



Ariane Sommer
Pflanzen Essen

Lei statt Ei: Wie man vegan backt

Backen ohne Ei? Ich bin so frei! Und das ist ganz einfach, sobald man weiß, mit welchen simplen Tricks sich Eier ersetzen lassen. Das Wichtigste bei der Auswahl der Ei-Alternative: Man muss wissen, welche Ei-Funktion sie übernimmt. Soll sie als Bindemittel agieren, als Triebmittel oder soll sie Feuchtigkeit liefern? Für alles gibt es vegane Ei-Varianten, hier kommen meine sechs liebsten.

Am praktischsten finde ich Ei-Ersatzpulver aus dem Supermarkt, Reformhaus oder Online-shop. Meist aus Maisstärke und/oder Lupinmehl bestehend, wird es mit Wasser angerührt und anschließend zu den anderen Zutaten gegeben. Das Produkt ist ein gutes Binde- und Triebmittel. Es eignet sich hervorragend für allerlei Gebäck, für Kuchen und Bratlinge. Vorsicht allerdings: Bei einer Untersuchung von *Öko-Test* schnitten nicht alle Hersteller gut ab – empfohlen wurden unter anderem die Produkte von 3 Pauly und Natura.

Wenn ein Kuchen besonders fluffig sein soll, ersetze ich Eier durch Natron und Essig. Vermengt bilden sie Blasen, die sich während des Backens noch vergrößern. Hier gilt: Ein Ei = ein Esslöffel Essig und ein Teelöffel Natron.

Gerne backe ich auch mit Lei, kurz für: Leinsamen-Ei. Dafür mixe ich einen Esslöffel gemahlene Leinsamen mit drei Esslöffeln heißem Wasser und lasse es für ein paar Minuten ziehen, bis sich eine gelartige Substanz gebildet hat. Vorsicht: Das Lei allein ersetzt kein Backtriebmittel und eignet sich deshalb am besten in Rezepten, die schon Zutaten wie Essig, Natron oder Backpulver enthalten. Dafür ist das Lei ein ausgezeichnetes Bindemittel und macht sich gut in Waffeln, Vollkornkekse, Muffins und Brotteig.

Ähnlich wie das Lei funktioniert auch das Chia-Ei. Pro Ei, das es zu ersetzen gilt, einen Esslöffel gemahlene Chiasamen mit zwei Esslöffeln heißem Wasser vermengen, mehrere Minuten ziehen lassen und anschließend in den Teig geben. Klasse für klassische Cookies, da es für eine weiche Konsistenz sorgt.

In Rezepten, wo Eier vor allem als Feuchtigkeitslieferant dienen, können sie sehr einfach durch Seidentofu ersetzt werden (60 Gramm pro Ei). Ideal zum Beispiel in Brownies oder feuchten Kuchen wie Quiches oder Käsekuchen.

Auch Apfel und Bananenmus sind Feuchtigkeitslieferanten. Jeweils 60 Gramm ersetzen ein Ei. Schöner Nebeneffekt: Geschmacklich pimpt Banane zum Beispiel Pfannkuchen oder Muffins auf, Apfelmus passt perfekt in einen Apfel-Zimt Kuchen. Bon appétit!

Ariane Sommer schreibt hier regelmäßig über veganen Lifestyle.

produkttest

Matcha zubereiten ist eine Andacht

Wer es noch nicht wusste: Matcha ist kein Modegetränk, Matcha ist Philosophie. Entschleunigung und Kontemplation verwandeln sich beim Matchatrinken in Genuss. Vorausgesetzt, man führt sich echten, grünen Matcha zu und keine bräunliche B-Ware, wie sie modebedingt nun manchen Kaltgetränken oder Eiscreme beigemischt wird. Mehr als eine Farbnuance ins Schmuddelige und einen erdigen Hauch Bitterkeit hinterlässt das oft nicht.

Matcha ist Grüntee, bei dem die zu Staub zermahlene Blätter mitgetrunken werden. Da versteht es sich, dass beste Qualität ein Vorteil ist. Das Pulver ist so fein, dass das Anrühren mehr als Andacht denn als Zubereitung daherkommt.

Die japanische Firma Aiya (aiya-europe.com), die seit 130 Jahren Matcha herstellt, bietet nun für alle Matcha-Novizen und -Novizinnen ein schönes Einstiegsset an mit Bambuslöffel zum Abmessen und Bambusbesen zum Verrühren. In der Tat, als Einführung ist das toll; so lernt man, die Zubereitung zu zelebrieren. Ich behaupte: der Tee schmeckt besser dadurch. Verschenktauglich ist das Set auch – wobei der Preis, 44 Euro, happig ist. *Waltraud Schwab*



Fotos: aiya

**SIE WARTEN,
WOLLEN BESTELLEN,
WOLLEN ESSEN
UND GEHEN.
WOLLEN WEITER
WOLLEN WEG.**



Kebabpoesie

Flüchtige Skizzen aus einer fettigen Welt: Die Schweizer Künstlerin Selina Ursprung hat ihre Besuche in Dönerläden in gezeichnete Reportagen verwandelt



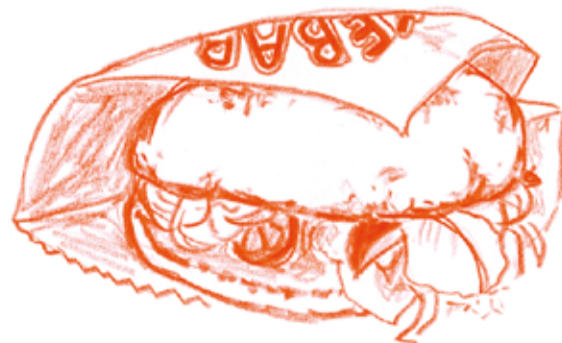
Dönerläden sind keine Orte, an denen Essen überhöht wird. Es sind kulinarische Verrichtungsanstalten, Sattmachstellen, bei denen man genau weiß, was man kriegt, was ja sehr tröstlich sein kann.

Die Künstlerin Selina Ursprung war in Dönerläden: im Akroum Snack, im Lezzet Grill und im Palmyra Takeaway, im kübbanw, in der Pittaria, im Cyberkebab und vielen weiteren in ihrer Schweizer Heimatstadt Biel, in Bern, wo sie Visuelle Kommunikation studiert hat, und in Berlin, wo der Döner angeblich seine Heimat hat. Sie hat gegessen, geschaut und gelauscht.

Entstanden sind Zeichnungen, so präzise wie leicht. Dazu Textminiaturen voller Poesie, kurze Sätze meist, stakkatohaft und pragmatisch wie die Essenszubereitung in den Imbissen. „Finger tanzen, verrenken sich und bilden Formen. Schön kleckern und vorteilhaft essen. Aufpassen, Mund abwischen, Blick aufrichten. Mit geübtem Fingerspitzengefühl. Eingespielte Handbewegung. In der Welt mit zehn Fingern.“

Aus den Skizzen, Texten, Impressionen wurde zunächst Selina Ursprungs Diplomarbeit. Nun ist ein Buch daraus entstanden. 160 Seiten Kebab-Reportagen. Guten Appetit. *Michael Brake*

Selina Ursprung: „Mit blauem Pulli und Falafel Fladenbrot“. Edition Moderne, Zürich 2018, 160 Seiten, 28 Euro



**DEN IMBISS BETRETEN.
BESTELLEN, WARTEN,
ESSEN, BEZAHLEN,
GEHEN ODER BESTELLEN.
BEZAHLEN, WARTEN,
ESSEN, GEHEN ODER
WARTEN, BESTELLEN,
BEZAHLEN, GEHEN, ESSEN.**

**DIE MÖGLICHKEITEN
SIND GROSS,
DIE AUSWAHL AUCH.
DIE TISCHE NICHT.
DER PLATZ IST BESCHRÄNKT!
AUF DAS WESENTLICHE
BESCHRÄNKT.
GETRÄNKEKÜHLSCHRÄNKE
RAUBEN PLATZ.
FERNSEHER IN DER ECKE
AN DER DECKE
UND SPIGELWÄNDE
BEKÄMPFEN DIE
BEKLEMMENDE ENGE.
EINSCHRÄNKEND
UND DIE PREISE TIEF.
EIN HOCH UND TIEF.
EIN KOMMEN UND GEHEN.**