

KOCHEN OHNE KNOCHEN



*Für die
Zukunft*

Leonie Bremer &
Fridays for Future

★ *Kochbücher*
Vorgelesen und
nachgekocht

★ *Stina Spiegelberg*
Weihnachtsbäckerei



PeTA

25 Jahre Einsatz
für Tierrechte

Clean Meat

Tierleidfreier Retortenbraten
– eine Lösung?

Biodiversität

Thomas Hörren forscht
zu Insektenvielfalt



*Neue
Rezepte*

Lecker vegan kochen!





Editorial

Nestbeschmutzer?

Die Truppe muss zusammenhalten. Gemeinsam für die Sache (die Tiere). Bisweilen könnte man meinen, vegan lebende Menschen seien devote Angehörige einer Religion, die abweichendes Verhalten und abweichende Meinungen sanktioniert, in der exakt festgelegt ist, was richtig und was falsch ist. Kritik, ob sachlich oder zugespitzt formuliert, ist eher nicht gewünscht. Weil man als vegan lebender Mensch, der Akteure aus der Vegan- und/oder Tierrechtsbewegung für Positionen oder Verhalten kritisiert, damit ja „die Sache“ angreift. „Den Tieren ist es egal, wie wer für sie kämpft“ taugt hier als „Totschlagargument“. Wenig überraschend sollte es für langjährige Kochen ohne Knochen-Leser*innen sein, dass wir nicht zu dieser Sorte von einem seltsamen Korpsgeist befallenen Menschen gehören. Nein, wir wissen auch nicht immer, was „richtig“ und was „falsch“ ist, wir sind in unserem Privatleben, in unserem Reise-, Mobilitäts-, Einkaufs- und Konsumverhalten im Zweifelsfall nicht „besser“ oder „schlechter“ als der Durchschnitt, aber wir nehmen uns das Recht heraus, Fragen zu stellen und hier und da auch mal eine Antwort zu geben. Und dann aufrecht im Wind zu stehen, der uns entgegenstürmt. Etwa wenn unser geschätzter Kolumnist Colin Goldner mal wieder jemandem auf die Füße getreten ist und wir mit Abokündigungen konfrontiert sind. Wenn offenkundig AfD-affine Leser wegen unserer Artikel zum Thema Klimawandel den Heftbezug beenden (und wir uns dafür bedanken, denn – ja! – solche Abonnenten wollen wir nicht, dafür reicht unsere Toleranz nicht aus). Wenn, wie bei dieser KoK-Ausgabe, und darauf haben wir uns schon eingestellt, empörte Stimmen laut werden, ob denn angesichts von deren mutiger Arbeit so harsche Kritik an Sea Shepherd in unserem Heft Platz finden muss, ob wir denn wirklich PeTA so abfeiern (tun wir gar nicht) müssen? Ob es denn echt sein muss, ein so tolles veganes Produkt von Dr. Keller so schlecht bewerten zu lassen? Ja, all das muss genau so sein. Man könnte all den vehement vegan-kritischen Omnivoren da draußen, die vegan lebende Menschen ganz grundsätzlich nicht mögen, doch keinen größeren Gefallen tun, als betriebsblind durch die Gegend zu laufen und für Produkte, Organisationen, Themen und Verhaltensweisen zu streiten, die man selbst kritisch sieht. Also versuchen wir als vegan lebende Menschen unsere Szene, unsere Idee reflektiert zu begleiten. Ob uns das im Einzelfall gelingt, müsst ihr beurteilen. Aber wenn es schmerzt, wenn wir ins Schwarze getroffen haben, bitten wir darum, nicht auf die Überbringer der Botschaft einzuschlagen. Danke.

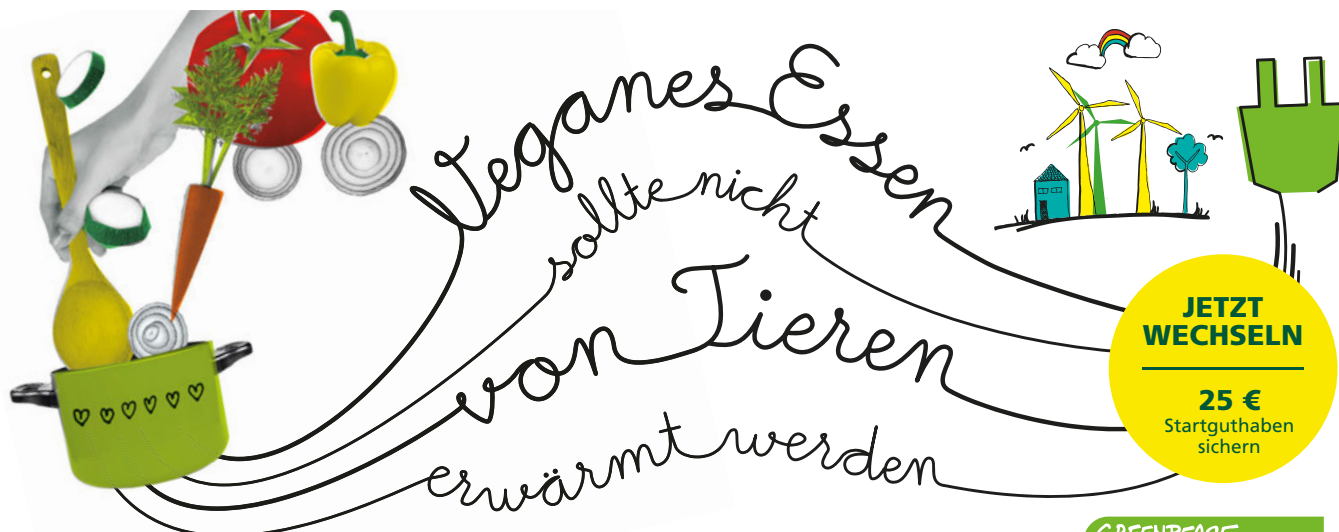
Joachim Hiller

Fragen? Feedback? Kommentare? mail@kochenohneknochen.com



Inhalt

- 06 Kraut und Rüben**
- 08 NEUES FLEISCH**
Tierleidfreier Retortenbraten
- 11 Pro/Contra**
Unvegan aus Rücksichtnahme?
- 12 Vier Beine gut, zwei Beine schlecht**
Sea Shepherd in der Kritik
- 16 PeTA 25 Jahre Einsatz für Tierrechte**
- 20 Plastikfrei**
Ohne Kunststoff in ein neues Jahrzehnt
- 22 Aus Eigenanbau**
Kräuter aus dem Wohnzimmer
- 23 Grafisch dargestellt**
Klimawandel anschaulich
- 24 Titel: Biodiversität**
Insektenforscher Thomas Hörren im Interview
- 32 Vegetarische Antike**
Im Diskurs mit Porphyrios
- 35 Für die Zukunft**
Leonie Bremer & Fridays for Future
- 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**
Weihnachtsbäckerei
- 46 Cashew** Die mühsame Nuss
- 50 Geschmackssache** Vurstaufschnitt
- 52 Was drin ist** Schavskeese
- 54 Essen ohne Knochen**
Der KoK-Restaurantcheck
- 55 Rezepte** Wir kochen ohne Knochen
- 62 Bücher** Vorgelesen und nachgekocht
- 66 Impressum/Abo/Vorschau**



Mein Strom. Mein Gas.
Meine Entscheidung.



Kraut & Rüben

Neues aus Veganland

Dudeneintrag

Veganes Leder



Der Duden erweitert den Eintrag zu Leder nach Gesprächen mit PeTA um die Begriffe „veganes Leder“ und „synthetisches Leder“. Der Verband der deutschen Lederindustrie (VDL) hatte den veganen Handtaschenhersteller Nuuwai wegen der Bezeichnung „Apfelleder“ verklagt. Während das Urteil noch ausstand, hat PeTA hat sich im Zusammenhang mit diesem Verfahren an verschiedene deutsche Wörterbücher gewendet. Kurz darauf gab das Landesgericht Hannover seine Entscheidung bekannt – Begriffe wie „Apfelleder“ und „veganes Leder“ dürfen weiterhin verwendet werden, der VDL hat den Rechtsstreit verloren. Entgegen der Ansicht des VDL seien die Begriffe weder irreführend noch wettbewerbswidrig. Die vorsitzende Richterin ließ in der mündlichen Verhandlung erkennen, dass es keinerlei Verwechslung mit tierischem Leder geben würde, weil allgemein bekannt sei, dass der Begriff „vegan“ nicht mehr nur in der Lebensmittelindustrie angewandt würde. » peta.de

Lebensmittelinnovation

Milchfreie Milch



Ein Start-up aus Freising hat eine Milchalternative entwickelt, die dem Vollmilchgeschmack extrem nahekommen soll. Das Produkt wurde beim ersten Food-Marketplace in München vorgestellt. Die Entwicklung habe fünf Jahre gedauert. Michael Syosev hat sich im Laufe seines Studiums Umwelttechnik und Interkulturelles Unternehmens- und Technologiemanagement intensiv mit umweltrelevanten Aspekten der Ernährung auseinandergesetzt. Zusammen mit Jonathan Herrmann und Julia Deuter hat er die plaein GmbH gegründet. Bisher ist noch nicht bekannt, auf welcher Basis das Produkt hergestellt wird. Derzeit läuft noch ein Patentierungsantrag, das Produkt soll Ende 2020 ausgeliefert werden. » plaein.de

Tierrechtsaktivismus

Schlachthof besetzt



Um 4 Uhr am Morgen des 21.10. haben 26 Tierschutzaktivist*innen der Gruppe „Tear Down Toennies“ einen Schlachthof in Kellinghusen (Schleswig-Holstein) besetzt. Einige der Blockierer*innen haben sich an verschiedenen Eingängen der Schlachtereie angekettet, andere Aktivist*innen sind aufs Dach gelangt und haben von oben Transparente mit Aufschriften wie „Fight for all Beings and Our Planet – Until all are free“ heruntergelassen. In einer Stellungnahme der Gruppe heißt es: „Die Aktion richtet sich bewusst nicht gegen die Arbeiter*innen, sondern gegen den Betrieb und die Fleischindustrie als Ganzes. Das Unternehmen Tönnies, zu dem auch der Schlachthof in Kellinghusen gehört, ist marktführend in Deutschland und steht seit Jahren wegen Tierquälerei und der Ausbeutung von Arbeiter*innen in der Kritik.“ Um 16 Uhr war die Polizei mit der angekündigten Räumung durch, der Betrieb ging danach weiter.

Termine Veggie World 16./17.11. München, 07.-09.02.20 Wiesbaden **Anis & Zauber – Veganer Wintermarkt** 21.11.-30.12. Duisburg **Vegan Planet** 30.11./01.12. A-Wien **Veggieinale & FairGoods** 30.11./01.12. Hamburg, 25./26.01. Berlin, 14./15.03. Freiburg, 28./29.03. Münster, 04./05.04. Nürnberg, 25./26.04. Hannover **Mampf – Der vegane Adventsbasar** 01.12. Düsseldorf **Veganachtsmarkt** 08.12. Wuppertal **Mandelmond & Zimtsterne – Der vegane Wintermarkt** 15.12. Münster



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

Verbraucherschutz

Listerienfund

Behörden haben im Oktober die Firma Wilke Waldecker Fleisch- und Wurstwaren GmbH & Co. KG geschlossen. Bei Untersuchungen sind monatelang mehrfach Listerien in der Produktion und in den Produkten der Firma festgestellt worden. Drei Menschen starben möglicherweise durch den Verzehr der Produkte. Fleisch, Wurst und sogar vegetarische und vegane Produkte mit der Betriebsnummer DE EV 203 EG wurden zurückgerufen. Durch die Aufnahme von kontaminierter Nahrung können Listerien die meldepflichtige Infektionskrankheit Listeriose verursachen. Dabei handelt es sich in der Regel um nicht sachgerecht hergestellte Lebensmittel. Listerien sind vor allem in nicht erhitzten tierischen Lebensmitteln enthalten. Pflanzliche Lebensmittel sind im Allgemeinen weniger betroffen, Listerien können jedoch durch Düngung mit tierischen Ausscheidungen auf Gemüse gelangen.

Niederlage für Milchbauern

Katjes-Werbepspot

Der Süßwarenhersteller Katjes hat sich Anfang Oktober Ärger mit Vertreter*innen der Landwirtschaft eingefangen. In einem animierten Werbespot für eine Schokolade auf Hafermilchbasis werden Kühe gezeigt, die in soldatischer Manier mit überzeichneten Eutern in düstere Fabrikhallen marschieren – im Hintergrund sagt eine Stimme „Jedes Leben ist wertvoll“. Julia Klöckner, Bundesministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, hat den Werbespot als „nicht anständig“ bezeichnet. Verschiedene Verbände legten Beschwerde beim Werberat ein – dieser prüfte und fand, das Video sei nicht zu beanstanden. »katjes.de

+++ Newsticker +++ **Happy Cashew-Rechtsstreit** Der seit Mai 2018 andauernde Rechtsstreit zur Lebensmittelkennzeichnung „Käse-Alternative“ scheint beendet zu sein. Die Happy Cheeze-Produkte dürfen – vorerst – weiterhin mit dieser Bezeichnung beworben und vertrieben werden. **Umweltbundesamt bewertet Tierwohllabel** Die Analyse des Umweltbundesamtes ergibt, dass viele Kriterien des staatlichen Tierwohllabels ungenügend oder zu vage formuliert seien. Die Einführung des Labels ist zunächst nur für Schweinefleisch und ausschließlich auf freiwilliger Basis geplant. **Sentience Politics goes Bundeshaus** Bei den Parlamentswahlen in der Schweiz vom 20. Oktober 2019 wurde Meret Schneider, Projektleiterin von Sentience Politics, für die Grünen in den Nationalrat gewählt.

Dubai

Veganer Weltrekord

In Dubai wird vegane Ernährung immer populärer und vegan zu essen immer leichter. Im August hat ein Lokal eröffnet, das sich selbst als das größte vegane Restaurant mit dem größten veganen Menü-Angebot der Welt bezeichnet. Auf der Karte stehen über 200 Gerichte aus der ganzen Welt. Küchenchefin Sky Sommers hofft, damit auf einen Eintrag im Guinness-Buch der Rekorde. Sommers hat große Pläne: Veganity stehe noch ganz am Anfang, bald soll es mehrere Filialen in den Vereinigten Arabischen Emiraten geben. Das Restaurant befindet sich im City Walk – einer Art Einkaufs- und Freizeit-Mall im Freien.

» myveganity.com



kochen ohne knochen verlost

Róka Kuscheliger warme und weiche Unisex-Strickmütze für die kühleren Tage, hergestellt aus 100% biologisch angebaute Baumwolle, made in Portugal und natürlich vegan & fair. Die Mütze gibt es in den Farben schwarzgrau-meliert oder waldgrün. Wir verlosen jeweils eine von drei Mützen. Bitte Farbwunsch angeben.



Klimabuch Esther Gonstalla schafft es hervorragend, die Komplexität des Themas Klimawandel in Infografiken aufzuarbeiten und verständlich zu machen. Bestens geeignet für Kinder, Jugendliche – und den Coffeetable. Wir verlosen jeweils eines von drei Büchern.



Neues Fleisch Essen ohne Tierleid – darum geht es bei „Clean Meat“. Der Journalist Hendrik Hassel zeigt in diesem Band die wichtigsten Trends und Akteure dieser Bewegung auf, die das Potenzial hat, die Massentierhaltung zu beenden. Wir verlosen jeweils eines von drei Büchern.



Du willst gewinnen? Schreibe bis zum **31.01.2020** eine Mail mit dem Betreff **Róka, Klimabuch** oder **Neues Fleisch** und deinem Namen und deiner Straßenschrift 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.

ZERO WASTE

Bio-vegane Fairtrade-Kosmetik, Kondome und Hygieneartikel.

Shop: www.fair2.me



FAIR SQUARED



Italienische Schönschrecke

Aus Neugier für Vielfalt



Insektenforscher

Thomas Hörren im Interview

Vor zwei Jahren sorgte ein wissenschaftlicher Befund aus Krefeld weltweit für Furore. Der Entomologische Verein der niederrheinischen Stadt hatte entdeckt, dass die Menge der Insekten in Naturschutzgebieten drastisch zurückgegangen ist. Damals sprachen wir mit Julian Heiermann vom Naturschutzbund (NABU) über die Bedeutung dieser Entdeckung. Um ein besseres Verständnis für dieses immer noch extrem brisante Thema zu entwickeln, haben wir uns mit Thomas Hörren vom Entomologischen Verein getroffen und über die Arbeit des Vereins, die Bedeutung von Naturschutzgebieten, über gute Forschung und die Rolle der Landwirtschaft gesprochen.

Die meisten Menschen finden Insekten eher lästig oder sogar eklig – was fasziniert dich daran?

Was ich an Insekten spannend finde, ist die Vielfalt. Man sieht unglaublich viele Formen, Strukturen und auch Lebensweisen. Wenn ich zum Beispiel rausgehe und ein Insekt finde, dann sitzt es in den wenigsten Fällen durch Zufall dort. In vielen Fällen haben die Tiere einen Aktionsradius, der das ganze Leben auf zehn Meter beschränkt ist. Mich fasziniert daran, dass man direkt vor der eigenen Haustür eine Welt vorfinden kann, die die meisten Menschen vermutlich nicht sehen – dafür gibt es umso mehr zu entdecken, wenn man genau hinsieht. Die Insektenforschung ist ein Feld für den Entdeckertrieb. Heute bin ich in über 16 entomologischen Vereinen und Arbeitsgruppen aktiv und ich mache meinen Master an der Uni Duisburg-Essen in Biologie. Die Forschung in den Vereinen, aus denen ja auch das besagte Paper hervorgegangen ist, findet aber vollständig in meiner Freizeit statt, das hat mit der Uni nichts zu tun.

Welche Rolle spielen Insekten in der Wissenschaft?

Da Insekten so vielfältig sind, kommen ihnen viele verschiedene Rollen zu. In Deutschland gibt es knapp 31.000 Insektenarten und grundsätzlich gibt es in allen Lebensräumen auf der Welt Insekten, außer in der Arktis. Insekten werden oft als Indikatoren, beziehungsweise als Anzeiger für verschiedene Lebensräume und auch für Änderungen von Lebensräumen durch den Menschen genutzt – zum Beispiel wenn eine Art massiv ausbricht. Dann versucht die Wissen-

schaft durch die Insekten diese Lebensräume besser zu verstehen. Es gibt natürlich eine große Bedeutung für die Medizin, weil viele Insekten Krankheiten übertragen. Ein weiterer Bereich ist die Bedeutung für Ernährung. Grundsätzlich spielen Insekten in Mitteleuropa keine Rolle – mehr – für die Ernährung, auch wenn es als Foodtrend gerade ein bisschen

im Kommen ist. Aber es gibt Länder, die auf Insekten als Lebensmittel angewiesen sind, in einem Maße, dass es lokale Probleme mit der Lebensmittelversorgung geben könnte, wenn es keine Insekten mehr gäbe. Die Entomologie ist vermutlich hauptsächlich durch neugiergetriebene Forschung geprägt. Da versucht man Übersichten zu bekommen, neue Arten zu beschreiben. Ein ganz wichtiger Aspekt ist noch die Produktion

von Bestimmungsschlüsseln, mit denen einzelne Insekten überhaupt erkannt und voneinander unterschieden werden können.

Biomasse und Biodiversität sind zwei Begriffe, die immer wieder auftauchen. Kannst du für uns aufdröseln, was sie jeweils bedeuten?

Artenvielfalt ist nur ein kleiner Teil von Biodiversität. Biodiversität ist die Vielfalt des Lebens. Die gibt es zum einen in der Artendiversität – also wie viele Arten kommen irgendwo vor? – und da ist noch die genetische Diversität. Dabei schaut man sich einzelne Populationen an und sieht ganz klar, wie einzelne Gene zum Beispiel für unterschiedliche Lebensereignisse sorgen. In der Entomologie schauen wir uns im Wesentlichen an, welche Arten wie häufig wo vorkommen –

» ES GIBT KEINE TRANSPARENZ DARÜBER, WAS AUF DEN ACKERFLÄCHEN EINGESETZT WIRD. «





Für die Zukunft

Leonie Bremer demonstriert nicht nur freitags

Was im August 2018 mit Greta Thunberg in Schweden begann, ist ein Jahr später eine globale Massenbewegung von Jugendlichen, die für die Zukunft des Planeten kämpfen. Auch in Deutschland streiken Jugendliche und gehen freitags demonstrieren statt in die Schule oder in die Uni. Spott und Hohn von Gegner*innen haben der Bewegung nicht geschadet, die Aktivist*innen äußern sich nachdrücklicher denn je – vor allem seitdem die Große Koalition Anfang Oktober mit ihrem „Klimapaket“ demonstriert hat, dass sie offenbar keine ernsthaften Ambitionen hat, die Ziele des Pariser Klimaabkommens von 2016 erreichen zu wollen. Leonie Bremer ist in Deutschland bei Fridays for Future aktiv, mit ihr haben wir über ihre Forderungen gesprochen.

Leonie, wer bist du und was machst du so, wenn du gerade mal nicht bei Fridays for Future aktiv bist?

Ich bin Leonie Bremer und 22 Jahre alt. Aufgewachsen bin ich in Hilden und nach einigen Umzügen und Auslandsaufenthalten bin ich Anfang des Jahres in Köln gelandet. Hauptsächlich bedingt durch den Aktivismus bei Fridays for Future und der Tierrechtsinitiative Anonymous for the Voiceless. Bevor ich nach Köln gezogen bin, habe ich mein Stipendium für ein Auslandsjahr in Nicaragua abgesagt. Zum Glück, denn Fridays for Future-Aktivistin zu sein ist im Moment das Brauchbarste für den Planeten. Im Sommer habe ich noch ein fünfmonatiges Praktikum beim BUND gemacht. Gerade schreibe ich meine Bachelorarbeit über den IPCC-Bericht und arbeite in einem Unternehmen für Schadensverhütung. Außerdem bouldere ich, laufe Halb-Marathon und mache gelegentlich AcroYoga.

Wie bist du zu Fridays for Future gekommen?

Ich werde oft gefragt, seit wann ich Aktivistin bin, und tatsächlich ist das eine schwierige Frage. Mit sieben Jahren entschied ich mich aus heiterem Himmel, so schien es für meine Eltern, keine Tiere mehr zu essen. Tatsächlich als Einzige in meiner Familie, was sich auch bis vor vier Jahren nicht ändern sollte. Während meiner Schulzeit habe ich in einem Bioladen gearbeitet, der aber nicht nur ein einfacher Bioladen war, es war ein ungefähr dreißig Quadratmeter großer Raum, der gleichzeitig als Treffpunkt der Ökoszene der Stadt fungierte. So habe ich es jedenfalls die vielen Jahre, die ich dort gearbeitet habe, wahrgenommen und sehr genossen. Geprägt durch viele Gespräche in der Zeit habe ich mich dazu entschieden, nach meinem Abitur nach Island zu gehen, abseits von jeglicher Zivilisation. Ich habe gelernt, wie es ist, klimaneutral zu leben, und stellte mir nun die Frage, wie es sein kann, →



Cashew

Die mühsame Nuss

Wenn man sich mal anschaut, wie Cashews wachsen, wieviele Cashewäpfel geerntet und hinterher geknackt werden müssen für eine 200 g-Tüte, wird demütig, wenn er/sie das nächste Mal die leckeren Nüsschen im Dutzend in den Mund steckt. Und auch wer veganen Käse liebt, der besonders gut auf Basis von Cashews gelingt, wird den nussigen Rohstoff, der für die sahnige Konsistenz verantwortlich ist, mit anderen Augen und hoffentlich wertschätzender sehen. Für diesen Artikel befragten wir Vertreterinnen der Firmen GEPA und Rapunzel, die beide die einzige Art von Cashews im Sortiment haben, deren Konsum wir für akzeptabel halten: fair gehandelte aus Bio-Anbau.



GEPA Nüsse aus der Frauenkooperative

GEPA aus Wuppertal ist sowas wie der „Dachverband“ der Weltläden, beliefert aber nicht nur diese mit fair gehandelten Lebensmitteln aus Ländern, die einst als „Dritte Welt“ bezeichnet wurden. Wert gelegt wird auf langfristige, verlässliche Handelsbeziehungen, die den Anbauenden ein von Ausbeutung freies Leben sichern.

Frau Fütterer, woher stammen die Cashewnüsse von GEPA, wer baut sie an?

Bio- und faire Cashewnüsse beziehen wir von La Sureñita in Honduras, einem Zusammenschluss von drei Frauenkooperativen. Die Cashews kaufen die Mitglieder von Kleinbauern in der Umgebung – teils ihren eigenen Ehemännern. La Sureñita selbst verarbeitet und exportiert die Nüsse an die GEPA. Das ist außergewöhnlich, weil in Honduras Frauen in jeder Hinsicht benachteiligt sind – in der Kooperative kämpfen sie gemeinsam für ihre Rechte. Sie haben bereits viel erreicht und konnten durch ihre Arbeit machis-

tische Strukturen ein Stück weit aufbrechen. Der Verkauf von Cashewprodukten bedeutet für sie eine Chance, ein für die Familie wichtiges Einkommen zu erwirtschaften. Das auch vor dem Hintergrund, dass viele Mitglieder alleinerziehend sind.

Wie werden die Cashews geerntet und weiterverarbeitet?

Wenn die Bio-Cashewäpfel reif sind, werden sie vom Baum geerntet. Die Nüsse werden von den Äpfeln getrennt. Noch sind die Cashewkerne umgeben von einer sehr harten und ölhaltigen Schale. Um diese Schale aufbrechen zu können, werden die Nüsse

zunächst in ihrem eigenen Öl weichgekocht – besser gesagt „frittiert“. Dazu nutzen die Frauen das Öl der Cashewschalen. Dadurch wird die Schale porös. Jede einzelne Nuss wird anschließend mit Sorgfalt von Hand mit einem harten Holzklöppel aufgeschlagen, so dass der Kern möglichst ganz bleibt. Danach entfernen die Frauen das weiße dünne Häutchen, das dann noch die Kerne umgibt, vorsichtig mit einem kleinen Messer. Befreit von dem Häutchen kommen die Cashewkerne zur Desinfektion noch einmal in den Ofen. Nun sind sie fertig für den Export an die GEPA.

Wie kann man sich die Umstände des solidarischen GEPA-Anbaus vorstellen, welche „Extras“ haben die Bauernfamilien und Weiterverarbeiter im Gegensatz zum konventionellen Anbau?

Zum einen erhalten die Mitglieder von La Sureñita durch den Verkauf ihrer Produkte ein regelmäßiges Einkommen sowie ein überdurchschnittliches Gehalt. Für die Cashewnüsse bezahlt La Sureñita mehr als die kommerziellen Anbieter. Für die Zeit zwischen den



Aufschlagen von Hand



Häutchenentfernen





Rezepte

Wir kochen ohne Knochen



Veganer Cashew-Wildkräuter-„Käse“

von Rapunzel Naturkost

- 15 g Hefeflocken
- 75 g Cashewbruch
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Meersalz
- Wildkräuter, getrocknet
- 350 ml Wasser
- 1 geh. TL Agar-Agar-Pulver



1. Hefeflocken, Cashewbruch, Zwiebel, Knoblauch, Salz, 1 TL Wildkräuter und 250 ml Wasser im Mixer fein pürieren.
2. 100 ml Wasser in einem Topf mit Agar-Agar glatt rühren, aufkochen und kurz köcheln lassen, bis es leicht eindickt.
3. Die Cashewmasse zum Agar-Agar in den Topf geben und kochen. Je länger man hier köcheln lässt, desto fester wird später die Konsistenz.
4. Eine Form mit ca. 12 cm Durchmesser mit Öl einpinseln und großzügig mit den Wildkräutern ausstreuen. Anschließend die Cashewmasse einfüllen.
5. Am besten über Nacht kühl stellen und dann stürzen. Das Laiberl schmeckt in Scheiben wunderbar auf Brot oder in Würfeln geschnitten auf Salat.

Foto: © Rapunzel Naturkost



Emmer-Pasta mit cremiger Tomatensauce

für 2 Portionen
von Rapunzel Naturkost

- 250 g Emmer-Spaghetti
- 1 TL Meersalz

Für die Creme

- 40 g Cashewbruch
- 1/2 Avocado
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 60 g getrocknete Tomaten in Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Chili-Flocken
- 3 EL Öl von den getrockneten Tomaten in Olivenöl
- 4 EL Pasta-Wasser
- 1 EL Ahornsirup



Zum Garnieren

- Basilikum
- 30 g Cashewbruch, gerieben
- Meersalz, Pfeffer

1. Spaghetti gemäß der Packungsangaben al dente kochen und etwas Nudelwasser aufheben.
2. In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Creme in einer Küchenmaschine gut mixen, bis eine feine Paste daraus wird.
3. Die Pasta gut mit der Sauce und dem Nudelwasser vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Basilikum und den geriebenen Cashews servieren.

Foto: © Rapunzel Naturkost



Bücher

Vorgelesen und nachgekocht

01



02



03



04



05



06



01 Vegan Foodporn

100 einfache und köstliche Rezepte

Bianca Zapatka

Bianca Zapatka ist sehr aktiv im Netz, allein ihrem Instagram-Auftritt „Vegan Food“ folgen knapp eine halbe Million Abonnenten. Mit „Vegan Foodporn“ liefert sie ein hochwertiges Kochbuch mit 100 Rezepten, die leicht nachzukochen und unglaublich lecker sind. Ergänzt werden die Rezepte mit wunderschönen Fotos. Mir hat besonders gut gefallen, dass die Autorin auch einen Abschnitt übers Backen integriert hat und gute Tipps rund um die vegane Küche beithält. Für mich eins der schönsten veganen Bücher der letzten Zeit, das zeigt, dass die vegane Küche die Nische verlassen hat. Ob Vanille-Pancakes mit Blaubeer-Creme und weißer Schokolade, Burrito-Samosas mit Guacamole, Tortellini mit Mandel-Ricotta oder Erdnussbutter-Schokoladen-Torte – einfach Foodporn. Gudrun Gülden

[Riva m-vg.de](http://Riva-m-vg.de)

272 Seiten, 22 Euro

02 Veggies

Einfach Gemüse, einfach lecker

Jamie Oliver

Jamie Oliver ist nicht gerade für gemüselastige Rezepte bekannt. Doch jetzt hat der quirliche Koch aus England seine Fans überrascht. „Veggies“ ist ein Kochbuch, in dem Gemüse die Hauptrolle spielt. Jamie hat sich in Kulturen umgesehen, die sich mit fleischloser Küche auskennen. Aus Indien hat er etwa ein Burgerrezept mit knusprig gebratenen Süßkartoffeln mitgebracht, das sehr lecker ist. Die 116 Rezepte im typischen Jamie Oliver-Stil sind schnell zu kochen und inspirierend. Dass Jamie mit dem Kapitel „Currys & Geschmortes“ beginnt und nicht etwa mit „Salaten“, zeugt von seiner Vorliebe für Deftiges. Kapitel zwei handelt von „Pies, Aufläufen & Co.“, dann geht es mit „Suppen & Sandwiches“, „Aus dem Ofen“, „Reis und Nudeln“ und „Pasta“ weiter. Fazit: Daumen hoch. Gudrun Gülden

[DK dorlingkindersley.de](http://DK-dorlingkindersley.de)

312 Seiten, 26,95 Euro

03 Der Vegetarismus in der Antike im Streitgespräch

Porphyrios' Auseinandersetzung mit der Schrift „Gegen die Vegetarier“

Pedro Ribeiro Martins

Der Autor schafft uns einen Zugang in die Welt der Antike, die uns so sehr verborgen ist und von der wir doch viel lernen könnten, wenn wir uns ihr zuwenden würden. Wir würden erkennen, wie viele der Fragen, die wir heute haben, sich schon den Menschen vor 2000 Jahren stellten. Die Frage nach der Rechtfertigung des Fleischverzehr ist eine davon. Mit akribischer Genauigkeit und einem philologischen Forscherdrang zeichnet Pedro Ribeiro Martins den Streit um den Veganismus in der Antike nach, wobei er auch Porphyrios' „De Abstinence“ behandelt. Hierzu setzt er ihn mit den heute quasi unbekannt Klodios aus Neapel und Herakleides Pontikos in Beziehung. Spannend! Jens Schäfer

[De Gruyter degruyter.com](http://De-Gruyter-degruyter.com)

228 Seiten, 99,95 Euro

04 Wir sind das Klima!

Wie wir unseren Planeten schon beim Frühstück retten können

Jonathan Safran Foer

Der lapidare Titel von Foers neuem Buch „Wir sind das Klima!“ erweckte in mir zunächst den Verdacht, dass da nur ein weiterer Autor sich in die Reihen derjenigen einreihen möchte, die mit dem moralischen Zeigefinger wedeln und den Leser*innen sagen, wie sie gefälligst leben sollen. Dies ist jedoch weit gefehlt. Foer erweist sich einmal mehr als kluger Beobachter, der schonungslos den Finger in die Wunde legt, dabei aber den Blick auch ganz auf sich selbst und sein eigenes Handeln richtet. Er zeichnet ein düsteres, bisweilen pessimistisches Bild, zeigt aber auch den Weg, den wir gehen müssen, um das Unheil eventuell noch abzuwenden: Wir müssen auf tierische Produkte verzichten! Ein Buch das jeder gelesen haben sollte. Jens Schäfer

[Kiepenheuer & Witsch kiwi-verlag.de](http://Kiepenheuer-&Witsch-kiwi-verlag.de)

336 Seiten, 22 Euro

05 Kant und die Imagination der Tiere

Rahel Villinger

Kants Philosophie bietet eine der oft zitierten und klassischen Positionen der Tierethik, indem er verlangt, dass die Menschen gegen Tiere nicht grausam sind, weil sie sonst auch grausam gegen Menschen werden. Diesen doch sehr einseitig anthropozentrischen Ansatz Kants unterzieht Villinger nun einer gründlichen Revision. Sie zeigt, welche ungeheuerliche Unendlichkeit der Anschauungen in den Tieren stecken, welche Bedeutung die Einbildungskraft hat. Kants Anthropologie und Erkenntnistheorie sind nicht ohne einen Blick auf Tiere zu denken, die unsere eigene Sicht auf die Dinge maßgeblich erweitern und neue Welten eröffnen. Schon Kant wusste, wie viel wir doch über uns selbst erfahren, wenn wir Tiere betrachten und bereit sind, daraus zu lernen. Jens Schäfer

[Konstanz University Press k-up.de](http://Konstanz-University-Press-k-up.de)

232 Seiten, 28 Euro

06 Also sprach der Rabe. Denken mit Tieren

Rainer Otte

Sind Tiere von jeher Gegenstand der Dichtung und des Philosophierens gewesen, so vereinigten sich beide Disziplinen seit der Antike fest in der Fabeldichtung. Rainer Otte zeigt, wie viel mehr Potenzial Tiere haben, um uns zum Denken zu bewegen, welche tiefgreifenden philosophischen Gedanken wir mit diesen verbinden, die über eine plakatative Moral von der Geschichte hinausgehen. Angelehnt an Borges' „Buch der imaginären Wesen“ sind die Kapitel alphabetisch geordnet und reichen von A wie „Adornos Dogge oder: Wie das Glück zum Takt findet“ bis Z wie Aristoteles' „Zoon politikon“. Otte bietet mit seinen „metazoologischen Porträts“ vielfältige Zugänge ins Denken mit und über Tiere. Oder wollten Sie nicht schon immer wissen, worin die Dialektik der Enten besteht? Jens Schäfer

[Parodos parodos.de](http://Parodos-parodos.de)

220 Seiten, 19,90 Euro

Impressum

Kochen ohne Knochen

Das vegane Magazin.

Ox-Verlag, Joachim Hiller

Postfach 110420, 42664 Solingen

Fon 0212 - 383 18 28

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.)

MitarbeiterInnen dieser Ausgabe:

Simon Brunner, Roman Eisner, Colin Goldner, Gudrun Gülden, Pia-Sophie Graurock, Anke Kalau, Prof. Dr. Markus Keller, Karin Kötzner, Daniela Mohr, Jens Schäfer, Friederike Schmitz, Mira Landwehr, Achim Stammberger, Stina Spiegelberg

Layout: Pippo Gattei

Layoutentwicklung: Janina Wilmes

(www.janinawilmes.de)

Lektorat: Ute Borchardt

Coverfoto: Julian Enß

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

Vertrieb: UMS Press

Druck: Freiraumdruck

(Gedruckt auf 100% Altpapier

ausgezeichnet mit dem "Blauen Engel".)



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 38 kommt am **13. Februar 2020**. 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 #38 (13. Februar 2020)

Gute Beziehung? Pflanzenmilch und Tetra Pak

Vegan ist (k)eine Religion

Nur Mehl? So vegan sind Brot und Brötchen

Outdoor and Mohr: Das etwas andere Wandern

Im Vergleichstest: Schnitzel

... 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.

