

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

This document is lizensiert under Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Vorwort:

Sehr geehrte User!

Weil mich der nervige Krieg in den Medien täglich nervt, habe ich mich in diesem kostenlosen Kochbuch für meine Internetseite (und für Sie) einmal an den Computer gesetzt und vier vegane Gerichte aus der Ukraine zusammen geschrieben. Außerdem habe ich Ihnen ein paar Infos über die größten Städte des Landes herausgesucht und das Ganze mit weiteren Vorspeisen, Suppen, Hauptspeisen und Desserts aus den Städten ergänzt. Ich hoffe, Sie bekommen so eine Abwechslung zu den Berichten aus der Presse und lernen das Land ein wenig besser kennen.

Freundlich Grüße

(und der Friede des auferstandenen Herren Jesus Christus sei alle Zeit mit Ihnen),

Marcus Petersen - Clausen

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Inhalt:

Vorwort, Seite: 02

Großstädte in der Ukraine, Seite: 04

Vorspeisen, Seite: 05 - 09

Suppen, Seite: 10 - 13

Hauptspeisen, Seite: 14 - 19

Desserts, Seite: 19 - 22

Gebet, Seite: 22 - 23

Vegan? Warum?, Seite: 24 - 25

Index, Seite: 26

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Großstädte in der Ukraine:

Kyiv (Kiew) - Die Hauptstadt der Ukraine und das politische, wirtschaftliche und kulturelle Zentrum des Landes.

Kharkiv (Charkiw) - Eine bedeutende Stadt im Osten der Ukraine und ein wichtiger wissenschaftlicher und industrieller Standort.

Dnipro (Dnipropetrowsk) - Eine Stadt im Zentrum der Ukraine, die für ihre metallurgische Industrie bekannt ist.

Odesa (Odessa) - Eine Hafenstadt am Schwarzen Meer, die für ihren Handel und ihre maritime Bedeutung bekannt ist.

Weitere große Städte in der Ukraine sind:

Lviv (Lemberg) - Eine historische Stadt im Westen der Ukraine, die für ihre Architektur und kulturelle Vielfalt bekannt ist.

Zaporizhzhia (Saporischschja) - Eine Industriestadt im Südosten der Ukraine, bekannt für die Zaporizhzhia-Kernkraftwerke.

Kryvyi Rih (Krywyj Rih) - Eine wichtige Industriestadt, die für ihre Eisenerzvorkommen und den Bergbau bekannt ist.

Mykolaiv (Nikolajew) - Eine Hafenstadt am Schwarzen Meer, die eine wichtige Rolle in der Schiffbauindustrie spielt.

Mariupol (Mariupol) - Eine Stadt am Asowschen Meer, die ebenfalls eine bedeutende Rolle in der Metallurgie und Schwerindustrie spielt.

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Vorspeisen:

Kyiv (Kiew)

In Kyiv (Kiew) gibt es eine wachsende vegane Szene, und Sie können eine Vielzahl von köstlichen veganen Vorspeisen in verschiedenen Restaurants und Cafés finden.

Varenyky (Pierogi) aus Kyiv (Kiew, vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Allzweckmehl

240 Milliliter warmes Wasser

2 Esslöffel pflanzliche Butter oder Öl

1/2 Teelöffel Salz

Zutaten für die Füllung:

500 Gramm Kartoffeln (mehlig kochende)

2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Esslöffel pflanzliche Butter oder Öl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Fortsetzung auf Seite 06

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Fortsetzung:

Varenyky (Pierogi) aus Kyiv (Kiew, vegan)

Teig zubereiten:

Sieben Sie das Mehl in eine große Schüssel und fügen Sie das warme Wasser nach und nach unter Rühren mit einem Schneebesen hinzu. Dabei rühren Sie bitte, bis ein glatter Teig entsteht.

Dann geben Sie die pflanzliche Butter oder das Öl und etwas Salz hinzu und kneten den Teig gründlich mit den Händen, bis er elastisch und nicht mehr klebrig ist. Bei Bedarf können sie noch mehr Mehl oder Wasser hinzufügen.

Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Füllung zubereiten:

Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, halbieren Sie sie mit einem großen Küchenmesser und kochen Sie die Kartoffeln in einem Kochtopf mit gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze gar.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Die gewürfelten Kartoffeln in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie weich sind. Abgießen und grob stampfen.

Nun erhitzen Sie die pflanzliche Butter oder Öl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch im heißen Fett an, bis beide Zutaten goldbraun sind.

Anschließend geben Sie die gebratenen Zwiebeln und den Knoblauch zu den Kartoffeln und stampfen die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer, bevor Sie die Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fortsetzung auf Seite: 07

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Fortsetzung:

Varenyky (Pierogi) aus Kyiv (Kiew, vegan)

Varenyky formen:

Dann rollen Sie den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz dünn aus und stechen mit einem Glas oder einer runden Ausstechform Kreise gleich große aus (ca. 8 - 10 Zentimeter Durchmesser).

In die Mitte der Teig - Kreise geben Sie einen Esslöffel Kartoffelfüllung und befeuchten die Ränder des Teigs leicht mit Wasser, bevor Sie die Teig - Kreise zu Halbmonden zusammenklappen. Danach drücken Sie die Ränder gut mit einer Gabel an, um sie zu versiegeln.

Varenyky kochen:

Anschließend bringen Sie einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen und geben die Varenyky mit einer Schaumkelle in das kochende Wasser.

Nun lassen Sie die Teigtaschen etwa 3 - 4 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis sie an die Oberfläche steigen und sich leicht aufblähen.

Dann nehmen Sie die Varenyky mit der Schaumkelle aus dem Wasser und lassen sie in einem groben Sieb gut abtropfen.

Zum Schluss verteilen Sie die gekochten Varenyky auf flachen Tellern und gießen sie nach eigenem Belieben mit pflanzliche Butter oder Öl über die Varenyky, bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Varenyky sind ein köstliches und befriedigendes Gericht, das in Kyiv (Kiew) gerne als Hauptgericht oder Beilage serviert wird.

Fortsetzung auf Seite: 08

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Fortsetzung:

Varenyky (Pierogi) aus Kyiv (Kiew, vegan)

Tischgebet:

Sonne und Regen spendest du, gibst und Heimat,
Brot und Dach, und auf allen unsern Wegen gehen
uns deine Augen nach.

Borschtsch (Borscht) - Eine traditionelle ukrainische Rote-Bete-Suppe, die oft vegan zubereitet und mit Gemüse, Kartoffeln und Kräutern serviert wird.

Varenyky (Pierogi) - Teigtaschen, die in verschiedenen Variationen gefüllt sein können, wie zum Beispiel mit Kartoffeln, Pilzen, Kohl oder Kirschen.

Solyanka - Eine herzhaft saure Suppe mit Gemüse, Pilzen und eingelegten Gurken.

Gebackene Auberginenröllchen - Auberginenscheiben werden oft mit einer pikanten Gemüsefüllung belegt und zu leckeren Röllchen gebacken.

Salate - Verschiedene vegane Salate sind in vielen Restaurants erhältlich, wie zum Beispiel Salat Olivje (eine Art russischer Kartoffelsalat), Salat Vinaigrette (eine Rote-Bete-Salat-Variante) oder frische Gemüsesalate.

Pilzpfanne - Gebratene oder geschmorte Pilze mit Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern sind eine köstliche vegane Vorspeise.

Hummus - Obwohl ursprünglich aus dem Nahen Osten, ist Hummus in vielen Restaurants und Cafés in Kyiv als leckere und gesunde vegane Vorspeise erhältlich.

Fortsetzung auf Seite 09

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Fortsetzung;

Varenyky (Pierogi) aus Kyiv (Kiew, vegan)

Geröstete Kürbissuppe - In der ukrainischen Küche ist Kürbis beliebt, und eine cremige Kürbissuppe kann eine wunderbare vegane Vorspeise sein.

Geröstetes Knoblauchbrot - In vielen Restaurants gibt es veganes Knoblauchbrot, das als Vorspeise oder Beilage serviert wird.

Frühlingsrollen - Asiatische Restaurants bieten oft vegane Frühlingsrollen mit einer Füllung aus Gemüse und Glasnudeln an.

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Suppen:

Kharkiv (Charkiw)

Die ukrainische Küche bietet einige traditionelle vegane Suppen, die Sie in der Stadt genießen können. Hier sind einige beliebte vegane Suppen aus Kharkiv.

Okroschka aus Kharkiv (Charkiw, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter ungesüßter pflanzlicher Joghurt oder vegane Buttermilch

500 Milliliter kohlenstoffhaltiges Mineralwasser (oder stilles Wasser)

1 mittelgroße Gurke

2 mittelgroße gekochte Kartoffeln

2 Frühlingszwiebeln

2 Esslöffel frische Dillspitzen

1/4 Bund frische Petersilie

1/4 Bund frischer Schnittlauch

etwas Saft von 1 Zitrone

1 Teelöffel Senf (optional, für zusätzlichen Geschmack)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Fortsetzung auf Seite: 11

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Fortsetzung:

Okroschka aus Kharkiv (Charkiw, vegan)

Schälen Sie die Gurke, entfernen Sie die Enden mit einem großen Küchenmesser, halbieren Sie die Gurke und schneiden Sie sie in dünne Scheiben.

Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und halbieren die Kartoffeln, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser gar kochen.

Währenddessen spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen die Wurzelansätze mit dem großen Küchenmesser und schneiden die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe.

Danach spülen Sie auch den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Dillspitzen von den Stängeln und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner.

Anschließend spülen Sie die Petersilie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, nehmen die Stängel in die eine und die Blättchen in die andere Hand, drehen beide Hände in die entgegengesetzte Richtung und schneiden die Petersilien - Blättchen mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein.

Außerdem spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch dann mit dem großen Küchenmesser in feine Röllchen.

Danach halbieren Sie die Zitrone und pressen den Saft mit einer Zitronenpresse durch ein feines Sieb in eine kleine Schüssel.

Nun vermischen Sie den pflanzlichen Joghurt oder die vegane Buttermilch in einer großen Schüssel mit dem Mineralwasser.

Fortsetzung auf Seite 12

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Fortsetzung:

Okroschka aus Kharkiv (Charkiw, vegan)

Anschließend gießen Sie die gekochten Kartoffeln durch ein grobes Sieb und geben sie mit den Gurken in die Joghurt - Mineralwasser - Mischung.

Dann fügen Sie die Frühlingszwiebeln, den Dill, die Petersilie und den Schnittlauch hinzu und rühren alles gut mit einem Kochlöffel um.

Danach gießen Sie etwas Zitronensaft über die Mischung und fügen bei Bedarf den Senf hinzu, um zusätzlichen Geschmack zu geben.

Anschließend schmecken Sie die kalte Suppe mit Salz und Pfeffer ab und passen gegebenenfalls die Konsistenz mit mehr Mineralwasser oder Joghurt an.

Jetzt decken Sie die Okroschka mit der Folie ab und stellen sie für mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank, damit sich die Aromen verbinden und die Suppe gut durchziehen kann.

Vor dem Servieren rühren Sie die kalte Suppe nochmals mit einem Kochlöffel um und verteilen sie mit einer Schöpfkelle in Schüsseln oder Suppentellern.

Zum Schluss fügen Sie eventuell ein paar Eiswürfel hinzu und servieren Ihren Gästen diese schmackhafte Vorspeise.

Unser Tipp:

Okroschka ist ein einfaches und erfrischendes Gericht, das perfekt für warme Tage ist. Es ist reich an Gemüse und Kräutern und bietet eine köstliche Abwechslung.

Fortsetzung auf Seite: 13

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Fortsetzung:

Okroschka aus Kharkiv (Charkiw, vegan)

Tischgebet:

Alle guten Gaben, alles was wir haben, kommt oh Gott von dir und wir danken dir dafür.
Amen.

Solyanka - Diese herzhafte und würzige Suppe wird normalerweise mit verschiedenen Gemüsesorten wie Gurken, Paprika, Zwiebeln und Tomaten zubereitet. Sie wird oft mit eingelegten Gurken oder Oliven garniert.

Okroschka - Eine erfrischende kalte Suppe, die oft im Sommer serviert wird. Sie besteht aus rohen gehackten Gemüse wie Gurken, Frühlingszwiebeln und Radieschen, die mit Kefir (pflanzliche Milchalternativen können verwendet werden) und Kräutern vermischt werden.

Soljanka - Eine säuerliche Suppe, die mit verschiedenen Gemüsesorten und eingelegten Gurken zubereitet wird. Es gibt auch eine Variante mit Pilzen, die ebenfalls vegan sein kann.

Rassolnik - Eine weitere saure Suppe, die normalerweise aus saurer Gurkenlake, Gemüse, Kartoffeln und Perlgraupen (Gerste) zubereitet wird. Es gibt auch vegane Versionen ohne Fleisch.

Kartoplyanka - Eine einfache Kartoffelsuppe, die oft mit Karotten, Zwiebeln und Kräutern verfeinert wird.

Botwina - Diese Suppe wird aus den Blättern der roten Bete zubereitet und hat eine leuchtend rote Farbe. Sie wird normalerweise mit Kartoffeln, Zwiebeln und anderen Gemüsesorten serviert.

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Hauptspeisen:

Dnipro (Dnipropetrowsk)

In Dnipro (Dnipropetrowsk) in der Ukraine können Sie eine Vielzahl von leckeren und beliebten Hauptspeisen genießen, die die reiche ukrainische Küche widerspiegeln.

Gemüse-Ratatouille aus Dnipro (Dnipropetrowsk, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Auberginen

500 Gramm Zucchini

500 Gramm rote Paprika

500 Gramm gelbe Paprika

500 Gramm Zwiebeln (3 - 4 mittelgroßen Zwiebeln)

500 Gramm Tomaten (oder 1 Dose gewürfelte Tomaten)

4 Knoblauchzehen

60 Milliliter Olivenöl

30 Gramm Tomatenmark

30 Gramm frische Basilikumblätter, gehackt

15 Gramm frischer Thymian, gehackt (oder 5 Gramm getrockneter Thymian)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie als erstes die Auberginen mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, entfernen Sie die grünen Blattansätze und schneiden Sie die Auberginen dann mit einem großen Küchenmesser in Scheiben und danach in Würfel.

Fortsetzung auf Seite: 15

Fortsetzung:

Gemüse-Ratatouille aus Dnipro (Dnipropetrowsk, vegan)

Anschließend spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie ebenfalls mit dem Geschirrtuch trocken, entfernen die Enden der Zucchini mit einem großen Küchenmesser und schneiden auch die Zucchini mit dem großen Küchenmesser erst in Scheiben und dann in Würfel.

Nun halbieren Sie die Paprikaschoten mit dem großen Küchenmesser und entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze, bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit dem großen Küchenmesser erst in Scheiben und danach in Würfel schneiden.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Außerdem spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit dem Geschirrtuch trocken, entfernen die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser, vierteln die Tomaten mit dem großen Küchenmesser und entfernen die Kerne, bevor Sie die Tomaten erst in Streifen und dann in kleine Würfel schneiden.

Jetzt geben Sie das gewürfelte Gemüse (Auberginen, Zucchini, rote und gelbe Paprika) in eine große Schüssel und salzen die Zutaten leicht. Dann lassen Sie das Salz etwa 15 Minuten einziehen, damit die überschüssige Flüssigkeit austritt.

In der Zwischenzeit erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und dünsten die gehackten Zwiebeln sowie den Knoblauch im heißen Fett an, bis beide Zutaten glasig sind.

Anschließend nehmen Sie das vorbereitete Gemüse (Auberginen, Zucchini, Paprika) aus der Schüssel und geben es in die Pfanne, bevor Sie alles gut mit einem Kochlöffel vermischen.

Fortsetzung auf Seite: 16

Fortsetzung:

Gemüse-Ratatouille aus Dnipro (Dnipropetrowsk, vegan)

Dann schieben Sie den Inhalt der Pfanne mit dem Kochlöffel an den Rand und geben das Tomatenmark und die Gemüsemischung in die Mitte, bevor Sie die Zutaten etwas anbraten (um die Flüssigkeit im Tomatenmark zu verringern und einen besseren Geschmack zu erzeugen).

Danach vermischen Sie den Inhalt der Pfanne wieder mit dem Kochlöffel und lassen ihn unter Rühren etwa 5 Minuten kochen, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.

Nun fügen Sie die gewürfelten Tomaten hinzu (oder die Dose gewürfelte Tomaten) und reduzieren die Hitze auf die mittlere Stufe.

Anschließend decken Sie die Ratatouille mit einem Deckel ab und lassen sie etwa 20 - 25 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich und zart ist.

Währenddessen spülen Sie das frische Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen das von den Stielen und geben das Basilikum und dem Thymian in die Pfanne. Außerdem würzen Sie den Inhalt der Pfanne mit Salz und Pfeffer.

Dann rühren Sie das Gericht nochmal gut mit dem Kochlöffel um und lassen es für weitere 2 - 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, damit sich die Aromen verbinden.

Danach ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle, verteilen die Gemüse - Ratatouille auf vorgewärmte flache Teller und servieren sie Ihren Gästen warm als Hauptgericht oder Beilage.

Unser Tipp:

Das Gericht passt gut zu Reis, Kartoffeln oder Brot.

Fortsetzung auf Seite: 17

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Fortsetzung:

Gemüse-Ratatouille aus Dnipro (Dnipropetrowsk, vegan)

Tischgebet:

Alles kommt aus deinen Händen; alles lebt, weil du es willst; alle unsre Not muss enden, alles Leid, wenn du es stillst.

Weitere Hauptspeisen:

Varenyky (Pierogi) - Diese mit verschiedenen Füllungen gefüllten Teigtaschen sind ein Klassiker der ukrainischen Küche. Die Füllungen können herzhaft (zum Beispiel Kartoffeln, Pilze oder Kohl) oder süß (zum Beispiel Kirschen oder Heidelbeeren) sein. Sie werden oft mit saurer Sahne und gerösteten Zwiebeln serviert.

Holubtsi (Kohlrouladen) - Kohlblätter, gefüllt mit einer Mischung aus Reis und Gemüse, werden geschmort oder gekocht und mit einer leckeren Tomatensoße serviert.

Deruny - Kartoffelpuffer, die aus geriebenen Kartoffeln, Zwiebeln und Mehl hergestellt und knusprig gebraten werden. Sie werden oft mit Pilzsauce oder saurer Sahne serviert.

Kotlety (Frikadellen) - In der ukrainischen Version werden diese Frikadellen normalerweise aus gemahlener Pilze oder Gemüse hergestellt und können mit verschiedenen Gewürzen und Kräutern verfeinert werden.

Borschtsch (Borscht) - Diese herzhafteste Rote-Bete-Suppe ist nicht nur als Vorspeise beliebt, sondern kann auch als Hauptgericht serviert werden. Neben Roter Bete enthält sie oft Kartoffeln, Kohl, Karotten und Zwiebeln.

Fortsetzung auf Seite: 18

Fortsetzung:

Gemüse-Ratatouille aus Dnipro (Dnipropetrowsk, vegan)

Plov - Ein traditionelles Reisgericht, das in Dnipro oft in veganer Version angeboten wird. Es besteht aus Langkornreis, der mit verschiedenen Gemüsesorten, getrockneten Früchten und Gewürzen gekocht wird.

Satsivi - Ein georgisches Gericht, das auch in Dnipro beliebt ist. Es besteht aus Gemüse, wie zum Beispiel Auberginen oder Pilze, die in einer reichhaltigen Walnuss-Sauce serviert werden.

Linseneintopf - Ein herzhafter Eintopf aus Linsen, Gemüse und Gewürzen, der oft als vegane Option in vielen Restaurants angeboten wird.

Gebackenes Gemüse - Eine einfache, aber leckere Option, bei der verschiedene Gemüsesorten wie Paprika, Auberginen und Zucchini in Olivenöl gebacken werden.

Gemüse-Ratatouille - Ein französisches Gericht aus geschmortem Gemüse, das oft in Dnipro als vegane Hauptspeise angeboten wird.

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Desserts:

Odesa (Odessa)

In Odesa (Odessa) gibt es eine wachsende vegane Szene, und Sie können eine Vielzahl von köstlichen veganen Desserts in verschiedenen Cafés und Restaurants finden.

Erdbeer-Basilikum-Sorbet aus Odesa (Odessa, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm frische Erdbeeren

120 Milliliter Wasser

120 Gramm Zucker (oder eine andere süßende Alternative)

etwas Saft von 1 Zitrone (50 Milliliter)

1 Handvoll frische Basilikumblätter

1 Prise Salz

Füllen Sie die Erdbeeren in ein grobes Sieb, tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Erdbeeren gut abtropfen, während Sie sie mit einem Gemüsemesser entstielen.

Dann geben Sie die Erdbeeren in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren sie, bis eine glatte Konsistenz entsteht.

Danach erhitzen Sie das Wasser in einem Kochtopf, fügen den Zucker hinzu und lassen die Zutaten bei mittlerer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel aufkochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen das Ganze abkühlen.

Fortsetzung auf Seite: 20

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Fortsetzung:

Erdbeer-Basilikum-Sorbet aus Odesa (Odessa, vegan)

Währenddessen spülen Sie das Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken und hacken das Basilikum grob mit einem großen Küchenmesser.

Anschließend geben Sie das Basilikum in den Sirup und lassen die Zutaten für ca. 10 Minuten ziehen, damit sich das Aroma des Basilikums entfalten kann.

Nun streichen Sie den Basilikum - Sirup durch ein feines Sieb (das nennt man passieren), um die Basilikumblätter zu entfernen und mit dem Erdbeerpüree zu vermischen.

Dann fügen Sie den frisch gepressten Zitronensaft und eine Prise Salz hinzu und rühren alles mit einem Schneebesen gut um.

Danach gießen Sie die Mischung in einen Behälter, verschließen den Behälter mit einem Deckel und stellen ihn für mindestens 4 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis das Sorbet schön fest wird.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Sorbet aus dem Gefrierfach und lassen es für einige Minuten bei Raumtemperatur stehen, damit das Sorbet etwas weicher wird.

Zum Schluss füllen Sie das Erdbeer - Basilikum - Sorbet mit einer Schöpfkelle in Schalen oder Dessertschalen und garnieren es nach eigenem Belieben mit frischen Erdbeeren oder einem Basilikumblatt, bevor Sie das Sorbet Ihren Gästen als Dessert servieren.

Tischgebet:

Für dich und für mich ist der Tisch gedeckt, hab Dank, lieber Gott, dass es uns gut schmeckt. Amen.

Fortsetzung auf Seite: 21

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Fortsetzung:

Erdbeer-Basilikum-Sorbet aus Odesa (Odessa, vegan)

Weitere Desserts:

Nalisniki - Vegane Pfannkuchen, die oft mit einer Füllung aus süßem Apfelmus, Beeren oder Marmelade serviert werden.

Medovik - Ein traditioneller russischer Honigkuchen, der in einer veganen Version ohne tierische Produkte zubereitet wird. Er besteht aus mehreren dünnen Schichten Honigteig und einer Füllung aus Nüssen oder Früchten.

Plombir - Veganes Eis, das oft in verschiedenen Geschmacksrichtungen wie Schokolade, Vanille, Erdbeere oder Nuss angeboten wird.

Sorbet - Fruchtiges Sorbet ist eine erfrischende und vegane Desserts Option, die in vielen Cafés in Odesa erhältlich ist.

Oreshek (Nussplätzchen) - Knusprige Plätzchen in Form von Nüssen, gefüllt mit süßer Nusscreme.

Kisel - Eine süße, leicht säuerliche Kompott-Suppe, die aus Beeren, Früchten oder getrockneten Früchten hergestellt wird. Es kann warm oder kalt serviert werden.

Fortsetzung auf Seite 22

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Fortsetzung:

Erdbeer-Basilikum-Sorbet aus Odesa (Odessa, vegan)

Kuchen aus Hefe- oder Blätterteig - Viele Bäckereien bieten vegane Kuchen mit Mohn, Nüssen, Apfel oder Marmelade an.

Kozinaki - Süße, knusprige Bonbons aus gehackten Nüssen, die mit Sirup aus Zucker oder Agavendicksaft zusammengehalten werden.

Baklava - Ein orientalisches Dessert, das aus hauchdünnem Teig, Nüssen und Sirup besteht.

Frisches Obst - In Odesa gibt es eine Vielzahl von frischem Obst wie Melonen, Wassermelonen, Pfirsiche und Beeren, die als einfaches und erfrischendes veganes Dessert serviert werden können.

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Ein Gebet für den Frieden in der Ukraine (angeregt von katholisch.de):

Herr, du mein Gott,
du Gott des Friedens,
wir haben Krieg.
Es ist Krieg in der Ukraine,
Krieg auf der Welt.

Ich weiß nicht, wie es sich anfühlt,
fliehen zu müssen:
nur das mitzunehmen,
was ich tragen kann,
und alles andere zurückzulassen:
Familienfotos, Tagebücher,
Spielzeug, Kleidung und den Garten.

Ich leide mit.
Ich weine mit den Menschen
im Kriegsgebiet.

Hilf Herr, du mein Gott,
ich bitte dich, hilf.
Hilf den Menschen in der Ukraine,
hilf denen, die flüchten müssen,
bleib bei denen, die verzweifelt sind
und in Angst zurückbleiben,
stärke die, die jetzt sinnlos
um ihr Leben kämpfen müssen
und sich fürchten vor dem Tod.

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Tröste die Mütter,

tröste die Väter,

tröste die Kinder.

Wische ihre Tränen aus den Augen.

Tröste auch uns mit deiner Liebe.

Für die Menschen aus der Ukraine

und alle Menschen auf der Welt,

die verfolgt werden und fliehen müssen.

Amen.

Umgeschrieben und oft gebetet von Marcus Petersen - Clausen

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Vegan? Warum?

Als ich auf die bedrückenden Statistiken und Nachrichten über das Artensterben aufmerksam wurde, wusste ich, dass ich etwas ändern musste. Das Eintauchen in die Welt des Veganismus war der erste Schritt, den ich unternahm, um das Problem anzugehen. Die Entscheidung, mich nur pflanzlich zu ernähren, stellte sich als ein Weg heraus, aktiv dazu beizutragen, das Artensterben zu stoppen.

Aufgeregt stöberte ich im Internet nach Informationen über vegane Ernährung und stieß dabei auf die Webseite von PETA. Ich war beeindruckt von den detaillierten Artikeln und Berichten über das Aussterben von Tierarten. Das Ausmaß der Zerstörung, die der Mensch in der Natur verursacht, war schockierend. Die Website klärte mich darüber auf, wie die tierische Landwirtschaft zu einem der Haupttreiber des Artensterbens geworden ist.

Ich erfuhr, dass der Anbau von Futtermitteln für Nutztiere enorme Mengen an Wasser verbraucht, wertvolle Lebensräume vernichtet und den Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln erfordert, die die Umwelt schädigen. Nicht nur Landtiere, sondern auch Meeresbewohner sind betroffen, da Überfischung zu einem dramatischen Rückgang der Fischbestände führt und ganze Ökosysteme aus dem Gleichgewicht bringt.

Ein weiterer Aspekt, der mich dazu bewegte, mich vegan zu ernähren, war die unnötige Grausamkeit gegenüber Tieren in der Landwirtschaft. Die Animalequality.de Website zeigte Bilder von leidenden Tieren in engen Käfigen und unvorstellbar schlechten Lebensbedingungen. Dieser Anblick zerriss mein Herz und ich konnte nicht mehr ignorieren, welches Leid ich indirekt mit meiner früheren Ernährungsweise unterstützt hatte.

Ich beschloss, dass ich nicht länger Teil des Problems sein wollte. Die Liste der gesundheitlichen Vorteile einer pflanzlichen Ernährung, die ich auf der ebenfalls PETA - Website fand, überzeugte mich zusätzlich. Die positiven Auswirkungen auf meine Gesundheit waren ein zusätzlicher Anreiz, meine Essgewohnheiten zu ändern.

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Vegan zu sein bedeutet für mich, Verantwortung für die Umwelt und alle Lebewesen auf diesem Planeten zu übernehmen. Ich wollte Teil der Lösung sein und nicht weiter zur Zerstörung beitragen. Das Artensterben ist eine globale Krise, die dringend unsere Aufmerksamkeit und Handlungen erfordert.

Mit der Zeit wurde die vegane Ernährung zu mehr als nur einer Gewohnheit. Sie wurde zu einem Lebensstil, der mich mit Stolz erfüllt. Ich entdeckte eine Vielfalt an köstlichen pflanzlichen Gerichten und tauschte Rezepte mit Gleichgesinnten aus. Ich engagierte mich privat auch aktiv in der Partei Mensch, Umwelt, Tier (Tierschutzpartei.de) für den Schutz von Wildtieren und setzte mich für den Erhalt ihrer bedrohten Lebensräume ein.

Die Reise hin zu einem veganen Lebensstil hat mir nicht nur einen tieferen Einblick in die globale ökologische Krise gegeben, sondern mich auch gelehrt, dass ich als Einzelperson einen Unterschied machen kann. Mein veganes Dasein ist eine Alltagsentscheidung, die mir die Möglichkeit gibt, mich jeden Tag bewusst für die Erde und ihre Erhaltung einzusetzen.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen -Clausen

Köche-nord.de

Tierschutzpartei.de (Landesverband Niedersachsen)

P.s. meine veganen Rezepte finden Sie unter dem kurzen Link <https://cutt.ly/Suchevegan>

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Index:

Vorwort, Seite: 02

Großstädte in der Ukraine, Seite: 04

Varenyky (Pierogi) aus Kyiv (Kiew, vegan), Seite: 05 - 09

Okroschka aus Kharkiv (Charkiw, vegan), Seite: 10 - 13

Gemüse-Ratatouille aus Dnipro (Dnipropetrowsk, vegan), Seite: 14 - 19

Erdbeer-Basilikum-Sorbet aus Odesa (Odessa, vegan), Seite: 19 - 22

Gebet, Seite: 23 - 24

Vegan? Warum?, Seite: 25 - 26

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Ukraine Kochbuch von

<https://xn--kche-nord-07a.de>

Eine Kochseite von
Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://xn--kche-nord-07a.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
- 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
 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)