# Warum vegan?

**Das ist die erste Frage, die ihr euch sicherlich stellt. Welche Vorteile bringt die vegane Lagerküche? Hier sind ein paar Aspekte, die diese Frage beantworten können. Ganz allgemein, aber auch ganz pratisch für euer Lager.**

## Ethik

Vegane Ernährung trägt dazu bei, dass weniger Tierleid entsteht, da

- keine Tiere getötet werden
- keine Massentierhaltung
- kein Mästen & Züchten

Vegane Ernährung kann dazu beitragen, dass die Welternährung verbessert werden kann

- Flächennutzung für Lebensmittel anstatt Futtermittel
- Ernährungssicherheit

## Umweltschutz

Vegane Ernährung trägt zum Umweltschutzbei, da für die gleiche Menge Lebensmittel weniger Ressourcen verbraucht werden müssen, als bei Tierhaltung. Das heißt:

- weniger Treibhausgase entstehen
- mehr Flächen sind für natürliche Lebensräume oder pflanzliche Lebensmittel verfügbar

## Gesundheit

Vegane Ernährung kann eine vorbeugende Wirkung auf Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes Typ II haben.

Vegane Ernährung kann ein Teil der Lösung für das Problem der Antibiotikaresistenzen sein.

Eine ausgewogene Ernährung ist auch vegan möglich.

## Praktisch für ein Lager

Ernährungsform, bei der die meisten Menschen bedenkenlos mit essen können:

- kein Konflikt mit religiösen Fleisch- & Milchriten
- keine Bedenken bzgl. Laktoseintoleranz

Erleichtert das Kochen auf dem Lager:

- weniger Essensplanung
- weniger Materialbedarf
- oft auch weniger Lebensmittel, die gekühlt werden müssen

Quellen: https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/warum-vegan
https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/ernaehrungsformen/vegane-ernaehrung-vorteile-und-nachteile/?

# Planung im Vorhinein

**Die Planung im Vorfeld eines Lagers umfasst gar nicht viele Punkte. Wichtig ist, dass ihr die Entscheidung in der Leiterrunde gemeinsam trag.**

1.

Rezepte heraussuchen
Ein paar Rezeptideen und Inspirationsquellen haben wir euch unten aufgelistet
Wenn ihr bereits eine Rezeptesammlung mit Rezeptfavoriten habt, könnt ihr diese auch veganisieren. Als kleines Beispiel: Sahne aus Kuhmilch durch eine auf Haferbasis austauschen.

2.

Allergien checken
Prüft nochmal, wenn ihr alle Anmeldungen habt, ob ihr alle Allergene beachtet hab oder ob ihr ein paar Zutaten noch austauschen müsst

3.

Einkaufs- & Küchenteam briefen
Alle müssen wissen, worauf sie beim Einkaufen und Kochen achten müssen. Tipps zum Einkaufen fintet ihr im nächsten Abschnitt.

# Einkaufs-Spickzettel

**Noch nie vegan eingekauft? Wir geben Euch Tipps, worauf Ihr achten solltet.**
**Du kaufst nicht selbst ein? Dann drucke den Spickzettel aus und drücke ihn dem Einkaufsteam in die Hand!**

## Labels

Es gibt verschiedene Vegan-Logos, die dir helfen, vegane Produkte auf den ersten Blick zu erkennen. Dabei unterscheidet man zwischen Labels, die die Lebensmittel unabhängig und unter strengen Kriterien prüfen, wie z.B. das V-Label und eigenen Schriftzügen, die die Hersteller auf ihre Produkte drucken.
Mehr Infos dazu: https://www.deutschlandistvegan.de/vegane-logos-und-labels/










Kein veganes Label gefunden? Dann nutze diese drei Tipps:

## Das Kleingedruckte

Wirf einen Blick auf die Zutatenliste. Die 14 Hauptallergene müssen hervorgehoben werden, z.B. Laktose oder Hühnerei. Aber Achtung: Nicht alle tierischen Produkte sind Allergene! Rinderfett muss zum Beispiel nicht hervorgehoben sein.

## Kann Spuren von … enthalten

Nach den Zutaten kommen weitere Hinweise zu den Allergenen. Wenn dort "Kann Spuren von Milch enthalten" steht, bedeutet das, dass laut Rezeptur keine Milch in das Produkt gehört, aber in der Produktionsanlage Milch verarbeitet wird.
Mehr Infos dazu: https://www.peta.de/veganleben/kann-spuren-von-milch-enthalten/

## Diese E-Nummern solltest du meiden!

- E 441: Gelatine
- E 120: Karmin: Ein roter Farbstoff, der aus Läusen gewonnen und oft bei Süßigkeiten eingesetzt wird.
- E 901: Bienenwachs
- E 904: Schellack: Gewonnen aus den Ausscheidungen von Schildläusen
- E 967: Lactit: Süßungsmittel, das aus Lactose (Milchzucker) gewonnen wird

# Rezeptideen und Inspirationsquellen

**Die Aussage "Ich habe noch nie etwas Veganes gekocht!" ist Unsinn! Nudeln mit Tomatensauce haben alle schonmal gekocht. Aber man kann noch viel, viel mehr vegane, lagertaugliche Gerichte zaubern. Wir geben Euch Ideen, wie ihr eure Essensplanung bunt und vielseitig gestalten könnt und wo ihr leckere Rezepte findet.**

## Zufällig vegan

Es gibt viele Rezepte, die von Beginn an vegan sind und keine Ersatzprodukte benötigen. Hier einige Ideen:

- Nudeln und Tomatensauce
- Gemüsecurry mit Reis
- Kartoffelsalat mit Essig und Öl
- Gemüsesuppe
- Linsen Dal mit Fladenbrot

## Soul Food

Kinder essen gerne Dinge, die sie kennen. Wenn ihr direkt am ersten Tag das krasseste vegane Rezept ausprobiert, stoßt ihr vielleicht auf Ablehnung, Überlegt, was die Kinder sonst gerne essen und probiert, sie vegan zu machen:

- Kartoffelpüree (mit Haferdrink und Margarine statt Kuhmilch und Butter) mit Erbsen und Möhren
- Kürbissuppe mit Kokosmilch statt Sahne
- Brotonese (mit Schwarzbrot) statt Bolognese
- Reibekuchen gehen auch ohne Ei
- veganes Rezept für Pfannkuchen oder Waffeln mit Ei-Ersatz (z.B. Apfelmus)

## Tastet euch langsam an neue Rezepte ran

Ihr braucht ein cooles veganes Gericht, dass alle umhaut? Dann probiert neue Lebensmittel wie Tofu, Sojaschnetzel oder Hafercusine (Sahne-Ersatz) aus. Diese Gerichte kommen bei unseren Stämmen gut an:

- Haferflockenbratlinge (in Kombination mit Kartoffelpürree und Kohlrabi)
- Chili sin carne (entweder mit feinem Sojaschnetzeln oder einfach ohne Hackfleisch-Altenrative)
- Gulasch mit Sojaschnetzeln

## Wo finde ich gute Rezepte?

- Arbeitshilfe zur veganen Lagerküche vom BDKJ Freiburg: https://www.bdkj-freiburg.de/media/download/variant/1236104/vegane-rezepte-fuer-die-lagerkueche.pdf
- Rezeptesammlung von Faires Lager (hier kann man nach veganen Rezepten filtern!): https://www.faires-lager.ch/werkzeuge/rezepte
- Einfache Rezepte mit wenigen Zutaten: https://veggie-einhorn.de/
- Ausgefallenere Gerichte
  - https://biancazapatka.com/de/
  - https://www.zuckerjagdwurst.com/de
  - https://www.eat-this.org/

**Auf den nächsten Seiten haben wir Dir ein paar einfache vegane Lagergerichte aufgeschrieben.**

# Kichererbsen-Curry mit Reis

## Zutaten für 45 Personen

- 4 kg Reis
- 10 Dosen Kokosmilch
- 12 Dosen gehackte Tomaten
- 14 Dosen Kichererbsen
- 1 kg Zwiebeln
- Knoblauch,
- Currypulver
- Brühe, Paprika, Salz, Pfeffer

## Anleitung

1. Reis kochen
2. Knoblauch,Zwiebeln fein würfeln
3. Öl in einem großen Topf erhitzen, dabei schon Currypulver mit anschwitzen
4. Knoblauch und Zwiebeln anschwitzen
5. Alle Dosen dazu
6. Curry aufkochen und würzen

**Tipp: ihr könnte auch weiteres Gemüse eurer Wahl hinzufügen. Einfach geschnitten zwischen Schritt 4 und 5 mit anbraten. Wenn ihr härteres Gemüse nehmt, das länger braucht bis es gar ist, gebt die Kichererbsen was später zum Curry dazu.**

# Spahetti “Bolognese”

## Zutaten für 50 Personen

- 4 kg Nudeln
- 1,25 kg Möhren
- 625 g Zucchini
- 900 g Paprika (gelb, wegen der Optik)
- 625 g Zwiebel
- 10 kg gestückelte Tomaten
- 500 g Sonnenblumenkack
- Außerdem Öl, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano, Petersilie, Basilikum, Gyrosgewürz

## Anleitung

1. Möhre, Zucchini, Paprika und Zwiebel waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden
2. Sonnenblumenhack nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe einweichen und Nudeln kochen
3. Pfanne mit etwas Öl erhitzen, darin das Hackmit viel Gyrosgewürz anbraten
4. Öl in einem Topf erhitzen und geschnittenes Gemüse (außer Zucchini) drin anbraten
5. Tomatenmark mit anbraten, anschließend mit ein ganz wenig Wasser ablöschen, dann die Tomaten dazugeben
6. Getrocknete Kräuter, Hack, Zucchini dazugeben
7. Alles heiß werden lassen und mit Salz, Pfeffer etc. abschmecken
8. Nudeln abgießen und mit etwas Öl mengen

# Couscous Salat

## Zutaten für 45 Personen

- 4,5 kg Couscous
- 1 kg Lauchzwiebeln
- 1,8 kg Tomaten
- 1,8 kg Paprika
- Jegliches Reste-Rohkost Gemüse, was noch in der Lagerküche übrig geblieben ist
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chillipulver, Brühepulver, Petersilie
- Essig, Öl
- Dazu: Brot

## Anleitung

1. Couscous nach Packungsbeilage kochen
2. Lauchzwiebeln, Tomaten, Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden
3. Couscous mit Gemüse, den Gewürzen, Essig und Öl mischen und abschmecken
4. Mit Brot servieren

**Tipp: Um das Allergen Gluten zu vermeiden, kann Couscous auch durch Quinoa ersetzt werden**

# Kartoffelsuppe

## Zutaten für 45 Personen

- 14 kg Kartoffeln
- 8 Pkg Suppengrün
- 1,5 kg Zwiebeln
- 16 l Brühe
- Salz, Pfeffer
- Optional: vegane Sahne (Hafer/Soja)
- Dazu: Brot

## Anleitung

1. Zwiebeln schälen und in würfel schneiden
2. Kartoffeln und Suppengrün schälen und in Stücke schneiden
3. Zwiebeln anbraten
4. Suppengrün dazu und kurz anbraten
5. Mit Brühe (und optional veganer Sahne) aufgießen
6. Kartoffeln dazugeben
7. Köcheln lassen bis die Kartoffeln durch sind
8. Mit einem Pürierer oder Stampfer alle Zutaten zu einem Eintopf zerkleinern
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
10. Mit Brot servieren