



KOCHEN OHNE KNOCHEN



Pia Kraftfutter
Volle Kraft voraus

★ ***Mokita***
Kita vegan

★ ***selbst.kritisch.vegan.***
Medienschaffende gegen
Esoterik



Kochbücher
Vorgelesen und nachgekocht

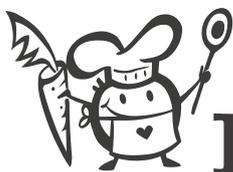
Stina Spiegelberg
Vegan BBQ Time!



***Neue
Rezepte***
Lecker vegan kochen!

4119178917039021
A: EUR 4,10 CH: 7,00 CHF
ZKZ 17897
36

ÜNSAL ARIK
Der VegBoxer



Editorial

Der Kaiser ist nackt, aber cool

Der Beyond Meat-Burgerpatty ist gerade in alle Munde (sorry für den Kalauer). Ist der heißeste Sch... am Veganhimmel. Die pflanzliche Fleischalternative, die überzeugender ist als alle anderen. Heißt es.

Nun, ich hatte den schon lange vor der deutschen Markteinführung im Frühjahr 2019 „beobachtet“, begeisterte Berichte von USA-Reisenden aus dem Bekanntenkreis verfolgt, und nicht nur jene, die „drüben“ schon Burger mit diesem erstaunlich echt „fleischig“ aussehenden Patty gegessen hatten, waren scharf darauf, dass der börsennotierte Hype-Konzern Beyond Meat seine in den USA hergestellten Tiefkühl-Produkte auch endlich in Deutschland anbietet. Erst waren die im Großpack nur beim Gastro-Großhändler Metro zu bekommen, dann bei Lidl und Netto als Aktionsware, zwei Stück für steife 4,99 Euro, die aber dennoch vielfach am ersten Tag ausverkauft waren.

Wer die Burger ausprobierte, war entweder als USA-Reisender weiterhin schwer begeistert, oder ließ sich mitreißen, oder, und damit spreche ich von mir, eher ernüchert: Wenn das die fleischfreie Zukunft ist und die beste pflanzliche Alternative, dann hat der Kaiser auch die schönsten neuen Kleider an. Keine Frage, nach Anleitung aufgetaut und angebraten, sieht der Beyond-Patty erstaunlich „echt“ aus, als Burger mit phantasievollen Zutaten hat er einen guten Biss, doch das haben andere Veganbuletten auch, wie der Vergleichstest hier im Heft (Seite 52/53) zeigt.

Was die anderen aber alle nicht haben, das ist der Hype, diesen Geruch des Silicon Valley-Startup-Produkts – Beyond Meat-Gründer Ethan Brown ist für viele der Elon Musk, der Mark Zuckerberg, der Jeffrey P. Bezos der Vegan-Bewegung. Für Erfolg, gerade in den USA, braucht es so eine Personalisierung, eine gute Geschichte, ein Narrativ, dem die Menschen folgen wollen. Das ist das Geheimnis des Beyond-Patties, nicht zwingend nur die Produkteigenschaften. Und auf diese Erzählung, und da fängt es an interessant zu werden, springen Menschen (Männer!) an, die bislang vegan als – ich polemisiere – „Weiberkram“ und „Hippiegetue“ abtun konnten. Mit dem Beyond Meat-Burger hat der Tech-affine Mann, der auf alle neuesten Trends und Gadgets abfährt, der Tesla und Musk abfeiert, ein Produkt zur Hand, das zwar vegan, aber cool ist, weil die Story dahinter großtechnisch ist, aus seiner Welt. Und mit der Mann beim Grillen mit den „Jungs“ möglicherweise einen Distinktionsgewinn einfahren kann – „Echt, das ist vegan? Krass!“

Von daher: Gut, dass es Beyond Meat gibt, gut, dass der Konzern erfolgreich ist, dass er Menschen für vegan erschließt, die bislang kein Interesse daran hatten. Für bereits lange und überzeugt vegan Lebende jedoch ist er bei genauerer Betrachtung kaum mehr als ein Gimmick.

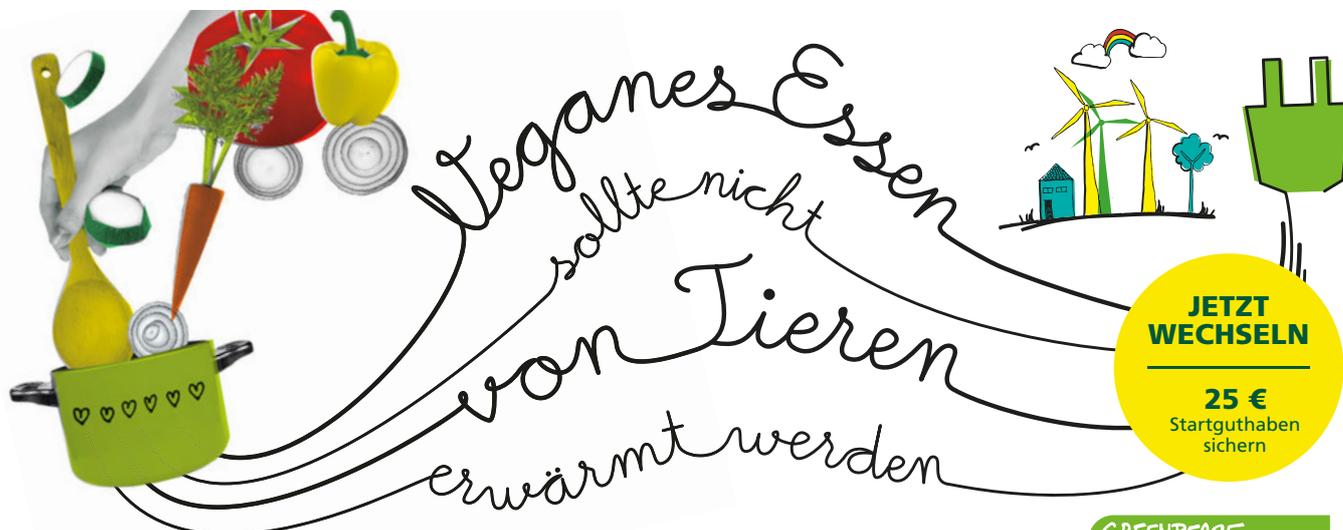
Joachim Hiller

Fragen? Feedback? Kommentare? mail@kochenohneknochen.com



Inhalt

- 04 **Kraut und Rüben**
- 07 **World Wide Vegan** Vegan im Netz
- 08 **Titel: Ünsal Arik** Der VegBoxer
- 16 **Veganes Scheitern**
KMPSPRT auf Japan-Tour
- 18 **Vegan in Leipzig** Eine Städtereise
- 20 **Kathrin Tetzlaff** Nachhaltig Bloggen
- 23 **VeggieWorld goes China** Hongkong, Hangzhou, Shanghai
- 26 **Sardinien** Auf veganer Erkundungstour
- 28 **Mokita** Ein Jahr vegane Kita
- 31 **Momentaufnahme** Woodstock
- 32 **Pia Kraftfutter** Volle Kraft voraus
- 35 **selbst.kritisch.vegan.**
Medienschaffende gegen Esoterik
- 38 **Colin Goldner** Rage and Reason
- 40 **Pro/Contra** Vegan bei McDonald's
- 41 **Kaufen ohne Knochen**
Vegane Produkte für euch entdeckt
- 42 **Vegan ohne Gedöns** Simple Rezepte, einfache Zutaten
- 44 **Stina Spiegelberg** Vegan BBQ Time
- 46 **Kokos muss** Der Weg zu einem fairen Produkt
- 50 **Spiel nicht auf Tieren** Vegane Stolpersteine beim Musizieren
- 52 **Geschmackssache**
Burger-Patties
- 54 **Was drin ist** Eis am Stiel
- 56 **Essen ohne Knochen**
Der KoK-Restaurantcheck!
- 57 **Rezepte** Wir kochen ohne Knochen
- 64 **Bücher** Vorgelesen und nachgekocht
- 66 **Impressum/Abo/Vorschau**



Mein Strom. Mein Gas.
Meine Entscheidung.



Kraut & Rüben

Neues aus Veganland



Stellungnahme

Leitsätze für Alternativprodukte



Die **Deutsche Lebensmittelbuch-Kommission (DLMBK)** veröffentlichte im Dezember 2018 Leitsätze für vegane und vegetarische Lebensmittel mit Ähnlichkeit zu Lebensmitteln tierischen Ursprungs. **ProVeg** und Hersteller solcher Produkte üben in einem Statement Kritik an diesen Leitlinien und lehnen die vorgeschlagenen Bezeichnungen ab. Allem voran kritisieren sie, dass die DLMBK damit prägend in das Marktsegment eingreife. Viele der Kennzeichnungsregeln seien willkürlich, vage, oder in der Umsetzung kompliziert und verwirrend. Da von Seiten der Konsument*innen bisher kein Bedarf nach einer Änderung bestand und Produkte, deren Bezeichnung konkret an ein tierisches Gegenstück angelehnt ist, durch den Zusatz „vegan“ oder „vegetarisch“ leicht als solche zu erkennen sind, verweist ProVeg darauf, dass die DLMBK die Vermarktung dieser Produkte sowie die Kaufentscheidung der Konsument*innen erschwere. » proveg.de

Happy Cashew

World Dairy Innovation Awards



Beim 13. Weltkongress der Milchwirtschaft in Lissabon wurden am 26. Juni auch wieder die World Dairy Innovation Awards vergeben. Nachdem bislang ausschließlich innovative Produkte tierischer Herkunft prämiert wurden, gab es in diesem Jahr auch einen Award in der Kategorie „Beste Milchproduktalternative“. Erster Gewinner der von einem Zusammenschluss internationaler Milchwirtschaftsverbände ausgelobten Auszeichnung ist die Happy Cheeze GmbH aus Cuxhaven mit einer pflanzlichen Alternative zu Camembert, die rein aus biologisch angebauten Cashewkernen, Wasser, Salz und veganen Fermentations- und Edelschimmelkulturen besteht. Mitbewerber in dieser Kategorie waren ein Coldbrew Coffee mit Hafermilch der Marke Minor Figures und eine Milch auf Erbsenbasis der Marke Qwrkee. » foodbev.com/worlddairyinnovationawards

Klimaschutz

Fridays for Future

Die Bewegung Fridays for Future fordert im Saarland vegane Verpflegung in Kita- und Schulkantinen. Am 18. Juni hat die Landeshauptstadt Saarbrücken auf Antrag der Grünen den Klimanotstand ausgerufen. Bei allen Entscheidungen des Stadtrats sollen demnach auch Umwelt-, Klima- und Artenschutz-Aspekte berücksichtigt werden. Eine erste Konsequenz ist die Umstellung der Kita- und Schulkantinen auf saisonale und regionale Bio-Produkte. Das ist nach Ansicht der Aktivist*innen von Fridays for Future jedoch nicht genug. Susanne Speicher, Sprecherin von FFF im Saarland, fordert explizit veganes Mittagessen und adressiert die Fleischindustrie als einen Hauptverursacher von CO₂-Emissionen.

» fridaysforfuture.de

★ **Termine** Veganes Sommerfest 23.-25.08. Berlin • **Vegan Summer Day** 31.08. Leipzig • **Animal Liberation March** 21.09. Leipzig • **Veggiennale/Fair Goods** 05./06.10. Frankfurt/M., 12./13.10. Köln, 19./20.10. Leipzig, 30.11./01.12. Hamburg • **Veggie World** 14./15.09. Dortmund, 19./20.10. Brüssel, 26./27.10. Düsseldorf, 09./10.11. Köln, 16./17.11. München



IHR WECHSEL ZU SAUBERER ENERGIE – IHR STATEMENT GEGEN TIERAUSBEUTUNG

Wer sich für den sauberen Strom oder das einzigartige Gasangebot *proWindgas* von Greenpeace Energy entscheidet, erhält nicht nur Ökostrom nach den Greenpeace Kriterien oder das innovative Gas mit ökologischem Mehrwert, sondern gleichzeitig Energie ohne Massentierhaltung und Intensivlandwirtschaft. Zudem verbessern Sie Ihre persönliche CO₂-Bilanz und sorgen für eine klimaverträgliche und zukunftsorientierte Energieversorgung.

Werden Sie Teil der Energiewende. Als Dankeschön schenken wir Ihnen einmalig ein Startguthaben von 25 Euro.



Eine gemeinsame Aktion von:



Mein Strom. Mein Gas. Meine Entscheidung.

JETZT WECHSELN UND STARTGUTHABEN SICHERN:
GREENPEACE-ENERGY.DE/KOK
ODER RUFEN SIE GLEICH AN **040/808 110-600**
AKTIONSKENNWORT: KOK



Schweineleben

Rickie auf der Flucht

Anfang Juni ist das Schwein Rickie aus einem Lkw geflohen, da der Fahrer die Fahrzeurtür wohl nicht richtig verschlossen hatte. Das Ferkel ist so dem Schlachthof entkommen. Die Polizei hatte Rickie eingefangen und es zunächst in das nahegelegene Tierheim gebracht, heute lebt das zum Zeitpunkt der Flucht erst fünf Wochen alte Tier auf dem **Tiernadenhof Zell** in der Gemeinde Prackebach. Rickie darf jetzt in Ruhe aufwachsen, ein richtiges Schweineleben führen und lebt dort glücklich zusammen mit anderen Schweinen, Schafen, Ziegen und Ponys.

» fb.com/Tiernadenhof-Zell-eV

Rügenwalder Mühle

Veggie statt Fleisch?

Weil die Nachfrage nach fleischfreien Produkten stetig steigt und der Lebensmittelproduzent **Rügenwalder Mühle** diese Entwicklung fördern will, soll die Herstellung der hauseigenen Currywurst bald zu Gunsten vegetarischer Produkte eingestellt werden. Aktuell machen Fleischersatzprodukte 34% des Umsatzes des Unternehmens aus, nächstes Jahr soll der Anteil auf 40% wachsen. Rügenwalder Mühle war 2014 der erste Fleischhersteller, der auch vegetarische Produkte ins Sortiment aufgenommen hat, und bezeichnet sich selbst als Marktführer im fleischfreien Segment. » ruegenwalder.de



Auf nach Berlin

Veganes Sommerfest auf dem Alex

Vom 23. bis 25. August 2019 findet bereits zum 12. Mal das Vegane Sommerfest Berlin statt. Es wird organisiert von ProVeg, dem Tierrechtsbündnis Berlin-Vegan und der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt. Unterstützt wird das Fest im Vorfeld und vor Ort von zahlreichen ehrenamtlichen Helfern. Mehr als 100 Stände bieten internationale pflanzliche Leckereien, vegane Bio- und Rohkost-Spezialitäten, tierversuchsfreie Kosmetik, lederfreie Schuhe sowie vegane Accessoires und Bekleidung. Es werden mehr als 65.000 Gäste erwartet, der Eintritt ist frei. » veganes-sommerfest-berlin.de



Kurznews

Mahi Klosterhalphen ausgezeichnet Für die Entwicklung effektiver Strategien zur Tierleidminderung wurde Mahi Klosterhalphen, Gründer der Tierschutzorganisation Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt mit dem Peter-Singer-Preis 2019 ausgezeichnet. **Rinderherpes** In Aachen mussten 700 Kühe geschlachtet werden. Auf drei Bauernhöfen wurde das Virus entdeckt, das Veterinäramt möchte so eine Ausbreitung verhindern. **Nitratbelastung** Durch das Düngen mit Gülle gelangt bundesweit zu viel Nitrat ins Grundwasser. Da nicht alle Bundesländer kooperieren, droht Deutschland ein Verfahren, an dessen Ende Strafzahlungen wegen der Nichteinhaltung der EU-Nitratrichtlinie stehen würden.

kochen ohne knochen verlost

Rapunzel ist einer der ältesten und renommiertesten deutschen Naturkosthersteller, der sein Sortiment ständig um neue, interessante Produkte erweitert. Wir verlosen jeweils eines von drei veganen Neuprodukte-Paketen, bestehend aus je Brotaufstrich Delikatess, je Brotaufstrich Tomate-Paprika, Aprikosensirup, Fruchtschnitte Protein-Power, Fruchtpasten in den Sorten Aprikose, Dattel und Feige sowie Bananenscheiben getrocknet.



roots of compassion ist die Adresse, wenn es um schöne Bio- und Fairtrade-Klamotten mit Statements zu Veganismus, Tierrechten und anderen politischen Themen geht. Wir verlosen jeweils eines von drei Shirts mit dem „Not Your Mom, Not Your Milk“-Design (auch als Tanktop möglich) in deiner Wunschgröße (m/w bzw. XS, S, M, L, XL)



Vegboxen Wer sich für Sport und vegane Ernährung interessiert erhält mit „VegBoxen“ einen Einblick in das Leben des deutsch-türkischen Profiboxers Ünsal Arik. Es handelt von den Motiven sich für diesen Sport zu begeistern, es finden sich gute und einfache Rezepte im Buch, dazu gibt es Einblicke in den Trainingsalltag. Wir verlosen jeweils eines von drei Büchern.



Du willst gewinnen? Schreibe bis zum 30.10.2019 eine Mail mit dem Betreff **Rapunzel, ROC** oder **Vegboxen** und deinem Namen und deiner Postanschrift an office@kochenohneknochen.com (oder Postkarte an Ox-Verlag, PF 110420, 42664 Solingen)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Umtausch oder Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Ebenfalls ausgeschlossen ist die Teilnahme über Dritte, die die Teilnahme an Gewinnspielen vermitteln. Natürlich verwenden wir diese Daten nur für das Gewinnspiel, geben sie nicht weiter und löschen sie unmittelbar nach dessen Abschluss.

Fotos: rclassen - Shutterstock.com, Freepik.com

ZERO WASTE

Bio-vegane Fairtrade-Kosmetik, Kondome und Hygieneartikel.

Shop: www.fair2.me



contains Fairtrade ingredients





Ünsal Arik

Der VegBoxer

Einigen dürfte der Boxer aus Bayern ein Begriff sein, nicht zuletzt durch seine Fernsehauftritte, wie bei Jan Böhmermann, wo er vor der Wiederwahl von Erdogan gewarnt hatte. Ünsal provoziert und polarisiert an vielen Stellen, auch an der veganen Szene findet er manches kritikwürdig. Wobei der Boxweltmeister seit Jahren selbst vegan lebt und der lebende Beweis dafür ist, dass man als Kraft- und Ausdauersportler vielen anderen voraus sein kann. In seinem Buch „VegBoxen“ gibt er einen Einblick in sein Leben, das durch so einige Ups and Downs gekennzeichnet ist, und verrät uns seine Ernährungs- und Trainingstipps, die ihn so erfolgreich gemacht haben.

Du bist ein sehr politischer Mensch, trittst ein für Menschenrechte und Demokratie. Unlängst hat der Fußballer Mesut Özil geheiratet, Trauzeuge war der türkische Präsident Erdogan. Wie siehst du das als deutsch-türkischer Sportler?

Özil ist mittlerweile eine Marionette. Ich verfolge die türkische Presse und dadurch bekomme ich mit, dass er in der Türkei sehr viel Geld investiert hat. Es ist bekannt, dass du, wenn du Geld hast und etwas bauen willst, auf Erdogans Seite sein musst, um die Genehmigung dafür zu bekommen, die man sonst nicht erhält. Özil hat meiner Meinung nach seine Seele verkauft und auf die Hand gespuckt, die ihn ernährt hat – auf Deutschland. Das war respektlos. Er war lange für mich ein absolut geiles Vorbild. Ich sage es mal im Straßenslang, du kannst als „Kanake“ in Deutschland etwas erreichen und als Türke sogar in der Nationalmannschaft

spielen. Das war ein riesengroßes Zeichen, das er damit gesetzt hat, und was er da aufgebaut hat, hat er jetzt einfach kaputtgemacht. Besonders schlimm ist es, dass er vielen Kindern ein Vorbild ist – und wenn die, wenn sie älter werden, anfangen, „demokratisch zu denken“ werden sie sagen, dass „so ein Depp nicht mehr mein Vorbild“ ist. Ich denke, Özil sieht, dass er in Deutschland keine Zukunft mehr hat, und baut sich eine in der Türkei auf. Dafür gibt es auch zig andere Beispiele, der ehemalige NBA-Profi Hidayet Türkoğlu etwa wurde nach seinem Ausscheiden sofort Präsident des türkischen Basketballverbands. So was will Özil wahrscheinlich auch, es würde mich nicht wundern, wenn er in ein oder zwei Jahren in Erdogans Mannschaft Istanbul Basaksehir spielt.

Du hast mit Erdogans Anhängern öfter Auseinandersetzungen, oder?

Anfangs haben sie mich ignoriert. Dann haben sie gesehen, dass ich „immer mächtiger“ werde, wenn ich zum



VeggieWorld goes China

Hendrik Schellkes im Interview

Die VeggieWorld expandiert nach China. Klingt irgendwie seltsam, dass ausgerechnet ein deutscher Messeveranstalter den Chinesen erklärt, wie man vegane Verbraucher*innenbedürfnisse befriedigt, aber genau das ist der Fall. Wellfairs-Geschäftsführer Hendrik Schellkes erklärt, wie es dazu kam und wie es sich entwickelt hat.

Dieses Jahr fand die VeggieWorld schon zwei Mal in Asien statt, in Hongkong und in Hangzhou bei Shanghai. Wie kam es dazu, wie lief es?

Wie es dazu kam, ist schwer zu beantworten. So etwas ist ja meistens ein Prozess. Ich habe ein persönliches Faible für Hongkong, da ich dort mal ein halbes Jahr als Student verbracht habe und danach noch viele Male dort war. Dies in Kombination mit dem Gedanken „Wenn das in Europa funktioniert, warum dann nicht auch in Asien?“ gab wohl den Anstoß. Dann hatten wir großes Glück, eine Mitarbeiterin in Hongkong zu finden. Adeline wurde uns von ProVeg empfohlen und arbeitet seit vielen Jahren ehrenamtlich für die Hong Kong Veg Society. Adeline kam nach Paris, um mal eine VeggieWorld zu sehen. Dort haben wir viele Details besprochen und dann ging es los. Der Verkauf von Ständen war nicht einfach. Das erleben wir oft, wenn wir in ein neues Land kommen. Vertrauen muss man sich mit der ersten Veranstaltung erst aufbauen. Aber wir haben immerhin fast fünfzig Aussteller zusammenbekommen – und zwar nicht nur Hongkong-basierte Firmen, sondern auch europäische Unternehmen und einige Firmen aus China, Taiwan und Korea. Es kamen etwa 2.000 Besucher und das Feedback der Aussteller war überragend. Auch wenn die Anzahl der Besucher noch ausbaufähig ist, war die erste VeggieWorld Hongkong ein sehr gelungener Start in Asien. Die erste VeggieWorld Hangzhou 2019 in Mainland China haben

**»CHINA HAT
ABSOLUT GESEHEN
SCHON HEUTE MIT
ÜBER 20 MILLIONEN
DIE MEISTEN VEGANER
WELTWEIT«**

wir dann in Zusammenarbeit mit einer örtlichen Messeagentur als Teil der Gesundheits- und Fitnessmesse „Super Health Show“ realisiert. Unseren Partner Ken von der chinesischen Messeagentur kenne ich noch von früher. Er hatte sofort Interesse an der VeggieWorld und sieht großes Potenzial für das Thema vegan in China. Ken hat uns mit seinem Team großartig unterstützt. Vor Ort gab es mehr als 45 vegane Marken zu sehen. Die Ausstellerrzahl war für uns verhältnismäßig klein,

wir haben uns sehr auf eine hohe Qualität fokussiert. Der Erfolg vor Ort war wirklich einzigartig und hat alle unsere Erwartungen übertroffen.

Und wieso brauchte es einen deutschen Messeveranstalter, kam dort bislang keiner auf die Idee?

Es gab und gibt einige Ansätze in China. Die Recherche hat jedoch ergeben, dass es den bestehenden Events an Internationalität fehlt und das Thema Qualität nicht wirklich im Fokus stand. Alle Versuche wurden nach der ersten Messe eingestellt. In Hongkong gibt es ebenfalls eine andere Messe, die bis heute existiert. Diese ist allerdings „nur“ vegetarisch und Teil einer Bio-Messe. Eine Kombination, die meiner Erfahrung nach dazu führt, dass man die vegane Szene nicht erreicht. Deutsche Firmen genießen in Hongkong wie auch in China ein hohes Ansehen – sowohl in der Lebensmittel- als auch in der Messewelt. Von daher hat sich offenbar niemand gewundert. →



Authentisch, kritisch, vegan

Kathrin Tetzlaff über nachhaltiges Bloggen

Wer auf der Suche nach Mode-, Lifestyle-, und Beauty-Blogs ist, wird schnell fündig. Auch im Bereich vegane, tierversuchsfreie und nachhaltige Kosmetik ist das Angebot heute groß. Dabei ist es nicht ungewöhnlich, dass auch auf Blogs, die sich scheinbar kritisch mit dem eigenen Konsumverhalten auseinandersetzen, ein Produkt nach dem anderem empfohlen wird. Noch dazu ist oft nicht ganz klar: Fließt hier eigentlich Geld? Ist das jetzt Werbung, eine Meinungsäußerung, oder beides? Es fehlt an klaren Regeln und an Transparenz. Und wo auf der einen Seite viel Geld unbemerkt fließt, fragen auf der anderen Seite große und kleine Unternehmen Blogger*innen immer wieder für Jobs an, für die leider kein Budget vorgesehen ist – frei nach dem Motto: Wer viele Follower hat, kann es sich leisten, umsonst für sie zu arbeiten. Einige wenige machen es anders: Sie untersuchen und testen Produkte ausführlich, bevor sie sie empfehlen, setzen sich klare Regeln für Kooperationen und Kommunikation und machen auch mal öffentlich, wenn Hersteller ihre Arbeit geschenkt bekommen wollen – wie die Bloggerin Kathrin Tetzlaff.

Kathrin, worüber bloggst du und wie bist du dazu gekommen?

Mein Weg war ganz klassisch. Zumindest damals, vor fast zehn Jahren. Ich habe mich schon immer für Kosmetik interessiert. Ihre Anwendung, die Inhaltsstoffe und ihre Wirkung. Ich mag es, den Dingen auf den Grund zu gehen. So entstand mein Blog, der über die Jahre zwar den Namen, aber nie die Ausrichtung änderte. Es begann mit Kosmetik und diese ist auch heute noch essentieller Bestandteil des Blogs *Echt Kathrin*. Mit der Zeit wurde ich achtsamer und nachhaltiger. Ich lernte dazu und fokussierte mich. Das spiegelt sich natürlich auch online wider. Heute würde ich sagen: Ich blogge über tierversuchsfreie (Natur-)Kosmetik und darüber, wie man sein Leben – auch in kleinen Schritten – nachhaltiger gestalten kann.

Du bloggst seit neun Jahren. Wie hat sich die Blogging-Landschaft verändert?

Ich glaube, der Weg hin zum Bloggen ist ein anderer geworden. Früher hattest du ein Thema und hast angefangen, dar-

über zu schreiben. Heute höre ich oft: Ich würde gerne bloggen, ich weiß nur noch nicht worüber. Auch „Blogger*in“ als Berufsbild gewinnt immer mehr an Bedeutung.

Wie hat sich die Rolle von Social Media in den letzten Jahren deiner Meinung nach entwickelt?

Unsere Eltern hatten die Zwanzig-Uhr-Nachrichten und die Tageszeitung, wir haben die sozialen Medien – Fluch und Segen zugleich. Himmelte man früher eine unerreichbare Band an, wirken die Influencer von heute nahbarer. Das kann einen inspirieren, aber auch unter Druck setzen. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass das, was wir sehen, nur die Highlights im Leben dieser Leute sind, keinesfalls ist es ihr Alltag.

Was macht für dich einen guten Blog aus und wann klickst du lieber wieder weg?

Ich bleibe, wenn ich merke, dass jemand für sein Thema brennt. Wenn die Person ihre Zielgruppe kennt und Antworten auf meine Fragen hat. Oder mich einfach inspiriert und unter-



Rezepte

Wir kochen ohne Knochen



Black Bean Brownies

von Ünsal Arik, aus „VegBoxen“

- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 50 g Kakaopulver, ungesüßt
- 15 Datteln*
- 70 g Erythrit*
- 2 EL Mandelmus
- 100 ml Haferdrink
- 3 EL Sojamehl
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Bourbon Vanille
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Chilipulver
- 2 EL gehackte Walnüsse
- optional: Schokotropfen Zartbitter



1. Die schwarzen Bohnen abgießen, durchspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit allen anderen Zutaten – außer den Walnüssen – gründlich mixen. Walnüsse hacken und unterheben. Wer es noch etwas schokoladiger möchte, kann noch Schokotropfen aus Zartbitterschokolade darüber träufeln.

2. In einer Brownie- oder Auflaufform (ca. 26 x 19 cm) verteilen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft) auf der mittleren Schiene 15-18 min backen. Auskühlen lassen, damit sie fest werden.

D.E.R. B.O.S.S. liebt dazu Cappuccino mit Hafermilch oder Espresso.

*Wer die Brownies süßer mag, kann gerne mehr Erythrit hinzugeben. Ünsal verzichtet weitestgehend auf Zucker oder Alternativen. Um die Datteln fein zu pürieren, wird ein sehr guter Hochleistungsmixer benötigt. Alternativ kannst du mit kristalliner Dattelsüße arbeiten, die komplett aus feingemahlenden Datteln besteht.

Foto: Carmen Herceggi



Ünsals Süßkartoffel-Kumpir

für 1 Portion

von Ünsal Arik, aus „VegBoxen“

- 1 mittlere Süßkartoffel (ca. 500 g)
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Kichererbsen
- 2 EL Mais
- 80 g Gurke
- 1 kleine Tomate
- 1/4 rote Paprika
- 2 EL weiße Bohnen in Tomatensauce
- 2-3 EL Hummus
- 2 EL Sojajoghurt, ungesüßt
- Minze
- Chiliflocken
- Sesam



1. Den Ofen auf 200 °C (Umluft, sonst 225 °C) vorheizen. Süßkartoffel abbürsten und mit einer Gabel einige Löcher in die Haut stechen. Auf eine Alufolie legen und mit etwas Olivenöl bestreichen, leicht salzen und pfeffern und vollständig in die Folie einwickeln. Je nach Größe muss die Süßkartoffel für 50-60 min in den Backofen. Mit einem kleinen scharfen Messer hineinstecken, um zu prüfen, ob sie gar ist.

2. In der Zwischenzeit Kichererbsen und Mais abtropfen lassen, Gurke, Tomate und Paprika waschen und klein würfeln.

3. Süßkartoffel aus dem Backofen holen, Folie entfernen und halbieren. Abwechselnd Hummus, Weiße Bohnen in Tomatensauce, Mais, Kichererbsen, Paprika, Tomate und Gurke in die Mitte geben und mit etwas Sojajoghurt und Minze garnieren. Zuletzt noch frischen schwarzen Pfeffer, Chiliflocken und Sesam darüber streuen.

Foto: Carmen Herceggi



Bücher

Vorgelesen und nachgekocht



01 Entdecke die vegetarische & vegane Ernährung

Julia Meumann

„Selbstlernhefte“ heißt eine Reihe des Berliner Autumnum Verlags, die sich an Kinder ab 8 Jahren richtet. Nach „Entdecke die Evolution“ oder „... die Klassische Musik“ gibt es nun also auch ein Veggie-Heft. Im Prinzip ist das komplette Büchlein eine Einführung zum vegetarischen und veganen Leben: Welche Veggie-Varianten gibt es? Was können Gründe für eine pflanzliche Ernährung sein? Was ist Superfood? Dies wird in 15 recht knappen Kapiteln beantwortet. Der Grundton des Buchs ist erfreulich positiv und unkritisch, Satzstruktur und Wortwahl sind jedoch an vielen Stellen deutlich zu anspruchsvoll für Achtjährige, auch das Layout wirkt unmodern. Dafür wünschte ich mir mehr Rezepte, denn das eine, das es gibt, ein Double-Choc-Zucchini-Kuchen, ist klasse! Karin Kötzner
Autumnum autumnum-verlag.de, 44 Seiten, 10,95 Euro

04 Flowfood

Snacks für mehr Energie, Fitness und Konzentration

Anna Lena Böckel, Uwe Schröder, Günter Wagner

Hier dreht sich alles um „Powersnacks“, die einem helfen sollen, im „Flow“ zu bleiben, sei es bei Sport, Arbeit oder Schule. Ausdrücklich sollen sie auch den „Fitnessfaktor“ auf Sportlerpartys erhöhen! Entsprechende Rezepte sind mit „Event“ gekennzeichnet – eines von 16 (!) Labels im Buch: Vegan, Low Fat, Krafttraining ... an alles wurde gedacht. Dem ausführlichen Einführungsteil folgen vier Kapitel: Energiebällchen, Müsliriegel, Smoothies – und mein absoluter Favorit: Waffeln, Pancakes und mehr. Pfannkuchen mit Milchreisfüllung sind deutlich eher „mein Fitnessprogramm“ als ein Kürbis-Ingwer-Riegel. Aber in diesem sehr schön gestalteten Buch sollte jeder sein persönliches Powerfood finden. Karin Kötzner
pala pala-verlag.de, 160 Seiten, 19,90 Euro

02 Ein Fest im Süden

Einfache vegetarische Rezepte inspiriert vom Mittelmeer

Erin Gleeson

Auf ihrer dreimonatigen Recherchereise durch Spanien, Frankreich, Italien und Portugal sammelte Erin jede Menge mediterraner Rezeptideen, die sie modifiziert und verfeinert hat. Herausgekommen ist ein wunderschönes, sehr persönliches Kochbuch, das durch die vielen Fotos und Illustrationen auch etwas fürs Auge bietet. Die Rezepte sind oft erstaunlich einfach und eignen sich gut zum Kombinieren, da es eher Kleinigkeiten als Hauptgerichte sind – so wie man es auch aus den Ferien kennt. Zum Teil sind sie vegan, der Rest ist meist gut veganisierbar. Und selbst Rezepte für Drinks kommen nicht zu kurz. Das perfekte Buch, wenn man gerade aus dem Urlaub zurückgekommen ist und das Urlaubsfeeling noch etwas festhalten oder auffrischen möchte. Uschi Herzer
Knesebeck knesebeck-verlag.de 256 Seiten, 30 Euro

05 Was würden Tiere sagen, würden wir die richtigen Fragen stellen?

Vinciane Despret

Mit Humor und Scharfsinn macht Despret das, was Philosoph*innen eben tun, sie stellt Fragen und bietet Antworten. Hierbei geht sie in alphabetischer Reihenfolge vor und stellt in 26 Beiträgen Frage, auf die meisten Menschen wohl nicht kommen würden. Wer hat sich etwa schon mal gefragt: Ist es Tieren wichtig, wie sie aussehen? Mit wem würden Außerirdische verhandeln wollen? Gibt es eine Spezies, die wir töten dürfen? Wofür interessieren sich Ratten bei einem Experiment? Haben Pinguine ein Coming-out? Sind Schimpansen auf die gleiche Weise tot wie wir? Kann man mit einem Schweineherz leben? Ein sehr interessantes Buch über das Wesen der Tiere, ihr Verständnis der Welt und unser Verständnis von ihnen. Mit einem Vorwort von Bruno Latour. Jens Schäfer
Unrast unrast-verlag.de, 320 Seiten, 19,80 Euro

03 TIERethik 1/2019

Heimtiere

ALTEX Edition (Hg.)

Die erste Ausgabe von TIERethik 2019 widmet sich dem facettenreichen Thema „Heimtiere“. In fünf Beiträgen geht es den Autorinnen und Autoren zum Beispiel um die ambivalente Freundschaftsbeziehung zu Haustieren. Bei dem bedrückenden Thema Qualzucht lautet die Frage: „Warum wir unsere Lieblinge quälen?“ Historische Aspekte der Heimtierhaltung finden sich im Beitrag „Geliebte und gehasste Tiere“. Welche Auswirkungen auf das Verhalten von Zootieren die Raumqualität der Gehege hat, steht im Mittelpunkt von „Warum läuft Meng Meng rückwärts?“. In „Animalische Avantgarde“ geht es schließlich um zeitgenössische Äußerungen der Trauer um verstorbene Heimtiere. Wie immer enthält der Band darüber hinaus verschiedene Buchbesprechungen sowie einen Nachrichtenteil. Jens Schäfer
MV-Wissenschaft tierethik.net, 160 Seiten, 19,50 Euro

06 Unsere Natur stirbt

Warum jährlich bis zu 60.000 Tierarten verschwinden und das verheerende Auswirkungen hat

Michael Schrödel

In den Wäldern, in den Meeren – überall sterben Tierarten aus. Das ist für sich genommen nichts Ungewöhnliches, das Ausmaß, in dem es passiert, jedoch schon. Es ist das sechste große Artensterben der Geschichte und – nicht nur laut Schrödel – menschengemacht. Er führt in seinem Buch in den Begriff der biologischen Krise ein und verschiebt den Fokus des Terminus „Klimakrise“ auf eine weniger abstrakte Ebene. Es folgt unter anderem eine globale Analyse und eine Art Ablaufplan, wer zuerst aussterben wird. Nach all den schlechten Nachrichten erläutert er aber auch Ideen für einen positiven Wandel. Eine Lektüre für alle, die sich über spezifische Folgen des Klimawandels informieren möchten. Daniela Große
Komplett Media komplett-media.de, 160 Seiten, 18 Euro

Impressum

Kochen ohne Knochen

Das vegane Magazin.

Ox-Verlag, Joachim Hiller

Postfach 110420, 42664 Solingen

Fon 0212 - 383 18 28 | Fax 0212 - 383 18 30

Pakete an: Kochen ohne Knochen,

Hochstraße 15, 42697 Solingen

Redaktion: Joachim Hiller (mailto:mail@kochenohneknochen.com)

Uschi Herzer (office@kochenohneknochen.com)

Daniela Große (redaktion@kochenohneknochen.com)

Abo-Service: abo@kochenohneknochen.com

www.kochenohneknochen.de

www.facebook.com/kochenohneknochen

Anzeigen, Verlag: Joachim Hiller

(mailto:mail@kochenohneknochen.com)

V.i.S.d.P.: Joachim Hiller (Für den Inhalt von namentlich gekennzeichneten Artikeln ist der/die VerfasserIn verantwortlich. Sie geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.)

AutorInnen dieser Ausgabe:

Anne Bien, Roman Eisner, Colin Goldner, Claudius Grieger, Daniela Große, Pia-Sophie Graurock, Prof. Dr. Markus Keller, Karin Kötzner, Heike Linnek, Daniela Mohr, Dennis Müller, Jens Schäfer, Achim Stammerberger, Stina Spiegelberg, Stine Weder

Layout: Janina Wilmes

Layoutentwicklung: Janina Wilmes (www.salzschmie.de)

Lektorat: Ute Borchardt

Coverfoto: Lars Walther

Knochi-Logo & Grafiken: Rautie (rautie.de)

Vertrieb: UMS Press

Druck: Freiraumdruck



Küchenmesser 4,50 Euro • Pizzamesser 4,90 Euro • Buckelsmesser 8,50 Euro • Profimesser 17,50 Euro • Küchenschürze 23,90 Euro • Sparschäler 3,90 Euro • Frühstücksbrettchen 8,00 Euro
Stofftasche natur 3,00 Euro • Hand- und Geschirrtuch 4,50 Euro
Pfannenwender 3,00 Euro • Kochbuch-Buttons 2,50 Euro

Alle Artikel zzgl. Versandkosten



All das und noch viel mehr KoK-Merch gibt es hier:

www.ox-fanzine.de/kochenohneknochen-merch

Kochen ohne Knochen im Abo

KoK erscheint alle drei Monate, Ausgabe 37 kommt am **14. November 2019**. Das Abo über vier Ausgaben gibt's für 15 Euro (Deutschland) und 18 Euro (Ausland). Für einen Aufpreis von 9 Euro gibt es das Heft zusätzlich als PDF-Download-Datei (Downloadcode per Email), für 12 Euro als Nur-PDF-Abo. Als Prämie verschenken wir die Kochen ohne Knochen-Stofftasche aus fair gehandelter Bio-Baumwolle. Siehe auch Abo-Formular auf Seite 55.

Zu bestellen im Webshop des Ox-Verlags unter www.ox-fanzine.de/kokabo



+



Kochen ohne Knochen #37 (14. November 2019)

Vegan: entpolitisiert & konsumistisch?

Vegan ist (k)eine Religion

Biodiversität: (K)eine Zukunft?

Fridays for Future: Auch vegan?

Im Vergleichstest: Aufschnitt

... sowie Buchvorstellungen und viele Rezepte



fairtrademarch.com

// FAIR&ORGANICCLOTHING // SCREENPRINTING

Fairtrademarch | Krackser Str. 12 / Gebäude 11 | D-33659 Bielefeld
t. +49 (0)5 21 - 58 49 720 | contact@fairtrademarch.com | facebook.com/fairtrademarch
UST-IdNr.: DE815391132

Wir sind GOTS-zertifiziert.
Für den Textildruck verwenden wir ausschließlich GOTS-zugelassene Farben.



Certified by Control Union
Licence no CU845891