

VERZICHT IST RELATIV

Als Ärzt:innen nicht helfen konnten, ist Tiziana Cuiello 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 Cuiello. 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. Cuiello 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 Cuiello mit über XY Rezeptideen (um 38 Euro, FONA Verlag)



deren Auswirkungen. Kurzerhand ließ sie sich testen, verzichtete anschließend gezielt auf Lebensmittel wie Milchprodukte. Der Durchbruch. Endlich. Beinahe sofort verbesserten sich ihre Beschwerden, die Energie kehrte zurück. Und mit ihr ein tiefgreifender Bewusstseinswandel. Schließlich entschied sie, überhaupt keine tierischen Produkte mehr essen zu wollen. „Solange mein Konsumverhalten anderen Lebewesen schadet, schade ich auch mir selbst. Denn das fühlt sich für mich egoistisch, empathielos und nicht wie Genuss an.“ Während der Coronapandemie entwickelte sie viele eigene Rezepte und so entstand nach und nach die Vision eines eigenen Kochbuchs. „Da wir nur eingeschränkt reisen konnten, wollte ich meine Heimat zumindest kulinarisch erkunden – und anderen zeigen, wie easy es ist, sich vegan zu ernähren!“ Dafür wählte sie Gerichte, die man von Zürich bis Zermatt, von Genf bis nach Davos kennt. Aromen, die dem Gaumen Erinnerungen entlocken, von Geborgenheit, Nostalgie und Kindertagen erzählen. So warten in „Schweizer Küche vegan“ köstliche pflanzliche Interpretationen von Klassikern wie Schinkengipfeli, Chäschuechli oder Zürcher Geschnetzeltes darauf, entdeckt zu werden. Ein Buch für besondere Augenblicke, die Genuss mit Liebe verbinden. Liebe für uns selbst. Für unseren Körper. Und für unseren Planeten.

Sophia Schneider

Fotos: xxxx:



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. Beiseitestellen.

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.

Äpler Magronen auf einem Teller anrichten und mit Zwiebelringen garniert servieren. Dazu passt Apfelmus.

Zubereitung: 35 Minuten

✓ laktosefrei



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



Das in der Schweiz beliebte „Ruchmehl“ enthält noch einen Teil der äußeren Schale des Weizen- oder Dinkelkorns. Dadurch schmeckt es kräftiger und ist ballaststoffreicher als Weizenmehl



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

✓ laktosefrei