

KOCHEN OHNE KNOCHEN



★ *Kochbücher*
Vorgelesen und
nachgekocht

★ *Stina Spiegelberg*
Entschleunige dich



*Neue
Rezepte*

Lecker vegan kochen!

Hof Butenland

Katrin, Jan und ihr
Kuh-Altersheim

*Warum
Arten sterben*

Tanja Busse im Interview

*Mit Laib
und Seele*

Die Nusskäsemacherin
aus Patagonien



Pia Klemp

Kriminalisierte
Solidarität

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



4 191789 703902 38



Editorial

Tierwohl

Ich kann dieses Wort nicht mehr hören, es regt mich auf, es ist Ausdruck purer Heuchelei. Die Bundesbilligwurstministerin tut so, als würde sie „Tierwohl“ interessieren. Verschiedenste Verbraucherschutzorganisationen wie etwa Foodwatch und Umweltschutzverbände wie Greenpeace setzen sich für „Tierwohl“ ein, es wird an Siegeln gearbeitet, an Ampelsystemen, und Tierrechtsorganisationen mischen bei all dem auch mit, decken die schlimmsten Auswüchse der (Massen-)Tierhaltung auf, prangern die Halter an, appellieren an Konsument*innen.

Mein ganz persönliches Problem: Ich nehme das alles maximal noch zur Kenntnis, aber unterzeichne keine Petition mehr für irgendeine „Tierwohl“-Ampel, für „artgerechtere“ Haltung, und habe keine Lust mehr darauf, die x-te Enthüllung von katastrophalen Zuständen in irgendeinem Kuh-, Hühner- oder Schweinestall weiterzuverbreiten. Artgerecht ist nur die Freiheit, wir vegan lebende Menschen wissen das. Biolandwirte mögen ja netter sein zu ihren Tieren, aber sind auf erschreckende Weise unfähig zu erkennen, wie falsch ihr Tun ist: Nein, auch nach einem schöneren Leben haben die Wärter der Bio-Gefängnisse nicht das Recht, das Leben ihrer Insassen zu beenden. Ihr kommerzielles Interesse ist die einzige Motivation, auch wenn der Lebensweg der Tiere von weniger Grausamkeit geprägt ist und mancher Landwirt beim Verladen für den Weg in den Schlachthof bei seiner Lieblingskuh feuchte Augen bekommt. „Dann tu's halt nicht!“, möchte man da laut rufen.

Gefühlt etwas hochnäsiger und arrogant sitze ich also da und weiß, dass ich an all dem seit meiner Entscheidung für eine vegane Lebensweise keinen Anteil mehr habe. Nein, ich will nicht für mehr „Tierwohl“ eintreten, für nettere Ställe, für angenehmere Transporte, stressfreiere Schlachtung. Weil das alles falsch ist! Weil: Artgerecht ist nur die Freiheit! Und ich ahne doch, dass meine persönliche Genervtheit, mein Unwillen, mich für das Falsche („Tierwohl“) ins Zeug zu legen, egoistische Züge hat – und weiß insgeheim, ich komme aus der Nummer mit simpler Verweigerung nicht raus.

Und solange es die gegenwärtige Form der Tierausbeutung noch gibt, solange wird es Bedarf geben für Lebenshöfe wie Butenland, denen wir diesmal – stellvertretend für alle Lebenshöfe – unsere Titelgeschichte gewidmet haben. Sofern noch nicht geschehen: schaut euch den Film an, denn danach wusste ich wieder, warum ich vegan lebe – und warum das mit dem „Tierwohl“ eine Lüge der Agrarindustrie ist.

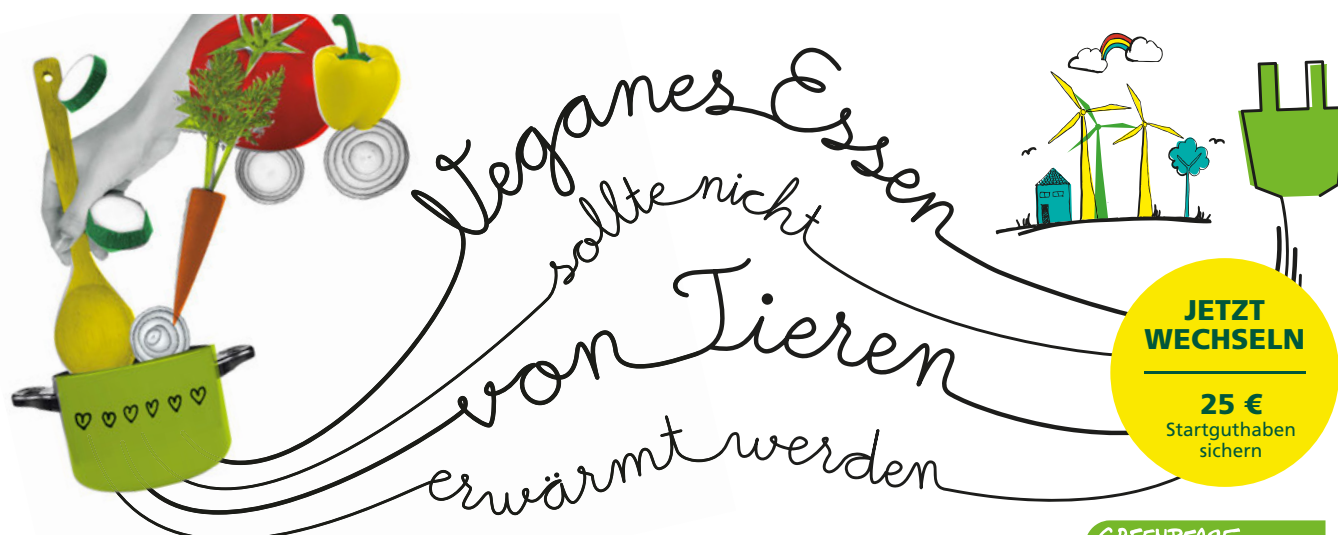
Joachim Hiller

Fragen? Feedback? Kommentare? mail@kochenohneknochen.com



Inhalt

- 06 Kraut und Rüben**
- 08 Titel: Hof Butenland**
Katrin, Jan und ihr Kuh-Altersheim
- 21 Foodamentalismus**
Wenn Ernährung zur Religion wird
- 24 #bahnvegan**
Für konsequente Nachhaltigkeit
- 26 Pia Klemp** Kriminalisierte Solidarität
- 30 Mit Laib und Seele**
Die Nusskäsemacherin aus Patagonien
- 38 Colin Goldner** Rage and Reason
- 40 World Wide Vegan** Vegan im Netz
- 41 Kaufen ohne Knochen**
Vegane Produkte für euch entdeckt
- 42 Vegan ohne Gedöns**
Simple Rezepte, einfache Zutaten
- 44 Stina Spiegelberg**
Entschleunige dich
- 46 Warum Arten sterben**
- 50 Geschmackssache**
Barista-Pflanzendrinks
- 52 Was drin ist** Incredible Burger
- 54 Rezepte** Wir kochen ohne Knochen
- 62 Bücher** Vorgelesen und nachgekocht
- 65 Pro/Contra** Weg mit dem alten Leder?
- 66 Impressum/Abo/Vorschau**



Mein Strom. Mein Gas.
Meine Entscheidung.

Artgerecht ist nur die Freiheit

Knast für die Befreierin



Karin Mück von Hof Butenland hat eine bewegte Vergangenheit, war in den 1980ern in der autonomen Tierbefreiungsbewegung aktiv und sollte dafür mit ihrer eigenen Freiheit bezahlen, wurde vom Staat wie eine Terroristin behandelt. Im Interview erzählt sie von ihrem Lebensweg, der sie irgendwann aus der Großstadt aufs Land führte.

Karin, wie habt ihr beide euch getroffen? Und wie wurde dann die Stiftung Hof Butenland daraus?

Na ja, da waren zwei, die an einem Punkt angekommen waren, wo sie wussten, so geht das nicht mehr weiter. Jan wollte aufhören, den Hof hinschmeißen, verkaufen und ich habe auch überlegt, was kann ich im Tierrechtsbereich noch so machen? Weil für mich ja immer der Punkt war: Wenn du im Knast gesessen hast und Millionen Euro Schulden am Arsch hast und zehn Jahre vorbestraft bist, dann kannst du dir nicht mehr viel erlauben. Und für mich war das nichts, nur so Infostände machen. Also ich will jetzt nichts dagegen sagen, aber ich bin schon jemand, der diese ganzen Querelen und unnötigen Diskussionen in Gruppen meidet und lieber etwas Eigenes macht, selbst was unternimmt. Ich war eben auf der Suche und dann habe ich Jan kennen gelernt an einem Punkt, als der alles hinschmeißen wollte.

Du die Tierrechtlerin, er der Landwirt.

Natürlich war am Anfang klar, mit einem Bauern läuft gar nichts, das ist ja dein Feindbild. Aber ich habe gemerkt, dass er, und das hat er ja bestimmt auch erzählt, dass er das alles nicht mehr konnte, Kälber von den Müttern zu trennen und und und. Es war auch ganz klar, dass ich bei so einem Milchbetrieb nicht mitmache, aber das war auch gar nicht mehr die Frage. Und dann habe ich gesagt, lass uns doch hier etwas draus machen. Was haben wir für eine Alternative? Wir verkaufen den Hof und leben dann in irgendeiner Kackstadt in einer Mietwohnung oder wie soll das laufen? Oder ziehen nach Mallorca und hängen die Beine in den Pool? Das machst du

drei Wochen, dann hast du keinen Bock mehr. Na ja, dann hieß es ja immer: Nee, das schaffen wir nicht. Er kam ja nicht aus der Szene und ich wusste auch nicht, wie wir das finanziell auf die Beine stellen sollen. Aber ich hatte das Gefühl, wir schaffen das! Es ist ja eigentlich alles da und Jan, du kennst dich mit Rindern aus und ich versuche irgendwie, Öffentlichkeitsarbeit zu machen. Und dann fing das so langsam an. Das war aber gar nicht geplant, dass wir so ein Ziel haben. Das hatten wir eher so für uns privat gedacht und dann kam eine Freundin und sagte, ich übernehme eine Patenschaft für eine Kuh, und dann kamen immer mehr und so ist es eigentlich entstanden. Und es wurde zu einem Selbstläufer.

» NATÜRLICH WAR AM ANFANG KLAR, MIT EINEM BAUERN LÄUFT GAR NICHTS, DAS IST JA DEIN FEINDBILD. «

Inwiefern?

Also ich kannte ja nun gar keine Rinder. Und dann merkte ich über die Jahre, wie sich mein Bild von diesen Tieren ändert, es völlig dem der Industrie widerspricht, weil das alles nicht stimmt. Als Beispiel: Wenn eine Kuh stirbt, dann trauert die Freundin. Oder was du an Beobachtungen machst über die Jahre, das ist

schon irre, oder auch was Krankheiten betrifft, dass das in der Regel alles zuchtbedingt ist. Ja und dann war aber für uns ganz klar, wir machen in dem Sinne keine Öffentlichkeitsarbeit, wie andere das machen, weil das musst du gelernt haben, und da musst du auch gut schreiben können. Erstmal hatten wir nicht die Zeit und auch nicht wirklich Lust darauf, das ist nicht unser Ding. Wir sind beide Menschen, die draußen sein wollen bei den Tieren. Also habe ich so für mich überlegt: Wie funktioniert das? Und dann habe ich gedacht, schauen wir uns andere Orgas an, wie machen die das? Was mir →

Mit Laib und Seele

Nusskäse aus Patagonien

Stefanie Horn lebt im argentinischen Teil Patagoniens und produziert dort veganen Nusskäse. Klingt verrückt? Ist es irgendwie auch. Andererseits entspricht es dem DIY-Gedanken, der sagt: Was du gerne hättest, gibt es nicht? Dann mache es einfach selber! Wie es sie nach Südamerika verschlagen hat, warum nach dem Reisen ihre große Leidenschaft den Nusslaiben gilt und dass weniger manchmal mehr ist, könnt ihr in diesem Interview nachlesen.

Stefanie, als ich dein Buch das erste Mal in der Hand hielt, dachte ich: Oh, wow! Eine Frau, die am Ende der Welt in Patagonien lebt und veganen Nusskäse herstellt – wie crazy ist das denn?

Haha ja, wenn mir das jemand vor zehn Jahren erzählt hätte, hätte ich denjenigen wohl auch eher für verrückt erklärt. Es war nicht unbedingt ein geplantes Projekt.

Doch der Reihe nach. Du bist nach dem Ende deiner Karriere als Profisportlerin nur mit einem Rucksack ausgestattet auf eine ausgiebige Reise durch Mittel- und Südamerika gegangen. Was hat dich daran gereizt?

Schon die letzten Jahre bevor ich mich aufgemacht habe, verspürte ich öfter Lust, mal wieder im Ausland zu leben. Mit zwanzig ging ich für knapp zwei Jahre nach Hongkong und seitdem hat mich regelmäßig ein gewisses Fernweh begleitet. Doch wollte ich nicht gleich wieder an einen festen Ort gebunden sein, ich wollte mich einfach mal treiben lassen und schauen, wo das Leben mich so hinführt. Auch die Vorstellung, nur eine E-Mail-Adresse anstatt festem Wohnsitz zu haben, reizte mich. Durch Freunde kam ich auf den Geschmack des einfachen Rucksackreisens, materiell reduziert und eher abenteuerlich. So löste ich mein bisheriges Leben auf, packte meinen Rucksack und ging einfach drauflos. Ich flog mit einem One-Way-Ticket nach Mittelamerika, da man ja irgendwo anfangen muss, und danach war der Plan, keinen Plan zu haben, weder örtlich noch zeitlich.

» DIE VORSTELLUNG, NUR EINE E-MAIL-ADRESSE ANSTATT FESTEM WOHNSTZITZ ZU HABEN, REIZTE MICH. «



Wie bist du gereist und wo bist du untergekommen? Und wie hast du das finanziert?

Ich bin fast immer mit dem Bus gereist. Das war zwar etwas zeitaufwendiger, aber Zeit hatte ich ja. Dafür war es günstig, und man war näher dran am Leben der Menschen. Das Abenteuer kam auch nicht zu kurz und wurde hin und wieder zu einer interessanten Selbsterfahrung, etwa wenn ich stundenlang in einem überfüllten Bus bei dreißig Grad Hitze auf einer verstaubten Dirt Road kein Fenster aufmachen konnte und gleichzeitig die Blase trainieren musste, weil man beim Stop gar nicht durch die im Gang stehenden Menschen durchkam. Diese Art von Fahrten werde ich wohl in meinem Leben nicht vergessen. Übernachtet habe ich in Hostels, die recht kostengünstig sind. Zu der Zeit war ich noch mit dem Lonely Planet in der Hand unterwegs, da es noch keine Smartphones gab und man in ein mittelmäßig bis sehr langsames Internetcafé zum Recherchieren gehen musste. An manchen Orten bin ich mehrere Monate geblieben. Da hätte ich, wenn ich vorher geplant hätte, natürlich auch mal noch günstiger ein Apartment mieten können, doch ich wollte mich zu der Zeit

nicht festlegen. In Deutschland hatte ich alles aufgelöst und verkauft, inklusive meiner Sportschule, Wohnungseinrichtung, Auto und alles, von dem ich meinte, es in ein paar Jahren nicht mehr zu brauchen. Nur ein paar Kisten mit persönlichen Sachen hatte ich bei einer Freundin unter dem Dach eingelagert. Somit hatte ich keine monatlichen Fixkosten mehr, was erstmal für Entspannung sorgt, wenn nicht zum Ersten des



ohne gedöns!

von Daniela Mohr



Grünkohl-Sellerie-Curry mit Mango

Ich weiß gar nicht mehr genau, warum ich jemals auf die Idee gekommen bin, Sellerie und Grünkohl gemeinsam in einen Pott zu werfen und mit einer exotischen Currynote zu versehen, aber nun steht dieses Gericht schon seit Jahren auf meiner jährlichen Grünkohl-Futterliste und hat bisher jedem erst skeptischen Testesser gut geschmeckt.

Bei uns im örtlichen Supermarkt gibt es Bio-Kokosmilch im Tetrapak statt in der Dose, und wenn man die TK-Mango in der Pappschachtel statt Plastiktüten ersteht, hält sich die Müllsünde zumindest halbwegs in Grenzen. Über den ökologischen Fußabdruck breitet man bei einem Gericht mit Kokosmilch und exotischen Früchten trotzdem besser den Mantel des Schweigens und bringt es am besten höchstens ein- oder zweimal pro Grünkohl-Saison auf den Teller.

- 1 rote Zwiebel
- Kokosöl zum Anbraten
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Senfkörner
- 350 g Knollensellerie (geschält gewogen)
- 1 Dose Kokosmilch
- 90-100 g Grünkohl (ohne „Rippen“ gewogen)
- 100 g rote Linsen
- 1 rote Chili
- 150 g TK-Mango
- 1 TL Salz
- 1 TL Curry

1. Und los geht's! Zuerst die Zwiebel würfeln und im Kokosöl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Die Kreuzkümmelsamen und Senfkörner zugeben und unter Rühren mit anrösten. Doch Obacht: Die Senfkörner beginnen „zu springen“, wenn sie heiß werden - nicht dass am Ende noch einem neugierigen Topfgucker ein brandheißes Senfkörnchen ins Auge springt. Da kann auch das Lutein im Grünkohl nicht mehr helfen.

2. Den Sellerie in kleine Würfel schneiden und in die Pfanne schnipsen, kurz mit anbraten und mit Kokosmilch aufgießen. Das Ganze ca. 10 min köcheln lassen, dann die roten Linsen einrühren, noch mal 10 min köcheln (und immer brav rühren). Chilischote und Grünkohl fein schneiden, einrühren, etwas köcheln lassen und zum Schluss die Mango mit ins Pfannenbad schubsen.

3. Ich schneide die Mangostücke immer noch etwas kleiner, damit sich der Fruchtgeschmack schön im Gericht verteilt. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken, noch ein bisschen ziehen lassen und ... überrascht sein, wie gut das Ganze schmeckt!

- Die Menge reicht bei mir für 2 Portionen. Man kann Reste (Reste?!) aber auch prima aufwärmen oder einfrieren.



Fotos: Daniela Mohr



Im neuen Jahr
wird alles anders?



Mehr Zeit, Entschleunigung und auf sich selbst achten

von Stina Spiegelberg

Was nehmen wir uns nicht alles vor. Kaum ist das neue Jahr da, sind wir fest entschlossen, glauben an die Kehrtwende um 180 Grad, an neue Chancen und Gelegenheiten. Ein neues Jahr voller Möglichkeiten, die genutzt werden müssen. Ich 2.0, Persönlichkeitsoptimierung an jeder Reklametafel. Weil „anders besser ist“, bekanntermaßen. Ich frage mich: Kann ich vielleicht auch mit meinem eigenen Ich glücklich werden?

Besser essen, mehr schlafen, regelmäßiger Sport. Nur ein paar der Dinge, die ich mir im vergangenen Jahr vorgenommen habe. Nur um festzustellen, dass sie mir Zeit rauben, mehr Stress bringen und mich schließlich im allgemeinen Vergleich mit dem mangelhaften Urteil zurücklassen: Andere können das besser. Diätpläne und Fitnesscenter habe ich schon eine Weile hinter mir gelassen, erwische mich aber immer wieder dabei, wie die Medien mich glauben lassen, „anders“ sei besser. Ich sei nicht gut genug. Fruchtbarer Boden, denn glücklicher geht immer. Dass ich alles Glück der Welt haben könnte, wird mir versprochen, wenn ich schlanker, gedetoxt, fit wie ein Turnschuh wäre und im richtigen Bett aufwachte. Ein ganz neuer Mensch, ein ganz neues Ich. Und dabei ist mir im letzten Jahr eines klar geworden: Das Glück liegt alleine bei mir selbst.

*„Finde Glück in diesem
Moment und Glück wird dir
ein Leben lang folgen.“*

In angespannter Vorfreude warten wir auf den Freitag, auf die Sommerferien, auf die Rente. Wir entscheiden andauernd, unser Glückseligkeit auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben in der Hoffnung später sei besser. Den Status quo, oder was davon ich nicht ändern kann, zu akzeptieren hat für mich fundamental an Bedeutung gewonnen. Jeder Moment lässt uns die Wahl zu entscheiden: Ob wir unglücklich sein möchten wegen der unvorhergesehenen Dinge, die uns nicht behagen, oder ob wir glücklich sind wegen der wundervollen Dinge, die uns widerfahren. Es ist ein bewusster Entschluss. Je häufiger wir uns also auf diese Entscheidung besinnen, uns glücklich schätzen und das Leben würdigen, umso häufiger sind wir selbst glücklich. Glücklich sein – oder sich daran erinnern – kann für uns zum täglichen Ritual werden. Je mehr solcher Rituale wir sammeln, umso glücklicher wird unser Alltag. Meditation, Yoga, den Partner küssen, Lesen, Gitarre spielen,

Slow Cooker Tomatensuppe

ergibt 3-4 Portionen.
Zubereitungszeit: 25 min

- 1,5 kg Tomaten
- 2 Schalotten
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Nelken
- 1 TL italienische Kräuter
- 2 Lorbeerblätter
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 240 ml (1 Dose) Kokosmilch

Die Tomaten vom Strunk befreien und in Stücke schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln und in etwas Olivenöl anbraten, dann die Tomaten nach und nach dazugeben. Die Gewürze und Kräuter zugeben und bei offenem Topf ca. 20 min schmoren. Die Kokosmilch und, wenn gewünscht, noch etwas mehr Flüssigkeit zugeben und mit dem Zauberstab cremig pürieren. Mit Brot und einem Klecks Sahne servieren. Bon Appétit!

Kochen, Joggen ... all dies sind für mich Rituale geworden, die mich daran erinnern, das Leben zu schätzen, meinen Körper, meine Sinne und Bewegungsfreiheit zu feiern.

Das Ritual, sich auf das Gute im Leben zu besinnen, lässt sich ganz einfach mit Alltagstätigkeiten verknüpfen. Beim Zähneputzen, Abwaschen, beim Kochen oder auf der Toilette. Und ich plane bewusste Momente jeden Tag ein, um mir Zeit für mich selbst zu schenken. Ich halte eine Erinnerung an meine Selfcare im Bulletjournal (eine Art Terminkalender) fest. Rituale, die ich morgens nach dem Auf-





Rezepte

Wir kochen ohne Knochen



Scrambled-Tofu-Brot mit Tomaten-Rucola-Salsa

für 3 Portionen
von Niko Rittenau, Sebastian Copien,
aus „Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch“

Scrambled-Tofu-Brot

- 1 Zwiebel, geschält
- 200 g Tofu
- 200 g Räuchertofu
- 2 kleine Stangen Staudensellerie
- 1 EL Olivenöl
- 5 Stängel Petersilie
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- je 2 Scheiben Vollkornbrot, getoastet



Kala-Namak-Creme

- 2 TL Kala Namak
- 1/4 TL gemahlene Kurkuma
- 160 g gekochte Kichererbsen
- 160 ml milde Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Würzhefeflocken

Salsa

- 10 Kirschtomaten
- 20 g Rucola
- 1 EL Datteldcreme*
- 1 kleine reife Avocado, gewürfelt
- 2 EL Zitronensaft



1. Die Zwiebel fein würfeln. Beide Tofusorten mit der Hand fein zerbröseln. Staudensellerie waschen und in sehr feine Würfel schneiden.
2. Eine große beschichtete Pfanne stark erhitzen. Tofukrümel, Sellerie und Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und das Olivenöl darüber träufeln. Alles gut vermischen und bei starker Hitze 3 min kräftig anbraten, dabei immer wieder umrühren. Dann die Hitze reduzieren und alles weitere 8 min bei mittlerer Hitze anbraten. Inzwischen die Petersilie fein schneiden.
3. Alle Zutaten für die Kala-Namak-Creme in den Mixer geben und glatt pürieren.
4. Für die Salsa die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Rucola fein schneiden, zusammen mit Kirschtomaten, Datteldcreme, Avocado und Zitronensaft in eine Schüssel geben und mischen.
5. Die Kala-Namak-Creme und die Petersilie zum Tofu geben, untermischen und die Flüssigkeit bei starker Hitze Einkochen lassen, bis die Masse nicht mehr flüssig aussieht.
6. Die Tofumischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vollkornbrote auf Teller legen und die Tofumischung darauf verteilen. Die Brote mit der Salsa garnieren und genießen.

*Anstatt mit Zucker zu würzen, nutzen wir in unseren Rezepten
Sebastians Datteldcreme

- 200 g weiche Deglet-Datteln, entsteint
- 1 Scheibe (2 cm) von einer Bio-Zitrone
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz

Alle Zutaten zusammen mit 300 ml Wasser in den Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren. Das Püree in ein sauberes Glas füllen und zugeschraubt im Kühlschrank bis zu 2 Wochen lagern.

