



**Unser veganes Kochbuch für Ostfriesland!**  
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: 049 152 563 093 88  
Dieses Dokument ist Lizensiert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen  
(c) 2022 Köche-Nord.de

## Vorwort:

Um der Partei Mensch, Umwelt, Tier (in der der Autor Mitglied ist) im Landtagswahlkampf zu helfen stellen wir von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) Ihnen hiermit ein kleines veganes Kochbuch für Ostfriesland zu Verfügung. Vielleicht haben wir ja Glück und Sie wählen bei den nächsten Wahlen einen von unseren Parteimitgliedern.

Freundliche Grüße  
Marcus Petersen-Clausen  
[www.koeche-nord.de](https://www.koeche-nord.de)



**Bild:** Landesverband Niedersachsen

**Link:** <https://www.facebook.com/Tierschutzpartei.Ostfriesland/>  
(unbezahlte Werbung)

## Inhalt:

Frühstück **Seite:** 03

Vorspeise: **Seite:** 04

Eintopf **Seite:** 05-06

Dessert **Seite:** 07

Index **Seite:** 08-09

## Frühstück:

Frühstück-Nuss-Nougat Creme

Menge: 1-2 Portionen

150 Gramm Haselnüsse  
100 Gramm Datteln ohne Stein  
30 Gramm Rohkakaopulver  
etwa 50 Milliliter Wasser  
1 Prise Tafelsalz

Als erstes weichen Sie die Datteln in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser ein. Das kann etwa 20 Minuten dauern.

In der Zwischenzeit rösten Sie die Nüsse in einer heißen Pfanne (ohne Speiseöl) an. Dann geben Sie die Nüsse in einen Turbomixer und mixen sie zu einem feinen Mus. Wir machen das mit kurzen Mix-Intervallen und dazwischen machen wir immer eine kleine Pause, damit das Öl aus den Nüssen austreten kann.

Danach gießen Sie die Datteln durch ein Sieb ab und geben sie zusammen mit dem Kakao, dem Tafelsalz sowie etwas Wasser in den Mixer. Nun mixen Sie die Zutaten zu einer Crémé.

Falls die Crémé noch zu fest sein sollte, können Sie nach und nach mehr Wasser hinzu geben, bis Sie ihre Lieblingskonsistenz erreicht haben.

Zum Schluss servieren Sie die vegane Creme Ihren Gästen auf einem Tablett oder Frühstücksteller mit Haselnüssen, Datteln und einer Scheibe Brot.

## Von der Tierschutzpartei Ostfriesland:

Die Ukraine und Russland gehören zu den größten Getreideproduzenten der Welt. Durch den Ukraine-Krieg drohen nun große Teile der Getreideexporte aus diesen Ländern wegzubrechen, was eine weltweite Lebensmittelknappheit, stark erhöhte Lebensmittelpreise und dadurch Hungersnöte zur Folge haben würde.

Bundesagrarminister Cem Özdemir möchte deshalb, um Mehrkosten beim Tierfutter abzumildern, den Bäuer:innen hierzulande Flächen zur Verfügung stellen, die eigentlich als "ökologische Vorrangflächen" ausgewiesen waren. Normalerweise müssen Gras und andere Pflanzen dort für die Bodenverbesserung untergepflügt werden und dürfen nicht genutzt werden. Insgesamt handelt es sich um gut eine Million Hektar.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

**Vorspeise:**

Veganer Buttermilchbrei

Menge: 2 Portionen

50 Gramm Graupen  
250 Milliliter Wasser  
60 Gramm Rosinen  
1/2 Handvoll Backpflaumen  
1/2 Paket Vanillepuddingpulver  
1/2 Liter vegane Buttermilch (siehe Tipp)

Kochen Sie die Graupen in einem großen Topf mit 250 Milliliter Wasser weich. Nebenbei weichen Sie die Rosinen und die Pflaumen in einer Schüssel mit kaltem Wasser ein, damit sie quellen können.

Dann rühren Sie das Vanillepuddingpulver in einer weiteren Schüssel mit etwa 150 Milliliter von der veganen Buttermilch (siehe Tipp) mit einem Schneebesen an.

Wenn die Graupen weich gekocht sind (das dauert etwa 20 Minuten), geben Sie die vegane Buttermilch, die Rosinen und die Pflaumen dazu. Nun lassen Sie den veganen Buttermilchbrei auf kleiner Hitze unter ständigem ruhigen Rühren aufkochen. Das angerührte Puddingpulver rühren Sie bitte anschließend in die kochende Suppe und kochen die Zutaten, bis die Suppe eingedickt ist.

Zum Schluss richten Sie den veganen Buttermilchbrei in tiefen und vorgewärmten Tellern und servieren ihn Ihren Gästen als Vorspeise.

**Unser Tipp:**

Vegane Buttermilch

Menge: 2 Portionen

500 Milliliter Sojamilch  
1/2 Zitrone (frisch gepresst)

Geben Sie beide Zutaten in einen Messbecher (Litermaß) und verrühren Sie sie mit einem Schneebesen. Dank der Säure der Zitrone gerinnt der proteinreiche Pflanzendrink besonders schnell.

**Von der Tierschutzpartei Ostfriesland:**

Wir sehen diesen Schritt als Einstieg in eine falsche politische Entwicklung. Vielmehr wäre es eine sinnvolle Lösung, die Tierbestände deutlich zu reduzieren, um mehr Ackerfläche zur Verfügung zu haben! Denn auf dem Großteil der deutschen Landwirtschaftsfläche werden aktuell schon nicht Nahrungsmittel für Menschen, sondern Futter für die Tiermast angebaut. Wenn man berücksichtigt, dass für 1 kg Fleisch 3-20 kg Getreide benötigt werden, liegt die Lösung auf der Hand: Es wäre viel effektiver, wenn wir Getreide, Soja, Mais etc. direkt selbst essen würden, anstatt es erst durch Tiermägen zu jagen!

Wir sollten die aktuelle schreckliche Situation als Anlass nehmen, nun endlich nicht so weiter zu machen wie bisher, sondern etwas zu ändern. Dies würde auch der gesamten Welt enorm zugutekommen:

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

## Eintopf:

Updrögt Bohnen

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Bohnen, getrocknet  
1/2 Esslöffel Bohnenkraut  
250 Gramm Kartoffeln (mehlig kochende)  
250 Gramm veganer Speck, zum Beispiel von Vivera  
2 Vegane Mühlen Bratwurst  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
eventuell Essig

### Außerdem:

1 Leinenbeutel

Spülen Sie die Bohnen erst mit kaltem Wasser ab und lassen Sie sie dann in einem Sieb gut abtropfen. Danach befreien Sie die reifen, weichschaligen Bohnen mit einem kleinem Küchenmesser von den Fäden und reihen die Bohnen auf ein sogenanntes "Bohntjeband", einem dünnen Faden, auf. Nun hängen Sie die Bohnen zum Trocknen auf, zum Beispiel auf dem Dachboden oder in der Küche.

Wenn die Bohnen nach mehreren Wochen trocken sind, geben Sie sie zur Aufbewahrung in einen Leinenbeutel.

Die trockenen Bohnen schneiden Sie danach mit einer Schere in etwa 2 Zentimeter lange Stücke und weichen sie anschließend eine Nacht lang in einer Schale mit Wasser ein.

Am folgenden Tag gießen Sie das Wasser mittels eines Siebes ab und kochen die Bohnen in einem Topf mit frischem Wasser und dem Bohnenkraut etwa 30 Minuten bei mäßiger Hitze (mit Deckel). Dann geben Sie die Bohnen bitte auf einen Durchschlag (Sieb) und spülen sie mit warmem Wasser ab (damit die Bohnen nicht weiter garen). Nun geben Sie die Bohnen zusammen mit dem veganem Speck und Wasser in einen Topf und lassen die Zutaten etwa 2 Stunden bei mäßiger Hitze köcheln.

## Von der Tierschutzpartei Ostfriesland:

Die Lebensmittelknappheit in Afrika und die Erderwärmung könnten nachweislich deutlich gemildert werden, wenn es weniger agrarindustrielle Tierhaltung gibt!

Dass wir in Europa auf Fleisch, Eier und Milchprodukte zunehmend verzichten, ist dringend notwendig. Denn wir können Agrarprodukte nicht weiter billig auf dem Weltmarkt kaufen, sonst kaufen wir sie den ärmeren Ländern im globalen Süden weg! Einige Länder beziehen ihr Getreide sogar vorwiegend aus Russland und der Ukraine und müssen demnächst ausweichen und aus anderen Ländern zu höheren Preisen importieren. Aber genau dies wird zu Marktpreisen nicht mehr in dem Maße möglich sein und Millionen Menschen werden hungern müssen!

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

## Eintopf:

Fortsetzug: Updrögt Bohnen

Währenddessen schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Kartoffeln in grobe Würfel.

Dann geben Sie in den letzten 30 Minuten die Kartoffeln und Würste in den Topf und kochen beide Zutaten gar. Danach schmecken Sie den Eintopf bitte mit Pfeffer, Tafelsalz und eventuell etwas Essig ab und stampfen den Eintopf eventuell noch durch (oder auch nicht) bevor Sie das Gericht Ihren Gästen in vorgewärmten Tellern servieren.

### Unserer Tipp:

Als Beilage empfehlen wir eine Scheibe Brot und ein Ostfriesen Bräu (ostfriesisches Bier).



### Link:

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/grundsatzprogramm/>  
(unbezahlte Werbung)

## Von der Tierschutzpartei Ostfriesland:

Der Schlüssel zur Verhinderung dieser weltweiten Hungerkatastrophe ist, dass die reichen Länder des Nordens ihre energie- und flächenintensive Tierhaltung drastisch reduzieren. Auch andere Lebensmittel, die zuvor importiert wurden, etwa Sonnenblumen- und Rapsöl, sind betroffen und sollten durch andere Lebensmittel so ersetzt werden, dass das Ausmaß des Hungers in Entwicklungsländern gelindert wird.

Und auch in der Ukraine selbst wird voraussichtlich alles gebraucht, was angebaut wird. Kaufen reiche Importeure aber alles auf, die nicht fliehen konnten, auch noch auf eine Hungerkatastrophe zusteuern. Dies geschah in der Geschichte schon einmal, als Millionen Ukrainer:innen qualvoll an Hunger starben, u.a. weil Stalin die Ernte in andere Regionen der UdSSR transportieren ließ.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

## Dessert von [Köche-nord.de](https://koeche-nord.de)

Veganisierte Creme au Mie (Agavendicksaft-Creme)

Menge: 4 Portionen

1 Liter pflanzliche Sahne  
Schale einer Zitrone (heiß ab gespült)  
300 Gramm Agavendicksaft  
3 Gramm Agar-Agar

### Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie 1/2 Liter pflanzliche Sahne, die Schale der heiß ab gespülten Zitrone und 50 Gramm Agavendicksaft in einen Topf, verrühren Sie die Zutaten und bringen Sie sie zum Kochen. Dann lassen Sie das Ganze etwa 4 bis 5 Minuten kochen und rühren dabei ständig mit einem Schneebesen um. Anschließend nehmen Sie die Zitronenschale mit einer Schaumkelle aus der veganen Sahnemischung und vermengen das Agar Agar mit dem Topfinhalt.

Dann schlagen Sie die restliche pflanzliche Sahne (1/2 Liter) mit einer Küchenmaschine ganz steif und ziehen sie danach mit einem Schneebesen unter das Dessert. Nun geben Sie das Dessert in eine kalt ausgespülte Puddingform, decken die Form mit der Folie ab und stellen sie über Nacht im Kühlschrank kühl.

Vor dem Servieren gießen Sie bitte die restliche Portion Agavendicksaft (250 Gramm) über den gestürzten Pudding.

## Von der Tierschutzpartei Ostfriesland:

Die Tierausbeutung ist zudem für den Klimawandel maßgeblich mitverantwortlich. Daher käme ein zügiger Ausstieg nicht „nur“ den Tieren und der Natur vor unserer Haustür, sondern auch unserer gesamten Umwelt und damit allen Menschen auf der Welt zugute.

Hungerkatastrophen könnten vermieden werden, wenn man auf den Agrarflächen Pflanzen anbaut, die direkt dem menschlichen Verzehr dienen.

Es gibt derzeit bereits viele Landwirt:innen, die aus der Tierhaltung - insb. Schweinehaltung - aussteigen: beispielsweise bereits jeder zweite Schweinehalter in Baden-Württemberg! Diese Entwicklung sollten wir fördern, indem die Politik die Bäuer:innen beim Umstieg auf pflanzliche Landwirtschaft organisatorisch und finanziell unterstützt.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Ostfriesland:

Ostfriesland (ostfriesisches Plattdeutsch: Oostfreesland, Ostfreesland) ist eine Region in Niedersachsen im äußersten Nordwesten Deutschlands. Sie besteht aus den Landkreisen Aurich, Leer und Wittmund sowie der kreisfreien Stadt Emden. Ostfriesland liegt an der Küste der Nordsee und umfasst neben dem Festland auch die Ostfriesischen Inseln Borkum, Juist, Norderney, Baltrum, Langeoog und Spiekeroog.

Auf seinem Gebiet leben 468.919 Menschen (Stand 31. Dezember 2020) auf 3144,26 Quadratkilometern. Die Region ist mit knapp 150 Einwohnern pro km<sup>2</sup> dünner besiedelt als der Bundesdurchschnitt (233), aber ähnlich dicht wie das Bundesland Niedersachsen (168) und überdurchschnittlich dicht für eine ländliche Region ohne Großstadt. Prägend für Ostfriesland ist, dass es nicht von einer größeren Stadt dominiert wird. Vielmehr sind es die fünf Mittelstädte Emden, Aurich, Leer, Norden und Wittmund sowie die fünf Kleinstädte Weener, Wiesmoor, Esens, Norderney und Borkum und eine Vielzahl von Dörfern, die die Struktur Ostfrieslands bestimmen. Das heutige Gebiet entspricht bis auf kleinere Arrondierungen dem Gebiet des früheren Fürstentums Ostfriesland, das bis 1744 bestand. Von der früheren politischen Einheit Ostfriesland ist heute die Ostfriesische Landschaft übrig geblieben.

Mehr unter: <https://de.wikipedia.org/wiki/Ostfriesland>



### Von der Tierschutzpartei Ostfriesland:

Bislang sank die Produktion von Fleisch allerdings nur wenig, da die großen Agrarkonzerne zulasten der kleinen Landwirtschaftsbetriebe wuchsen. Schuld war insbesondere die falsche EU-Förderpolitik. Auch diese muss außer Kraft gesetzt werden, um die Agrarwende zu schaffen!

Klar ist jedenfalls: Steigende Preise für Tier„produkte“ würden deren Nachfrage senken. Und auch dass 30 % aller Lebensmittel in Deutschland weggeschmissen würden, könnte sich dann reduzieren.

Demgegenüber müssen regionale und pflanzliche Lebensmittel günstiger werden, etwa durch eine neue Förderpolitik oder angepasste Steuersätze. Das ist nicht nur relativ einfach umsetzbar, sondern wäre auch dringend geboten in der jetzigen Situation.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=150>

**Index:**Frühstück-Nuss-Nougat Creme **Seite:** 03Veganer Buttermilchbrei **Seite:** 04Updrögt Bohnen **Seite:** 05-06Veganisierte Creme au Mie (Agavendicksaft-Creme) **Seite:** 07**Freie Pfoten Wiesmoor****e.V.** (eine Initiative von Diedrich Kleen, Tierschutzpartei Ostfriesland)

**Link:** <https://www.facebook.com/HundefreilaufWiesmoor>  
(unbezahlte Werbung)

**Von der Tierschutzpartei Ostfriesland:**

Die meisten Tiere in der agrarindustriellen Tierhaltung leben bekanntlich nur wenige Monate, da sie aus ökonomischen Gründen bereits im Kindesalter geschlachtet werden. Es wäre also jetzt eine gute Gelegenheit, nicht nachzuzüchten und die Tierausbeutung auslaufen zu lassen. Die Landwirtschaft muss zugleich auf die Produktion von pflanzlichen Lebensmitteln umgerüstet werden.

Die wirksamen Maßnahmen gegen Tierleid, Naturzerstörung, Klimawandel, Gesundheitsrisiken und Welthunger liegen nun in den Händen der europäischen und deutschen Politik! Die PARTEI MENSCH UMWELT TIERSCHUTZ fordert daher neben der Energie- und Verkehrswende auch eine umfassende und mutige Agrarwende.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

[www.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de) 

Auf [Köche-Nord.de](http://Köche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg  
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern  
Gerichte aus Niedersachsen  
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein  
Spezialitäten aus Bremen  
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich  
Beilagen Rezepte  
Brot Rezepte  
Chinesische Rezepte  
Desserts, Nachspeisen  
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe  
Exotisches  
Flammkuchen  
Fischgerichte  
Fleischgerichte  
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte  
Alkoholfreie Getränke  
Alkoholische Getränke  
Gewürze  
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)  
Kartoffel-, Gemüsegerichte  
Kamelle  
Kuchen, Gebäck, Pralinen  
Käsegerichte  
Marmeladen  
Mehlspeisen, Nudeln  
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)  
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)  
Menüs  
Pasteten, Terrinen  
Pilzrezepte  
Reisgerichte

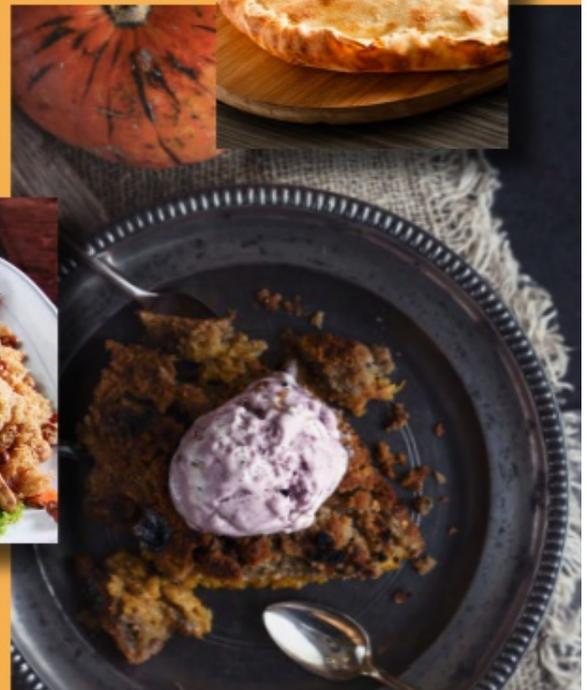
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://www.animalequality.de)  
Vegetarisches  
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte  
Die geheimen Burger King-Rezepte  
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)  
Kochen mit Hartz IV  
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



[www.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de)

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)