

# VERZICHT IST RELATIV

Als Ärzt:innen nicht helfen konnten, ist

Tiziana Cuvietto unbeirrt ihren Weg gegangen – und fand den Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden an einem vermeintlich unscheinbaren Ort: ihrer Küche

Wahrer Genuss beginnt mit Selbstfürsorge, findet Tiziana Cuvietto. Unserem Körper liebevoll all das zu geben, was er braucht. Aber noch wichtiger: Lebensmittel, die nicht guttun, rigoros aus dem Speiseplan zu streichen. „Auf andere wirkt das vielleicht, als würde ich auf etwas verzichten, aber für mich bedeutet es einfach Lebensqualität“, erklärt sie und strahlt dabei über das ganze Gesicht. Seit über zehn Jahren ernährt sich die Schweizerin vegan. Man sieht es ihr an, hört in jedem Satz, wie glücklich und frei sie diese Entscheidung bis heute macht. Doch der Weg dorthin war alles andere als leicht und vielleicht gerade deshalb vor allem eins: notwendig. Cuvietto wuchs im Kanton Aargau, etwa 30 Kilometer östlich von Zürich, auf. Zu Hause gab es Gemüse aus dem Schrebergarten, Mutter und Tochter kochten leidenschaftlich gerne und das oft gemeinsam – zum Beispiel selbst gemachte Pasta nach italienischen Familienrezepten. Im Jugendalter aber begann für die heute 43-Jährige eine schwere Zeit. „Meistens ging es mir überhaupt nicht gut. Ich hatte chronische Verdauungsprobleme, Schmerzen und war immer müde.“ Von ihrem Hausarzt nicht ernst genommen, forschte die junge Frau auf eigene Faust – und stieß ausgerechnet in seinem Wartezimmer auf einen Artikel, der alles verändern sollte. In einer Zeitschrift las sie zum ersten Mal von Nahrungsmittelintoleranzen und



## Der Duft von Heimat

Schweizer Küche kann vegan! Das beweist Tiziana Cuvietto mit über XY Rezeptideen (um 38 Euro, FONA Verlag)



Fotos: xxxx  
→  
Sophia Schneider



\* Für eine grobkörnigere Panade einfach Cornflakes in einer flachen Schüssel zerstoßen und wie im Rezept verwenden



## CORDON BLEU

FÜR 4 STÜCK

### DAS BRAUCHT MAN: Pürierstab

#### FÜR DIE HÜLLE:

200 g zarte Haferflocken  
2 EL Kichererbsenmehl, 1 EL Tapiokamehl  
1 TL veganes Umami-Gewürz  
1 TL Salz, 1 Msp. schwarzer Pfeffer  
200 ml Hafer- oder Sojadrink, 1 TL scharfer Senf

#### FÜR DIE FÜLLUNG:

70 g veganer Kochschinken  
70 g veganer Emmentaler

#### FÜR DIE PANADE:

Paniermehl, 2 EL Kichererbsenmehl  
2 EL Hefeflocken, Salz

#### AUSSERDEM:

Sojadrink, Olivenöl, 1 Zitrone (optional)

Für die Cordon-bleu-Hülle alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Sojadrink und Senf unterrühren. Alles kurz zu einer homogenen Masse pürieren, die aber noch etwas Biss hat. 20 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Haferflockenmasse in acht Portionen (je ca. 50 g) teilen und diese mit angefeuchteten Händen zu „Schnitzeln“ formen. Vier Stück davon mit je einer Scheibe veganem Kochschinken und Käse belegen, dann mit übrigen „Schnitzeln“ zudecken und Ränder gut andrücken.

Paniermehl, Kichererbsenmehl und Hefeflocken mischen. Leicht salzen. Vegane Cordon bleus leicht mit Wasser befeuchten und von beiden Seiten in der Panade wenden.

Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und Cordon bleus bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Ggf. mit Zitronenspalten servieren. Dazu passt Salat.

Zubereitung: 45 Minuten, Wartezeit: 20 Minuten

✓ laktosefrei

## ÄLPLER MAGRONEN



FÜR 4 PORTIONEN

- 300 g festkochende Kartoffeln, Salz
- 300 g Makkaroni ohne Ei
- 2 große Zwiebeln
- 50 g vegane Butter
- 150 g veganer Raclette- und Reibkäse
- 200 ml veganer Rahm
- schwarzer Pfeffer, Apfelmus

Kartoffeln waschen, trocken reiben und schälen. Anschließend in 1 cm große Würfel schneiden.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Kartoffeln und Makkaroni zugeben, Hitze reduzieren und alles bei mittlerer Hitze weich kochen, gelegentlich umrühren.

Inzwischen Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin knusprig braten. Beiseitstellen.

Kartoffeln und Makkaroni in ein Sieb abgießen, in den Topf zurückgeben. Veganen Käse reiben und zusammen mit dem Rahm unter den Kartoffel-Makkaroni-Mix heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Älpler Magronen auf einem Teller anrichten und mit Zwiebelringen garniert servieren.

Dazu passt Apfelmus.

Zubereitung: 35 Minuten



Auf Schweizer Berghütten kommen Sie an diesem urigen Klassiker kaum vorbei. Als „Älpler“ bezeichnet man in der Schweiz übrigens die Sennen auf den Alpen und „Magronen“ bedeutet übersetzt einfach Makkaroni



## LEBKUCHEN

FÜR CA. 36 STÜCK

- 600 g Dinkel-Ruchmehl (ersatzw. Weizenmehl Typ 1050)
- 500 g Vollrohrzucker
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Zimtpulver, 1 Msp. Nelkenpulver
- 2 TL Lebkuchengewürz, 1 TL Backpulver
- 600 ml Sojadrink + etwas Sojadrink zum Bestreichen
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Puderzucker zum Bestäuben

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Inzwischen die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Sojadrink und Sonnenblumenöl zugeben und alles mit einem Holzlöffel zu einem glatten Teig verrühren.

Ein Backblech mit Backpapier auskleiden. Teig auf das Blech gießen und gleichmäßig verstreichen. Lebkuchen ca. 30 Minuten im Ofen backen.

Lebkuchen anschließend leicht abkühlen lassen und noch lauwarm mit Sojadrink bestreichen. Vollständig auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben in Würfel schneiden.

Zubereitung: 15 Minuten, Backzeit: ca. 30 Minuten

