehandelten Zitronen
- 2 EL Hefeflocken
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

Die Pasta in Salzwasser al dente kochen. Abgießen, unter fließend kaltem Wasser abspülen, um den Garprozess zu stoppen. Mit 1 Schuss Olivenöl wieder in den Topf geben und einen Deckel auflegen.

Falls euer Backofen eine Grillfunktion hat, stellt ihr sie auf höchste Stufe. Ansonsten Ober-/Unterhitze verwenden.

Die Auberginenscheiben auf einem großen Backblech verteilen, mit 1 Prise Salz bestreuen und 10–12 Minuten grillen.

Danach aus dem Backofen nehmen und beiseitestellen.

Steinobst, Fenchel, Kohl, Kräuter und die Hälfte der Nusskerne in eine Servierschüssel geben. Paprikapulver, Zitronensaft und -abrieb, Hefeflocken, Olivenöl und Knoblauch zufügen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Mit den Händen kneten, um Kohl und Fenchel etwas weicher zu machen.

Die Auberginenscheiben zufügen. Während des Abkühlens ist vielleicht etwas Flüssigkeit ausgetreten, die ebenfalls in die Schüssel kommt.

Dann die Pasta zugeben. Vorsichtig mischen.

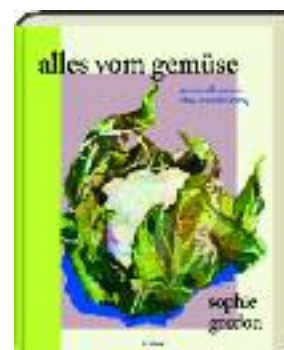
Mit den restlichen Nusskernen bestreuen.

Falls nötig, erneut salzen und pfeffern, dann servieren.

### TIPPS

*Der ideale Salat für laue Abende oder fürs Picknick. Im Kühlschrank gut haltbar. Ihr könnt jegliche Nudelsorte verwenden, sogar kleinere Pasta wie z. B. Orzo.*

### Aus:









# LESERBEITRÄGE

## Gerichtsurteil: Anbindehaltung von Rindern ist Tierquälerei

Ihr Bericht über Tag und Nacht angekettete, festgebundene Rinder zeigt wieder einmal, wie gefühlsroh und gewalttätig in einer so genannten Kulturnation mit empfindsamen Lebewesen verfahren wird. Nicht nur Landwirte müssen sich schämen, auch Behörden, Justiz, Politik, die so etwas ermöglichen oder dulden. Gut, dass Sie in Ihrer »Freiheit für Tiere« 3/2023 auf einen Lichtblick aus der Rechtsprechung hinweisen.

**Franz Schiffer per e-mail**

## Ein Gedankenexperiment.

Stellen Sie sich vor, Sie wären Personalchef einer Großschlachtereier. OK, schlimme Vorstellung, aber es ist ja nur ein Gedankenspiel. Vor Ihnen sitzt ein Mensch, welcher sich darum bewirbt, im »Empfangsbereich« der Schlachtereier eingestellt zu werden. Dort wo die Tiere getötet werden. Der Mensch bietet Ihnen an umsonst zu arbeiten. Nein, nicht nur umsonst. Er will Ihnen sogar für jedes Tier, welches er töten darf, 100 Euro zahlen. Was tun Sie? Wahrscheinlich werden Sie unter einem Vorwand das Büro verlassen, draußen die Polizei rufen, und hoffen dass dieser Mensch möglichst lange weggesperrt wird.

Die Realität sieht anders aus. Hier nennt sich der Mensch Jagdpächter, macht einen Jagdschein, kauft sich eine Waffe und darf seinen Trieb ungehemmt ausleben.

Warum eigentlich?

**Wolfgang Schinke per e-mail**



e-mail an: [info@brennglas.com](mailto:info@brennglas.com)

## Vegan & Sport

Ja, den Aussagen der Top-Sportler zum Thema Ernährung und Gesundheit (»Freiheit für Tiere« 3/2023) kann ich nur zustimmen. Sie liegen vollkommen richtig in Ihrer Denk- und Ernährungsweise. Du bist was Du isst.

Ich bin jetzt 72 Jahre alt und nehme immer noch als Leistungssportler in der Leichtathletik und im LSW-Spezialsport erfolgreich in den verschiedensten Disziplinen teil. Ich ernähre mich seit 30 Jahren bewusst ohne Fleisch- und Wurstwaren oder Milch und habe nicht wie die meisten Altersgenossen/innen die typischen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herz-/Kreislaufschwäche, Diabetes, Rückenschmerzen, Rheuma, Gicht oder gar Übergewicht. Trotz der enormen Belastungen für die Gelenke bei den Wurfdisciplinen habe ich keinerlei Gelenkprobleme. Deshalb mein Tipp: rechtzeitig mit der Prävention anfangen - es ist nie zu spät dafür.

**Harald Steinberg per e-mail**

## »Freiheit für Tiere« auf dem Mannheimer Maimarkt

Die Ausgaben von »Freiheit für Tiere« stoßen auf unserem Messestand auf dem Mannheimer Maimarkt naturgemäß auf großes Interesse und bleiben möglicherweise bei vielen Lesern besser in Erinnerung, als unser kleiner Flyer mit dem Grundsatzprogramm der Tierschutzpartei, den wir natürlich noch dazugeben! Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung durch die tollen Hefte!

**Barbara Schwarz, 66994 Dahn**

**Tom Putzgruber von RespektTiere e.V. aus Salzburg schickt dieses Bild: »Wir haben FREIHEIT FÜR TIERE an unserem Info-Stand auf der Veganmania in Wien angepriesen. Das Magazin vom Brennglas-Verlag gehört immer schon zur Pflichtlektüre aller Menschen, denen unsere Mitgeschöpfe am Herzen liegen. Wir freuen uns nicht zuletzt deshalb sehr darüber, die Zeitschrift, welche auch schon oft über RespektTiere-Projekte berichtet hat und hoffentlich auch in Zukunft berichten wird, bei sämtlichen Infoständen stets dabei haben zu dürfen! Mit großem Dank für die so unfassbar wertvolle Tierrechtsarbeit!«**

# FREIHEIT für Tiere

**Anschrift der Redaktion:**  
 Verlag Das Brennglas GmbH  
 August Woerner Str. 29  
 D-97265 Hettstadt  
**Bestell-Telefon: 09391/50 42 36**  
**Fax 09391/50 42 37**  
**e-mail: info@brennglas.com**  
[www.freiheitfuertiere.com](http://www.freiheitfuertiere.com)  
[www.brennglas.com](http://www.brennglas.com)  
[www.facebook.com/Freiheit.fuer.Tiere.Magazin](https://www.facebook.com/Freiheit.fuer.Tiere.Magazin)

Herausgeber: German Murer  
 Verlag Das Brennglas GmbH  
 Redaktioneller Inhalt:  
 Julia Brunke (verantwortl.)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes und nicht mit Urhebervermerk gekennzeichnetes Bild- und Textmaterial haftet die Redaktion nicht.

Druck: Klardruck GmbH, Marktheidenfeld

**Vergünstigtes Jahresabo (nicht kostendeckend):**  
 Deutschland: 27,90 Euro  
 Österreich und EU: 31,90 Euro  
 Schweiz: SFr. 36,90  
**Förder-Abo:** 50,- oder 80,- Euro jährlich

**DAS BRENNGLAS ist eine gemeinnützige Körperschaft.**  
 Zweck der Gesellschaft ist es, den Tierschutz weltweit zu fördern. Dadurch soll das Leid der Tiere, z.B. in den Versuchslabors, in der Massentierhaltung etc. vermindert bzw. gestoppt werden. Die Gesellschaft verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke.  
**Spendenbescheinigungen können ausgestellt werden.**

**Bankverbindungen:**  
**Deutschland**  
 Volksbank Wertheim  
 IBAN DE 60673900 000 000 570109  
 BIC GENO DE 61WTH  
**Österreich**  
 Österr. Postsparkasse  
 IBAN AT42 6000 0005 1018 1468  
 BIC BAWAATWW  
**Schweiz**  
 PostFinance  
 IBAN CH71 0900 0000 6027 72388  
 BIC POFICHBEXXX