

Listen
to your
heart

17



viana

TOFUTOWN NEWS

VEGGIE LIFESTYLE ZEITUNG AUS TOFUTOWN IN DER VULKANEIFEL •

Hier gibt es reine Luft, sauberes Wasser
und unverbrauchte Natur.

Ihre Viana Lebensmittel stammen direkt
aus Tofutown, wo nur rein pflanzliche
Bio-Produkte hergestellt werden.

WWW.VIANA.DE

WWW.ERNAEHRUNG-NACHHALTIGKEIT.DE

WWW.TOFUTOWNNEWS.DE

© 2007 • Tofutown.com GmbH

54578 Tofutown Wiesbaum



Guten Tag,

wenn Raureif auf den Bäumen liegt, vielleicht sogar schon die ersten Schneeflöckchen vom Himmel fallen, dann macht es so richtig Spaß, sich in eine kuschelig warme Küche zurückzuziehen und ein leckeres, herzhaftes Essen zu kochen. Aber immer öfter mischt sich in die Lust an stürmisch-frischen Herbstspaziergängen, den Spaß an der ersten Schneeballschlacht, ja selbst in das Fluchen über den nasskalten Nieselregen eine leichte Wehmut: Wie lange noch wird es einen „richtigen“ Winter geben? Immer mehr Menschen sind besorgt über den drohenden Klimawandel. Sie fragen sich, was sie selbst ganz konkret tun können, um ihren Alltag „klimafreundlicher“ zu gestalten. Zum Beispiel beim Essen: Wer weniger Fleisch und tierische Produkte verzehrt, tut nicht nur seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern auch dem Weltklima. Denn bei der Herstellung tierischer Lebensmittel fällt ein Vielfaches von klimaschädlichen Emissionen an, als z. B. beim Anbau von Soja und Weizen. Herzhaft darf es in der feinen Winterküche trotzdem zugehen. Denn schließlich gibt es die leckeren Fleischalternativen von Viana. Ob knuspriges „Schnitzel“ oder feines „Filet“: Die ausgetüftelten und doch ganz praxisnahen Rezeptvorschläge der tapferen Tofumacher von Viana beweisen, dass rein pflanzliche Mahlzeiten auch z. B. zu Weihnachten ein echter Gala-Genuss sein können.

Viel Spaß und einen guten Appetit wünscht Euch
Euer Tofu-Burgermeister



Rein pflanzlich verwöhnen und genießen

Alle Rezepte sind für 4 normal Hungrige berechnet.

Veggie Wiener Schnitzel auf herbstliche Art

750 g mehlig kochende Kartoffeln
Margarine
Speisestärke
Salz, Pfeffer & Muskatnuss
250 ml Demeter Soya Alive Drink
frisch geriebenen Meerrettich
2 Packungen Viana Veggie Wiener Schnitzel
ein paar Weintrauben
Wildpreiselbeeren aus dem Glas

SO WIRD'S GEMACHT...

Pommes Duchesse – Herzoginkartoffeln
Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen, heiß durch die Kartoffelpresse drücken.
1,5 EL Margarine und 2 TL feine Speisestärke unter die Kartoffeln arbeiten.
Mit Salz und etwas frisch geriebenem Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Masse leicht auskühlen lassen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und 8 Hütchen auf ein gefettetes Backblech spritzen.
Bei 175° C im vorgeheizten Backofen
15 bis 20 Minuten backen, bis die Pommes Duchesse leicht Farbe nehmen.

Meerrettich-(Soja-)Rahm Sauce

250 ml Demeter Soya Alive Drink in einen kleinen Topf geben und bei geringer Hitze einreduzieren.
Mit frisch geriebenem Meerrettich nach Gusto, Salz und Pfeffer abschmecken. 1/2 Teelöffel Speisestärke in etwas Wasser anrühren und zur Sauce geben. Kurz aufkochen lassen – fertig.

Jetzt kommt das Veggie Wiener Schnitzel

Veggie Wiener Schnitzel nach Packungsangabe zubereiten. Abgezogene Weintrauben in Margarine kurz andünsten, separat Wildpreiselbeeren aus dem Glas kurz erhitzen.

Das Finale: Genuss!

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und einen vollmundigen Rotwein dazu reichen.



TOFU FACT N° 7

Steigende Ölpreise machen uns bewusst, dass die fossilen Energievorräte endlich sind. Ein Hauptenergieverschwender weltweit ist die Massentierhaltung, nicht nur durch Verarbeitung und Transport, sondern auch durch den Einsatz von Kunstdünger und chemischen Pflanzenschutzmitteln, die meist in aufwändigen Prozessen aus Erdöl hergestellt werden. Im Vergleich hat eine rein pflanzliche Ernährung mit Bio-Produkten viele Vorteile. Kunstdünger und chemische Pflanzenschutzmittel sind hier tabu. Und noch viel besser: Der Nährwert der Pflanzen kommt vollständig der menschlichen Ernährung zugute, ohne verlustreiche Umwege über Aufzucht und Fütterung von Nutztieren (im Durchschnitt entsteht aus 20 kg Pflanzeneiweiß nur 1 kg Fleischiweiß). Viana benötigt im Vergleich zu tierischen Produkten nur einen Bruchteil der pflanzlichen Rohstoffe, um leckere Lebensmittel mit dem gleichem Energiegehalt, aber viel besseren Nährwerten zu erzeugen. Das spart eine Menge fossile Energie und gibt Menschen und Tieren wertvollen Lebensraum zurück. •

Chickin Curry de luxe

2 Packungen Viana Chickin Fillets
Pflanzenöl zum Braten
Ananas (frisch oder aus der Dose)
2-3 EL Mandelstifte
Weizenmehl
Currypulver
250 ml Demeter Soya Alive Drink
125 ml Gemüsebrühe (fertig zubereitet)
1 Spritzer Zitronensaft
Reis

SO WIRD'S GEMACHT...

Man nehme drei Pfannen...

In der ersten Viana Chickin Fillets in etwas Öl sanft anbraten und garen. Frische Ananas in Scheiben schneiden (oder Ananas aus der Dose verwenden) und in etwas Margarine in der zweiten Pfanne goldbraun rösten. In einer dritten Pfanne Mandelstifte ohne Zugabe von Fett vorsichtig anrösten.

... und zwei Töpfe...

Für die Currysauce ca. 25 g Margarine und 10 g Weizenmehl sowie Currypulver nach Wahl unter Rühren anschwitzen (erhitzen, bis die Masse goldgelb wird). Dazu 250 ml Demeter Soya Alive Drink und 125 ml Gemüsebrühe unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen hinzugeben. Etwa fünf Minuten kochen und eindicken lassen. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Im zweiten Topf Reis nach Packungsangabe zubereiten.

... 4 Teller und Teetassen für das Finale:

Für jeden Teller eine runde Teetasse einölen und den fertigen Reis hineindrücken. Die entstandene kompakte Reishalbkugel vorsichtig auf den Teller ausklopfen. Die Fillets und die Ananasscheiben auf den Tellern arrangieren, mit gerösteten Mandelstiften verzieren. Fillets und Ananasscheiben teilweise mit der Currysauce bedecken, etwas weitere Currysauce auf dem Teller geben. Mit etwas (Thai-) Basilikum oder Petersilie dekorieren und schmecken lassen. Dazu passt ein schöner, leichter Salat.

Zu beiden Rezepten passt bestens folgender Dessertvorschlag:

Birnen an Kokos-Vanilleschaum mit frischem Himbeermark

MAN NEHME...

4 schöne Birnen
Schuss trockenen Weißwein
1 Schälchen Himbeeren
1 Glas Kokosmilch
1 Päckchen Vanillesauce
evtl. einige Brombeeren zum Garnieren

Birnen halbieren und in einem trockenen Weißwein andünsten. Himbeeren mit dem Zauberstab pürieren. Vanillesauce nach Packungsangaben zubereiten, dabei anstelle von Milch halb und halb Kokosmilch und Wasser verwenden. Die Sauce mit dem Pürierstab schaumig schlagen und auf Dessertteller anrichten. Birne drauf, Himbeermark drüber, Brombeeren daneben – fertig!



TOFUISMUS N° 26

Tofu is flower power.

Grafik: Uli Meisenheimer
Foto Seite 1: © Michael Ponn
Foto oben: © Steve Cole / photodisc

Listen
to your
heart

17

viana

TOFUTOWN NEWS

VEGGIE LIFESTYLE NEWSLETTER TOFUTOWN IN THE VOLCANIC EIFEL •

Clean air, pure water and unspoiled nature. Your Viana foods come directly from Tofutown, where only 100% vegetarian organic products are made.

WWW.VIANA.COM

WWW.TOFUTOWNNEWS.COM

© 2008 • Tofutown.com GmbH

54578 Tofutown Wiesbaum



Guten Tag,

when the trees are covered in hoar frost, perhaps even the first snowflakes fall, then it's a real delight to settle down in a cosy warm kitchen and conjure up a delicious, hearty meal. But increasingly the pleasure in blustery autumn walks, in the first snowball fight, even the cursing about cold sleet is mingled with a slight wistfulness: how long until we get a "real" winter? More and more people are worried by the impending global warming. They ask themselves what they can do personally to make their daily life more environmentally friendly. For instance food: people who eat less meat and animal products not only benefit their health, but also the climate. After all, the production of animal foods is responsible for many times more climate-damaging emissions than growing soy and wheat, for instance. But that doesn't mean that winter foods can't be tasty. After all, there are Viana's delicious meat alternatives. Whether crunchy coated "schnitzel" or delicate "fillet", the ingenious and yet down-to-earth recipes from Viana's brave tofumakers prove that veggie meals – i.e. Christmas dinner – can be a real gala.

Wishing you lots of fun and bon appétit
Your Tofu Mayor



100% vegetarian enjoyment

All recipes are intended for 4 normally hungry persons.

Veggie Wiener Schnitzel, autumnal style

750 g floury potatoes
margarine
starch
salt, pepper & nutmeg
250 ml Demeter Soya Alive drink
fresh grated horseradish
2 packs Viana Veggie Wiener Schnitzel
some grapes
wild cranberries in the jar

HERE'S HOW IT GOES...

Pommes Duchesse

Peel the potatoes and boil them in brine, then mash them while still hot. Mix in 1 1/2 tbsp. margarine and 2 tsp. fine starch. Season to taste with salt, a little freshly ground pepper and nutmeg.

Let the mashed potatoes cool a little, fill into a piping bag with a star-shaped nozzle and squirt 8 cones onto a greased tray. Bake in a preheated oven at 175° C for 15 to 20 minutes until the pommes duchesse are lightly browned.

Horseradish (soy)cream sauce

Pour 250 ml Demeter Soya Alive drink into a small saucepan and reduce at low heat. Season to taste with fresh grated horseradish, salt and pepper. Mix 1/2 tsp. starch with a little water and add to the sauce, bring to the boil – finished.

And now the Veggie Wiener Schnitzel

Prepare Veggie Wiener Schnitzel according to the directions on the packaging. Sauté the peeled grapes in margarine, briefly heat the wild cranberries separately.

The finale: enjoy!

Serve on warmed plates, accompanied by a full-bodied red wine.



TOFU FACT N° 7

Rising oil prices remind us that sources of fossil energy are limited. One major waste of energy is intensive livestock farming, not only because of processing and transport, but also because of the use of chemical fertilisers and pesticides, which are mostly derived from petroleum using energy-intensive processes. By comparison, a plant diet which includes organic products has many advantages. Chemical fertilisers and herbicides are taboo. And better still, the plants' nutritional value fully benefits the human diet, without the losses involved in breeding and feeding livestock (on average 1 kg of animal protein derives from 20 kg of vegetable protein). Compared to animal products Viana needs merely a fraction of the raw vegetable ingredients to make delicious foods with the same energy content, but much better nutrients. That saves a lot of fossil energy and returns valuable habitats to humans and wildlife. ●

Chickin Curry de luxe

2 packs Viana Chickin Fillets
vegetable frying oil
sliced pineapple (fresh or canned)
2-3 tbsp. slivered almonds
wheat flour
curry powder
250 ml Demeter Soya Alive drink
125 ml instant vegetable stock
1 dash lemon juice
rice

HERE'S HOW IT GOES...

Take three pans...

In the first pan gently fry Viana Chickin Fillets in a little oil until done. Toast the sliced pineapple in the second pan until golden brown. In the third pan carefully toast the slivered almonds without added fat.

... and two saucepans...

To make the curry sauce, sauté about 25 g margarine und 10 g wheat flour with curry powder of own choice until golden brown. Whisk, at the same time adding 250 ml Demeter Soya Alive drink and 125 ml vegetable stock. Allow to simmer and thicken for about 5 minutes. Refine with a dash of lemon juice. Cook rice in the second saucepan according to instructions.

... 4 plates and teacups for the finale:

Oil a round teacup for each plate and press cooked rice into it. Carefully tap the half ball of rice onto the plate. Arrange the fillets and the pineapple slices on the plates and garnish with slivered almonds. Pour some of the sauce over the fillets and pineapple slices and some across the plate. Garnish with some (Thai) basil or parsley and enjoy. Goes wonderfully with a lovely light salad.

Our dessert suggestion wonderfully complements both recipes:

Pears with coconut and vanilla foam with fresh raspberry purée

YOU NEED...

4 nice pears
dash of dry white wine
1 dish raspberries
1 glass coconut milk
1 sachet vanilla sauce powder
perhaps some boysenberries for decoration

Halve the pears and stew in dry white wine. Purée the raspberries with a mixer. Make sauce according to instructions, using half coconut milk and half water instead of dairy milk. Whisk the sauce until foamy and serve on dessert plates, topped with halved pears, then raspberry purée, Decorate the plate with boysenberries – finished!

TOFUISM N° 26
Tofu is flower power.

Design: Uli Meisenheimer
Photo on page 1: © Michael Ponn
Photo at top: © Steve Cole / photodisc

