

Listen
to your
heart

09



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

© 2005 • Tofutown.com GmbH

54578 Tofutown Wiesbaum



Guten Tag,

rein pflanzlich tut gut. Egal, ob es um den Geschmack, das Wohlbefinden oder den Nutzen für Tiere und Umwelt geht: Veggies sind ganz weit vorne! Aber warum, so werden wir gelegentlich gefragt, erinnern dann einige Viana Lebensmittel (z. B. die Holzfäller Hacksteaks) an normale Fleischprodukte? Also, das Wichtigste vorweg: Die Viana-Fleischalternativen enthalten nichts Tierisches. Bei Viana lassen wir aus Qualitätsgründen überhaupt keine tierischen Rohstoffe in den Betrieb! Viana steht für charaktervolle Produkte aus Tofu und Weizen. Dazu gehören auch Alternativen, die in Aussehen und Form an normale Fleischprodukte erinnern, aber selbstverständlich rein pflanzlich sind. Das macht viele Verbraucher neugierig, einmal pflanzliche Produkte auszuprobieren und erleichtert die Umstellung. Anscheinend klappt das gut: Immer wieder hören wir, dass Viana Lebensmittel von Fleisch prima zu unterscheiden seien – sie wären nämlich viel leckerer! Ein großes Kompliment, vor allem, wenn man bedenkt, dass zirka 80% der Viana-Fans gar keine „echten“ Vegetarier sind, sondern normale Verbraucher, die ihren Fleischkonsum reduzieren möchten. Die feinen Rezeptvorschläge dieser Ausgabe beweisen, dass festliche Mahlzeiten um die Jahreswende ein toller rein pflanzlicher Genuss sein können.

Viel Spaß und einen guten Appetit wünscht
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 abkühlen 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° 14

Tofu gives you choices you never thought you had before.

Grafik: Uli Meisenheimer
Foto Seite 1: © Michael Ponn