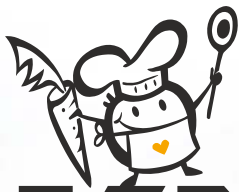


KOCHEN OHNE KNOCHEN



★ *Stina Spiegelberg*
Mindful Women

★ *Kochbücher*
Vorgelesen und
nachgekocht

Edible Alchemy
Das Wunder der Fermentation

Wurst bleibt Wurst
Vegane Firmen unter Beschuss

BOSH!
Die veganen
YouTube-Stars
aus UK



Zero Waste
Sophia Hoffmann
kocht nachhaltig



*Neue
Rezepte*
Lecker vegan kochen!

4 191789 1703902 35
A: EUR 4,10 CH: 7,00 CHF
ZKZ: 17897



Editorial

Vegan wird anders

Viele von uns, und ich denke, gerade auch die Leser*innen von Kochen ohne Knochen, sehen eine „pflanzenbasierte Ernährung“ nicht nur als Trend an, als kleinen Nebenaspekt ihres Lebens. Wir achten auf Bio-Siegel, finden fairen Anbau und faire Herstellung wichtig, interessieren uns für die spannenden Geschichten all der kleinen und mittelgroßen Hersteller oft innovativer veganer Produkte, denen die Idee dahinter genauso am Herzen liegt wie uns. Aber: Wir sind wohl eine Minderheit, auch unter den wohl eine Million vegan lebenden Menschen in Deutschland.

Die Mehrheit der veganen Produkte wird längst von Flexitarier*innen gekauft, jenen, die gelegentlich vegan essen und das, so zeigen Umfragen, vor allem aus gesundheitlichen Gründen tun. Viele von uns hoffen und hoffen, dass irgendwann alle Menschen kapieren, dass das Töten und Nutzen von Tieren schon aus ethischen Gründen unterbleiben sollte, doch so, wie es aussieht, rückt (was sich schnell wieder ändern kann) derzeit neben dem gesundheitlichen der klimatische Aspekt der fleisch- und milchproduktbasierten Ernährung in den Vordergrund. Selbst der „Spiegel“ ließ neulich ausrechnen, dass man durch eine vegane Ernährung seine jährliche CO₂-Bilanz von 11 um 2 auf 9 Tonnen senken (und durch Fliegen ganz schnell wieder massiv versauen) kann.

Vegan kommt also immer mehr an, es dringt zunehmend in den Mainstream vor – und das haben wir uns ja immer gewünscht. Alle werden vegan, sogar McDonalds und Burger King bieten (auch) Pflanzenburger an, die großen Hersteller von Nestlé bis zu Unilever springen auf den Trend auf, nach der E-Mobilität entdecken Risikokapitalgeber in den USA den Wachstumsmarkt pflanzenbasierter Alternativprodukte, Fleisch- und Milchkonzerne gehen auf Nummer sicher und investieren in pflanzliche Produktlinien. Ja, die Zukunft ist, wird pflanzlich, und den Tieren ist egal, warum sie nicht getötet werden. Aber, und das ist meine Prämisse: Für Menschen wie uns wird es deshalb nicht weniger zu kritisieren geben. Schon heute wird beispielsweise die Mehrheit aller für die Proteinversorgung bei einer veganen Ernährung so wichtigen Linsen in Kanada angebaut. Bio? Von wegen – mit massig Agrarchemie. Wird sich durch wachsende Nachfrage nach pflanzlichen Rohstoffen massiv verändern für Bauern, Erntehelfer und prekär Beschäftigte überall? Kaum. Wir retten mit vegan für viele vielleicht langfristig das Klima, aber die grundsätzlichen Verhältnisse werden sich dadurch nicht verbessern. Und deshalb ist mit einem wachsenden veganen Angebot in Supermärkten und Restaurants erst ein kleiner Anfang gemacht, den gerade wir besonders Veganinteressierte kritisch begleiten müssen.

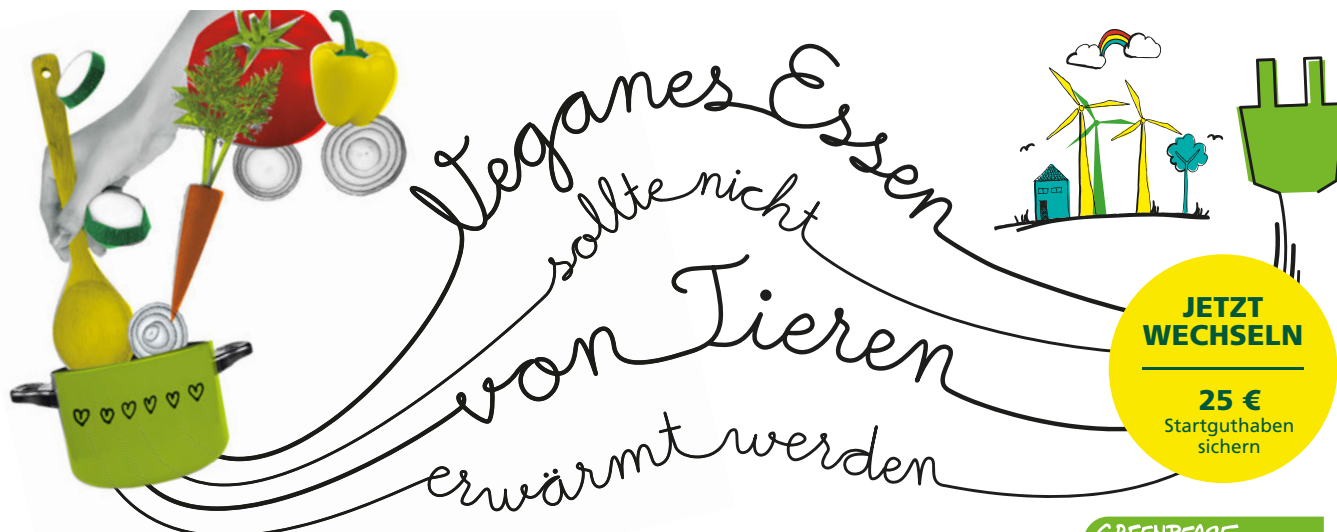
Joachim Hiller

mail@kochenohneknochen.com



Inhalt

- 06** **Kraut und Rüben**
- 08** **Titel: BOSH!**
Die veganen YouTube-Stars aus UK
- 12** **Veggie-Kochausbildung**
Matthias Biehler und seine Petition
- 14** **Vegan in der Mensa**
Stefan Brandel, Küchenmeister
- 18** **Vegan vor Gericht**
Wettbewerbsrecht vs. vegan
- 22** **Happy Cheeze ... darf nicht Käse heißen**
- 24** **Wurstegal** Taifun und die Tofu-Wiener
- 26** **Veggie Specials** Die anderen Essensretter
- 29** **Maik Martschinkowsky**
Die Abenteuer des Vegana Jones
- 32** **Der Artgenosse** Ehrlich und undiplomatisch
- 34** **Sophia Hoffmann** Zero Waste Küche
- 36** **Vegan California**
Zwischen Fastfood und Superfood
- 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**
Mindful Women
- 46** **Okara** Zu schade für Viehfutter
- 48** **Edible Alchemy**
Das Wunder der Fermentation
- 52** **Geschmackssache**
Bolognese-Sauce
- 54** **Was drin ist** Bolognese-Sauce
- 56** **Rezepte** Wir kochen ohne Knochen
- 62** **Bücher** Vorgelesen und nachgekocht
- 66** **Impressum/Abo/Vorschau**



Mein Strom. Mein Gas.
Meine Entscheidung.



Ralf Müller-Amenitsch, geboren 1963, verheiratet. Nach dem Studium in Bonn und Lausanne arbeitet er seit 1993 als selbständiger Rechtsanwalt in Berlin mit den Schwerpunkten Arbeits-, Sozial- und Familienrecht. Er leitet rechtliche Fortbildungen für Gewerkschaften und an der Fachhochschule der Polizei Brandenburg. Er hält Vorträge im interreligiösen Dialog und als Tierrechtler auf Tierrechtskonferenzen. Auf Kongressen und Messen hält er Workshops zu Themen wie „Ethik des Vegetarismus und Veganismus“, „Vegan im Recht“. Zusammen mit dem VEBU organisiert er das 1. Internationale Symposium zu veganem Recht im April 2016 mit Teilnehmern aus elf Nationen. Seit Anfang 2016 ist er deutscher Repräsentant der International Vegan Rights Association IVRA. Er veröffentlicht regelmäßig Artikel zu vegetarischen Rechtsthemen im VEBU-Magazin und ist Autor des im Dezember 2016 im Ventil Verlag erschienenen Buches „Vegan im Recht“. Müller-Amenitsch ist Lehrbeauftragter für pflanzenbasiertes Verbraucherrecht und Tierrechte an der Fachhochschule des Mittelstandes.

rechtsanwalt-mueller-amenitsch.de

Moment besteht aber eine berechtigte Sorge dieser Interessengruppen, dass ihre Produkte einer disruptiven Veränderung unterliegen. Fleisch- und Milchprodukte sind im Hinblick auf die CO₂-Bilanz verheerend, was bei einem steigenden Bewusstsein für die CO₂-Thematik zukünftig eine Rolle spielen wird. Erfreulicherweise werden Konzepte diskutiert, für die ich mich schon lange einsetze. Wie zum Beispiel eine CO₂-Steuer auf Fleisch- und Milchprodukte, wie auch auf alle anderen CO₂-schädlichen Produkte. Wer verantwortungsbewusst für zukünftige Generationen konsumieren möchte, erreicht mit einem Verzicht auf tierische Produkte eine rund 25% bessere CO₂-Bilanz. Hinzu kommt, dass auch zunehmend

medizinische Gründe für eine vegane Ernährung sprechen. Schließlich ist das Thema, das uns als Urgestein der Bewegung am meisten interessiert, nämlich dass jegliche Form der Tierausbeutung abgeschafft wird, auch noch ein Beweggrund. Für den einen oder anderen Tierrechtler mag es enttäuschend sein, dass das größte Momentum derzeit

aus Klimaschutz- und gesundheitlichen Gründen erfolgt. Das größte Problem für die Lobbyisten der Fleisch- und Milchindustrie ist jedoch, dass sich das mikrorevolutionäre Verhalten der veganen Bewegung allmählich auszahlt. In →

Seite haben wir die Verbraucher veganer Produkte. Diese haben ein Interesse daran, mit Hilfe der Produktbezeichnung ihre Kaufentscheidung zu erleichtern. Bei der Bezeichnung „veganes Schnitzel“ erkennt der Verbraucher, welche Art der Zubereitung, welche Konsistenz und welchen Geschmack er erwarten kann. Im Grunde genommen ist diese Produktbezeichnung sowohl im Interesse des Verbrauchers wie auch des Produzenten veganer Produkte. Auf der anderen Seite haben wir die Fleischindustrie und als sehr einflussreichen Player den Bauernverband. Unsere Landwirtschaft ist stark von der Milchwirtschaft geprägt, die dadurch auch Fleischwirtschaft ist. Die 1% Veganer haben dort bislang lediglich Unwillen ausgelöst. Im

» DAS GRÖSSTE PROBLEM FÜR DIE LOBBYISTEN DER FLEISCH- UND MILCHINDUSTRIE IST, DASS SICH DAS MIKROREVOLUTIONÄRE VERHALTEN DER VEGANEN BEWEGUNG ALLMÄHLICH AUSZAHLT. «



Die anderen Essensretter

Matthias Beuger von Veggie Specials im Interview

Containern als Maßnahme zur Essensrettung ist längst jedem bekannt, die Aktionen der „Tafeln“ auch. Doch was ist mit Lebensmitteln, die etwa bei veganen Herstellern in größeren Mengen anfallen und etwa wegen Tofustücken, die etwas zu wenig wiegen, nicht über den normalen Handel verkauft werden können und deshalb doch kein Fall für die Tonne sind? Da müsste man doch was machen können, dachte sich Matthias Beuger und gründete in Köln die Firma Veggie Specials.

Matthias, wer bist du, was machst du, und wieso vegan und bio?

Ich komme aus dem Veganbereich und habe einige Jahre den Vertrieb eines großen deutschen Bio-Tofuherstellers gemacht, bevor ich die Geschäftsführung des Vereins VegOrganic e.V. übernahm. Mit VegOrganic wollen wir das EcoVeg-Siegel für pflanzliche Produkte in Bioqualität im Markt etablieren. Viele vegane Produkte haben ihren Ursprung in der Biobewegung und auch wenn es heutzutage etwas anders ist, glaube ich, dass nur die Kombination aus Bio und Vegan eine ethisch korrekte, gesunde und nachhaltige Ernährungsweise ist.

Und wie kamst du auf die Idee mit Veggie Specials?

Während meiner Tätigkeit in einem Biounternehmen haben wir uns oft mit der Frage beschäftigt, wie wir mit Ware mit Produktionsfehlern, kurzen MHDs und ähnlichen Män-

geln umgehen sollen. Bislang gab es keinen Vertriebsweg für Ware, die aus irgendeinem von vielerlei Gründen nicht den Schönheitsidealen des Handels entspricht. Daraus ist die Idee zu Veggie Specials entstanden: Ein Onlineshop als direkter Vertriebsweg für Produkte mit kleinen Mängeln.

Gab es dazu ein Schlüsselerlebnis?

Das war, als mich ein ehemaliger Kollege fragte, ob mir eine Möglichkeit einfiel, wohin er eine größere Menge Aufstriche mit etwas kürzerer Haltbarkeit abgeben könnte. Mir fiel hierzu nicht viel ein und gleichzeitig fand ich es sehr schade, dass die guten Bioprodukte nicht mehr gegessen werden sollten. Spontan starteten wir dann Veggie Specials.

Was machen Hersteller normalerweise mit Produkten, von denen sie zu viel haben oder bei denen der Absatz anders ist als erhofft?



vegan kochen



ohne gedöns!

von Daniela Mohr



Unter uns geflüstert, ich persönlich halte Spargel für eine der meist überschätzten Gemüsesorten unter der Sonne und ich kann das Riesentamtam um die heiß ersehnte Spargelsaison beim besten Willen nicht nachvollziehen. Ich finde weißen Spargel geschmacklich ziemlich dröge und zudem ist es unglaublich nervig, jedes einzelne dieser empfindlichen

Stängelchen mit dem Gemüseschäler von seinem holzigen Kleidchen zu befreien. Für grünen Spargel hingegen kann ich mich dann doch erwärmen, weil er nicht geschält werden muss, nicht so bleich und farblos daherkommt und – zumindest mir – einfach besser schmeckt. Zusammen mit einem frischen grünen Salat sind diese einfachen, schnellen („Ja, ja, wir haben’s verstanden!“) Knusper-Ecken eine charmante Vorspeise für vier Personen – oder na ja ... ein leckeres Hauptgericht für zwei. Zudem schmecken die Schnittchen auch kalt und eignen sich bald perfektös, um die Brotbox für die Mittagspause zu bereichern. Mit einem leckeren Dip sind die Teile im Übrigen auch äußerst buffet- und fingerfoodtauglich.



Mais-Schnittchen mit grünem Spargel

- 500 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 250 g grüner Spargel
- 150 g Maisgrieß
- 2 EL Sonnenblumenkerne (die man durchaus auch vorab ohne Fett in einer beschichteten Pfanne anrösten könnte – für ein Plus an Leckerlichkeit)
- etwas gehackte Petersilie oder Rosmarin, wer möchte
- Kokosöl zum Braten

1. Da ich in dem Fall den Spargel in hübschen Ringen haben möchte, schneide ich die grünen Stangen einfach mit einem Messer in Scheibchen. Danach zusammen mit Wasser und Salz in einen Kochtopf geben und aufkochen lassen, dann den Maisgrieß einrieseln lassen, Hitze runterdrehen und unter gelegentlichem bis häufigem (je nachdem, wie stark man unter „Anbrenn-Phobie“ leidet) Rühren 10 min quellen lassen. Gehackte Kräuter zusammen mit den Sonnenblumenkernen zum Ende der „Ziehzeit“ zu dem Mais-Spargel-Brei geben.

2. Nochmal kräftig durchrühren und in eine Form streichen. Bei mir wandert der Brei in eine Springform mit 26 cm Ø, was allerdings, man ahnt es schon, einer einheitlichen Quadratform der Schnittchen am Ende ein wenig im Wege steht.

Man kann den Brei genauso gut in einen Backrahmen geben und glattstreichen oder einfach auf ein Brett oder in eine viereckige Auflaufform. Oder, oder, oder.

3. In diesem wie auch immer geformten Ruhebett darf der Teig nun erstmal gründlich auskühlen – das geht auch durchaus über Nacht oder länger, somit lassen sich die Schnittchen auch ganz prima vorbereiten, wenn Gäste kommen.

4. 2 TL Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, bis es flüssig ist, den Maisbrei in Schnittchen schneiden (vermutlich lassen sich auch ganz wunderbar Herzchen oder Sterne ausstechen) und darin auf beiden Seiten knusprigbraun braten. Es dauert durchaus ein kleines Weilchen, bis die Schnittchen Farbe annehmen – also nicht verzagen, abwarten, Tee trinken und ggf. schon mal den Beilagensalat vorbereiten.

• **Herbst- und Wintertipp:** Falls sich nun jemand in diese Schnittchen verliebt hat und mit weinendem Auge dem Ende der Spargelsaison entgegensieht, der kann getröstet werden. Denn statt Spargel schmecken auch Kürbis oder Möhren ganz hervorragend im Maisbettchen. Und bestimmt noch ganz viele Gemüsearten, die ich noch nicht ausprobiert habe. Bei der Kürbisvariante sind – oh Wunder! – Kürbis- statt Sonnenblumenkerne ganz köstlich.



Essbares Gold

Alexis Goertz, Expertin für Fermentation

Vor 25 Jahren habe ich mit meiner Großmutter im Wintergarten gemeinsam Kirschen und Birnen eingemacht – danach nie wieder. An meine Eltern wurde dieses Wissen nicht weitergegeben, auch ich muss mich der Suchmaschinen im Internet bedienen, wenn ich Lebensmittel haltbar machen will. Alexis Goertz ist fasziniert von der Fermentation und hat sie zu ihrem Beruf gemacht. Wir haben mit ihr über das Handwerk und die Philosophie dahinter gesprochen.

Alexis, was hat es mit dem Namen „Edible Alchemy“ auf sich?

Edible bedeutet essbar, und Alchemy bezieht sich auf den Versuch der Alchemisten, aus Elementen Gold zu machen. Das geht natürlich nicht, man kann aus Zink kein Gold machen. Aber die Philosophie dahinter ist, aus sehr einfachen Dingen – in meinem Fall Lebensmitteln – durch Fermentation Gold im übertragenen Sinne zu machen. Trauben werden zu Wein, Getreide zu Bier oder Brot, Kohl wird zu Sauerkraut. Die Lebensmittel werden wertvoller, durch ihren Geschmack, durch ihre längere Haltbarkeit, und auch ihr Beitrag zu einer gesunden Ernährung wird wertvoller. Natürlich ist frisches Obst und Gemüse gesund, aber die Rolle von fermentierten Lebensmitteln für die Gesundheit wird unterschätzt! Viele fermentierte Lebensmittel haben eine bessere Bioverfügbarkeit – das heißt, der menschliche Organismus kommt besser an die Nährstoffe heran. Deswegen braucht man auch nicht so viel davon, eine kleine Portion Sauerkraut reicht oft schon für den Effekt.

Wie bist du zum Fermentieren gekommen?

Ich habe International Development studiert, habe angefangen Kulturen und Gesellschaften zu erkunden – nicht speziell Lebensmittel, sondern wirklich das Leben der Menschen. Dazu bin viel durch die ganze Welt gereist. Besonders fasziniert

hat mich dabei, dass die Kommunikation zwischen Menschen so oft mit dem Essen zusammenhängt. Ein Teil dieser Kommunikation war zum Beispiel, dass viele Menschen mit mir ihre regionalen Speisen geteilt haben. Irgendwann ist mir aufgefallen, dass die meisten Gerichte und Lebensmittel, die mir besonders stolz gezeigt wurden, die fermentierten waren. Bier, Wein, Käse, Joghurt, Essig... Jeder Ort auf der Welt hat etwas besonderes zu bieten und Fermentation war bei allen verbreitet!

» IN JEDER KULTUR AUF DIESER WELT GIBT ES FERMENTIERTE LEBENSMITTEL. «

Und jetzt hast du das Thema zu deinem Beruf gemacht?

Ja, ich mache zum Beispiel Bildungsarbeit und gebe Workshops. Ich möchte den Menschen zeigen, wie sie selbst zu Hause mit Fermentation arbeiten können, aber auch, dass sie wieder lernen, was eigentlich in ihrem Essen enthalten ist, welche Prozesse dahinter stecken und welche Methoden zur Verarbeitung es gibt, die völlig natürlich und gesund sind. Ich schule auch Köch*Innen und Barkeeper darin, durch Fermentation neue Geschmäcker, Gerichte und Drinks zu kreieren. Aktuell bin ich auf Kreta, hier möchte ich eine Art „Wildnis-Training“ anbieten, dazu gehen wir zusammen in die Natur auf Nahrungssuche und lernen die traditionellen Methoden der Griech*Innen kennen. Ich habe immer ziemlich viele Ideen, das passt auch gut zum Thema Fermentation.

Ich habe schon von deiner berühmten Sauerteig-Kultur



Foto: Teri-Lyn-Fischer



Dieser wunderschöne, frische, sommerliche Nudelsalat ist einer meiner Favoriten. Die Avocado macht ihn cremig und nimmt den Platz der Mozzarella ein, die normalerweise zu einem Caprese-Salat gehört. Ich verwende gern Vollkornweizen-Fusilli, da sie etwas Biss mitbringen und die cremigen Avocadostücke mit ihren Rillen gut auffangen.

Avocado-Caprese-Nudelsalat

Insalata di Pasta alla Caprese con Avocado für 6 Personen, von Chloe Coscarelli, aus „Viva Italia Vegana!“

- 450 g Vollkornweizen-Fusilli (oder glutenfreie Nudeln)
- 2 EL Olivenöl, plus mehr nach Bedarf
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 TL Meersalz
- 1/2 TL rote Chiliflocken
- 350 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 Bund Basilikum, in Chiffonade geschnitten*
- 2 reife Avocados, fein gewürfelt
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Fusilli zugeben und nach Packungsanweisung kochen. Das Wasser abgießen, die Nudeln unter kaltem Wasser abschrecken und zurück in den Topf geben. Die Nudeln im Öl schwenken und beiseitestellen.
2. Zitronensaft, Knoblauch, Salz, rote Chiliflocken, Tomaten, Basilikum und Avocadowürfel zugeben. Mit schwarzem Pfeffer würzen. Mit Handschuhen die Nudeln mit den anderen Zutaten vermengen und dabei die Avocadowürfel leicht mit den Fingern zerdrücken. Nach Bedarf mit mehr Öl beträufeln und nach Belieben abschmecken.

* Chiffonade bedeutet „in Fetzen“. Um Kräuter oder Blattgemüse in Chiffonade zu schneiden, die Blätter zuerst so gleichmäßig wie möglich aufstapeln und den Stapel eng – ähnlich einer Zigarre – aufrollen. Die aufgerollten Blättchen dann quer in sehr dünne Streifen schneiden und die Streifen anschließend auseinanderziehen. In Chiffonade geschnittenes Basilikum oder Minze wird gerne zum Garnieren verwendet.



Farro ist ein nahrhaftes Vollkorn-Urgetreide ähnlich Dinkel mit einem weichen Biss. Wenn Sie keinen Farro haben, geht stattdessen ebenfalls Dinkel oder brauner Reis. Die Zutaten für dieses Rezept werden etwas günstiger, wenn Sie nur braune oder weiße Champignons verwenden. Dieses aromatische und erfrischende Rezept macht sich perfekt als Sommerbeilage oder -hauptspeise.

Wildpilz-Farro mit Zitrone, Minze und Artischocken

Farro ai Funghi Selvatici con Limone, Menta e Carciofi für 4 Personen als Hauptspeise, für 6-8 Personen als Beilage, von Chloe Coscarelli, aus „Viva Italia Vegana!“

- 3 EL Olivenöl
- 340-450 g gemischte Pilze (Shiitake, braune Champignons, Austernpilze etc.), in Scheiben
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Dose (400 g) Artischockenherzen, abgetropft und grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 60 ml Weißwein
- 60 ml Gemüsebrühe
- 375 g gekochter Farro
- 2 EL fein gehackte frische Minze
- Schale von 1 Zitrone



1. 2 EL Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Pilze hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie weich und bräunlich sind. Die Artischockenherzen zugeben und ein paar Minuten mitbraten. Knoblauch zugeben und 1 weitere Minute braten, bis der Knoblauch duftet.
2. Mit dem Wein ablöschen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Dann Brühe und Farro zugeben und erneut salzen und pfeffern. In der Pfanne köcheln lassen, bis alles durch und durch heiß ist und der Großteil der Flüssigkeit aufgenommen wurde.
3. Vom Herd nehmen und Minze und Zitronenschale untermischen. Mit dem restlichen EL Öl beträufeln und servieren.



Foto: Teri-Lyn-Fischer