

# KOCHEN OHNE KNOCHEN



*Grün ist  
die Hoffnung*

Pflanzliche Protein-Power

*Ilja Lauber*

Vegan Easy Peasy



*Raus auf  
die Straße*

Aktiv für Tierrechte

★ *Kochbücher*

Vorgelesen und  
nachgekocht

★ *Hummus*

Das Beste aus der  
Kichererbse



*Neue  
Rezepte*

Lecker vegan kochen!

*Prof. Dr.  
Markus Keller*

Vegane Wissenschaft





# Editorial

Talk is cheap

Zynismus ist eine unschöne Einstellung, entsprechend versuche ich möglichst, eigene zynische Aussagen schnell zu relativieren, durch ermutigende, optimistische Äußerungen zu korrigieren. Aber angesichts des Umgangs mit der jungen schwedischen Klimaaktivistin Greta Thunberg, die zuletzt Anfang 2019 durch ihren Auftritt beim Weltwirtschaftsforum in Davos von sich reden gemacht hatte und davor durch ihre Rede vor der UN-Klimakonferenz in Katowice 2018 bekannt geworden war, fällt es mir schwer, nicht zynisch zu werden. Dass Klimawandelleugner die junge Aktivistin anfeinden, das überrascht nicht. Aber dieses Gefühl, dass da von Seiten der UN, von Seiten der Davos-Veranstalter, das brennende Anliegen eines jungen Menschen missbraucht wird, dass seitens der dort Anwesenden – das unterstelle ich – nicht einmal ansatzweise der Wille besteht, auf Gretas Forderungen einzugehen, das macht mich wütend.

Denn wir wissen ja: die Weltgemeinschaft (UN), die Weltwirtschaft (Davos), sie tut viel zu wenig, um den Klimawandel zu bekämpfen, die Erderwärmung zu begrenzen. Und vor allem ist es für die brav und vielleicht sogar mit einer Träne der Rührung im Augenwinkel Beifall klatschenden Teilnehmer\*innen wohl maximal ein „fun fact“, dass der „kleine süße Fratz im Pippi-Langstrumpf-Look“ sich vegan ernährt. Es verwundert kaum, dass dieser Ausdruck der tiefen persönlichen Überzeugung einer Person tendenziell schon wieder negativ kommentiert wurde – nach dem Motto „Noch so eine von diesen Gutmenschen, die ihr Verhalten anderen aufdrücken will“. Dabei hatte Greta Thunberg in ihrer UN-Rede ihr Veganein gar nicht thematisiert – und die von ihr Angesprochenen werden in ihrer Mehrzahl – wie der Rest der Menschen in der westlichen Welt – nur im Einzelfall erkennen, dass vegan zu leben unglaublich viel zu tun hat mit der, etwas pathetisch ausgedrückt, „Rettung der Welt“. Die Abtrennung zwischen dem, was Greta in ihren Rede fordert, und dem eigenen Handeln funktioniert bestens.

Und so kehrten die Gäste in Davos dann wieder zurück in ihre Unterkunft, etwa das Erstklasshotel Seehof, dessen Speisekarte außer teuren Fleischgerichten aber nichts zu bieten hat, was Greta hätte essen können – außer einem Vorspeisensalätchen. Hoffnung für die Welt besteht erst, wenn Fleisch hier maximal eine in winzigen Portionen gereichte Spezialität auf einer Sonderkarte ist. Vielleicht ist es in zwanzig Jahren ja so weit – wenn es zu spät ist für Millionen Menschen, die wegen der Erderwärmung ihre Heimat, ihr Leben verloren haben. Aber was hat denn dieses „vegan“ auch mit der Erderwärmung zu tun ...?

Joachim Hiller  
mail@kochenohneknochen.com



## Inhalt

- 06** **Kraut und Rüben**
- 08** **Titel: Vegane Wissenschaft**  
Dr. Markus Keller im Interview
- 14** **BioGourmetClub**  
Vegane Wissensvermittlung
- 18** **Das Verpackungsdilemma**  
Rapunzel, Biovegan und das Plastik
- 21** **Aktiv für Tierrechte**  
Eine Bewegung wächst
- 23** **Grün ist die Hoffnung**  
Die Zukunft ist pflanzlich
- 26** **Patagonien**  
Untervegs am Ende der Welt
- 33** **World Wide Vegan** Vegan im Netz
- 34** **In Liebe, Hummus**  
Dunja Gulin und die Kichererbse
- 36** **Dr. Pogo** Vegan im Kollektiv
- 38** **Colin Goldner** Rage and Reason
- 41** **Räuchern**  
Aromatisieren und Konservieren
- 42** **Was drin ist** Räuchertofu
- 44** **Stina Spiegelberg**  
Sri Lanka Feelings
- 46** **Vegan ohne Gedöns**  
Simple Rezepte, einfache Zutaten
- 47** **Kaufen ohne Knochen**  
Vegane Produkte für euch entdeckt
- 48** **Baking The Law**  
Ich und der Brotbackautomat
- 52** **Geschmackssache**  
Hummus
- 54** **Vegan Easy Peasy**  
Ilja Lauber im Interview
- 56** **Rezepte** Wir kochen ohne Knochen
- 63** **Bücher** Vorgelesen und nachgekocht
- 66** **Impressum/Abo/Vorschau**



Veganes Essen  
sollte nicht  
von Tieren  
erwärmt werden



**JETZT WECHSELN**  
**25 €**  
Startguthaben sichern



Mein Strom. Mein Gas.  
Meine Entscheidung.



Dr. Markus Keller über  
seine Professur und Vegan-Studien

# Vegane Wissenschaft

Wer Kochen ohne Knochen kennt, der kennt auch Prof. Dr. Markus Keller. Er ist der Ernährungswissenschaftler in Deutschland, wenn es um Vegetarismus und Veganismus geht. Aktuell stehen zwei Studien zur vegetarischen und veganen Ernährung von Kindern und Jugendlichen im Fokus seiner Arbeit. Er erzählt uns, wie die ersten Ergebnisse aussehen und warum eine solche Forschung mit einer Professur leichter umzusetzen ist.

**D**u hast seit Mai 2018 die deutschlandweit erste Professur für vegane Ernährung. Welche Bedeutung hat das für den Veganismus in Deutschland?

Das Wichtigste daran ist, dass das ganze Thema „vegan“ erstmals eine akademische Heimat bekommen hat – sowohl durch den Studiengang Vegan Food Management an der Fachhochschule des Mittelstands als auch durch die Professur. Dadurch wird dem gesamten Themenspektrum eine andere Aufmerksamkeit zuteil. Obwohl es immer mehr Studien in diesem Bereich gibt und auch international einige Arbeitsgruppen, führt die Forschung zu veganer Ernährung wissenschaftlich gesehen eher noch ein Randdasein. In Deutschland treiben wir dieses Thema voran und das ist – nicht nur hierzulande – gut für die wissenschaftliche Diskussion.

**Und was bedeutet es für deine Arbeit?**

Was die Forschung betrifft, mache ich ja ähnliche Dinge wie vor der Professur. Meine Arbeit ist genauso seriös, wie sie es schon immer war, aber ihr wird durch die Professur mehr

Gewicht verliehen. Das Thema ist nun institutionalisiert und das schafft mehr Möglichkeiten. Die sind ganz sicher von Vorteil in der medialen Berichterstattung, in der Ansprache an die Politik und auch wenn es darum geht, Fördermittel für Forschungsprojekte aufzutreiben.

**Die ersten Student\*innen haben 2016 angefangen, Vegan Food Management an der FHM zu studieren, das heißt sie stehen jetzt kurz vor dem Abschluss, oder?**

Genau, die ersten Student\*innen werden im Sommer 2019 fertig sein. Aktuell belegen sie ihre Vertiefungsfächer

und Projekte mit Praxisbezug. Danach folgen Bachelorarbeit und die Abschlussprüfung. Und dann wird es für uns natürlich spannend zu schauen, wo sie unterkommen. Es haben ja alle Student\*innen schon ein sechsmonatiges Pflichtpraktikum absolviert und so Kontakte mit Unternehmen und Institutionen aufgebaut, aber auch durch Exkursionen und Kontakte der Hochschule Erfahrungen für das kommende Berufsleben sammeln können. Ich bin mir sicher,

**» DAS THEMA ‚VEGAN‘ HAT JETZT EINE AKADEMISCHE HEIMAT. «**



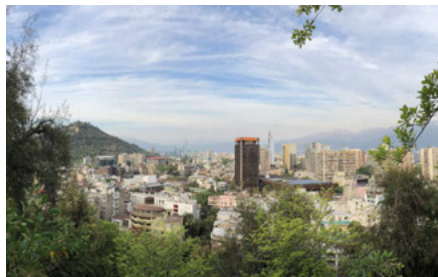
# Patagonien

## Vegan unterwegs am Ende der Welt

Eine vegane Kreuzfahrt durch die Fjord-Landschaft von Feuerland an der Südspitze Südamerikas? Als Dirk Bocklage, Inhaber des auf vegane Kreuzfahrten spezialisierten Reiseveranstalters Vegan Travel, mich mit dieser Idee konfrontierte, waren Ungläubigkeit und Zweifel die natürliche Reaktion. Flüge ans Ende der Welt, eine Kreuzfahrt, und das auch noch vegan im Fleischesser-Land Chile? Kann das was werden, muss das sein?

Über die grundsätzliche Fragestellung, ob und unter welchen Bedingungen Flug- und Fernreisen sowie Kreuzfahrten überhaupt noch ökologisch und ethisch vertretbar sind, lässt sich trefflich streiten. Die Entscheidung darüber ist einerseits eine individuelle Angelegenheit, ein klassischer Fall von Verstand gegen Emotion, und surft man zu dieser Thematik durchs Netz, stößt man auf den noch neuen Begriff „Flugscham“. Andererseits steckt der Drang zum Reisen tief im Menschen drin, ob nun – heute – aus „rekreativen“ Gründen oder – einst – aus Forscherdrang und Abenteuerlust. Konsequenterweise mag es wohl sein, nur noch mit Rad und Bahn zu verreisen, auf dem eigenen Kontinent, oder idealerweise wandernd die heimische Region zu erkunden, doch so wie eine rein regionale und saisonale Ernährung ein wünschenswerter und erstrebenswerter Aspekt der eigenen Lebensweise sein mag, wird dieses Ideal eben nicht von jedem geteilt oder ist nur mit gefühlten großen persönlichen Einschränkungen umsetzbar. Dass der Zeitpunkt kommen wird, an dem die Macht des Faktischen

uns dieser Handlungsoptionen beraubt, eingepreiste Umweltkosten zu einer massiven Verteuerung und damit einem erzwungenen Rückgang von Fernreisen (wie von Fleischkonsum) führen werden, ist nur noch eine Frage der Zeit, wobei Fernwehkranken zumindest die



Santiago de Chile

Hoffnung hegen dürfen, dass dereinst mit ausschließlich erneuerbaren Energien betriebene Flugzeuge und Schiffe ein ökoverträglich(er)es (Fern-)Reisen ermöglichen werden. Bis dahin ist die Entscheidung eine individuelle, was man tut und was man lässt, muss jede\*r selbst entscheiden. Und wenn dann gereist wird, ist es zumindest hilfreich, wenn ökologische und ethische Aspekte

bei einem Angebot berücksichtigt werden. Zudem stellt sich bisweilen heraus, dass der Teufel im Detail steckt, aber dazu später in diesem Artikel über eine Reise nach und durch Chile und einen Zipfel Argentiniens.

Feuerland ist Teil Patagoniens, dessen südlichster Zipfel, an dem wiederum jene kleine Insel hängt, zu der das legendäre Kap Hoorn gehört, um das vor Eröffnung des Panamakanals alle Schiffe führen, die nicht den Weg durch die etwas nördlicher gelegene Magellanstraße nehmen wollten, um von Europa aus nach Asien sowie an die Westküste von Süd- und Nordamerika zu gelangen. Bei genauer Betrachtung erweist sich Feuerland als eine wild zerklüftete Insellandschaft, der Westküste Norwegens nicht unähnlich. Und Feuerland – Tierra del Fuego klingt noch abenteuerlicher – selbst ist wiederum nur der südlichste Zipfel von Patagonien, der riesigen Südspitze Südamerikas, aufgeteilt in einen größeren, östlichen Teil und einen kleineren, westlichen, der zu Chile gehört. Feuerland wiederum ist zum größten Teil chilenisch, der andere

# In Liebe, Hummus.

Dunja Gulin über  
die Kichererbse



Foto: Dunja Gulin

Dunja Gulin ist Köchin, Mutter und Autorin verschiedener veganer Kochbücher. Eines davon hat sie ihrer großen Liebe gewidmet: dem Hummus. Für sie und für viele Veganer\*innen auf der Welt gehören Hummus und viele weitere Gerichte aus und mit Kichererbsen zum Grundnahrungsmittel – und in Dunjas Herz hat die Hülsenfrucht einen ganz besonderen Platz. Wir sprechen mit ihr darüber, wie es dazu kam und was man für den perfekten Hummus braucht.

**D**unja, du schreibst in deinem Buch, dass du in Istrien, Kroatien aufgewachsen und im Alter von etwa 15 Jahren Vegetarierin geworden bist. Wie hat dich diese Herkunft beeinflusst?

Die traditionelle Küche meiner istrischen Großeltern, meiner Eltern, Tanten, Nachbar\*innen und Familienfreund\*innen waren ein perfekter Rahmen für meine ersten kulinarischen Erfahrungen. Die Mahlzeiten waren und sind das Zentrum, um das sich alles dreht. Ich bin mit einer mediterranen Küche aufgewachsen, mit viel Gemüse, Suppen und Eintöpfen, sodass Fleisch bei uns nicht so dominant war wie im kroatischen Binnenland. Meine Oma versteht das Konzept des Vegetarismus aber auch nach zwanzig Jahren noch nicht und bietet mir Gerichte mit Fleisch an. Das hat mich in meiner Jugend verrückt gemacht, heute bin ich da etwas lockerer. Vor allem aber konnte man früher nicht irgendwo essen gehen, da es keine vegetarischen, geschweige denn veganen Restaurants oder Imbisse gab.

**Wie sieht das Leben von Vegetariern und Veganern in Kroatien heute aus?**

Es ist viel einfacher, aber immer noch nicht so einfach wie in den USA, Großbritannien oder Deutschland. Ein veganes Sandwich, Pizza oder Kuchen gibt es hier und da, aber eigentlich vor allem in Zagreb. In kleineren Städten ist es viel schwieriger. Der einzige Vorteil dieses Mangels an vegetarischen und veganen Angeboten ist, dass man gezwungen ist, jeden Tag selbst zu kochen, anstatt ständig auswärts zu essen oder sich etwas beim Takeaway zu bestellen. Das ist langfristig auch viel gesünder und billiger!

**Deine Familie baut seit Jahrzehnten Kichererbsen an. Kannst du uns erzählen, wie das gemacht wird?**

Kichererbsen sind für uns sehr kostbar. Die Pflanze ist stachelig und jede Bohne reift in ihrer eigenen kleinen Schote,

die einzeln gepflückt werden muss. Wenn sie getrocknet sind, verteilen wir sie auf einer großen Plane und mein Onkel fährt ein paar Mal mit seinem Traktor darüber, um die trockenen Hülsen zu zerkleinern. Die Kichererbsen bleiben intakt – nach all den Jahren finde ich es immer noch erstaunlich, wie hart sie sind! Danach heben wir alle die Plane an und schütteln sie durch, damit die kaputten Hülsen mit dem Wind davonfliegen können. Es ist keine leichte Aufgabe und wir alle wissen diese kleine Bohne so sehr zu schätzen, weil wir wissen, wie anspruchsvoll der gesamte Prozess des Kichererbsenanbaus ist. Meine Oma ist jetzt 89 Jahre alt und ich glaube nicht, dass sie noch lange Kichererbsen anpflanzen wird ... Also ist jede Bohne, die sie mir gibt, etwas ganz Besonderes. Und zu wissen, dass diese Tradition wahrscheinlich bald enden wird, bricht mir das Herz.

**» ES GIBT NICHTS BESSERES ALS EINE SCHÜSSEL MIT CREMIGEM HUMMUS AUS LAUWARMEN KICHERERBSEN. «**

**Welche Gerichte mit Kichererbsen gibt es traditionell in deiner Familie?**

Unser Familienfavorit ist Minestrone mit Bohnen, Kichererbsen, Gemüse und Süßholz – es ist seit langem ein regelmäßiges Gericht auf unserem Speiseplan. Meine

Oma macht auch gelegentlich einen Salat oder kombiniert Kichererbsen mit Kartoffeln und Mangold als Beilage.

**Und welche Gerichte magst du am liebsten?**

Ich mag Kichererbsen in vielen verschiedenen Variationen, aber wenn ich ganz ehrlich bin, muss ich zugeben, dass sich die Kichererbsen, die ich koche, mindestens zu 70% in Hummus verwandeln, denn es gibt einfach nichts Besseres als eine Schüssel mit dichtem und cremigem Hummus aus lauwarmen Kichererbsen! Das zweitbeliebteste Gericht bei uns zu Hause ist die erwähnte Kichererbsen-Minestrone, aber ich bereite auch Eintöpfe oder Wok-Gerichte mit ihnen zu, mahle sie für vegane Burger und Falafeln, mische sie in cremige Suppen ...



## ohne gedöns!

„Gedöns“ ist eines meiner zahlreichen Lieblingswörter aus dem rheinischen Sprachgebrauch und bezeichnet zum einen so was wie „Getue, Tamtam, Aufheben“. Wenn der Rheinländer um irgendwas „Gedöns macht“, dann macht der Hochdeutsche stattdessen wohl in einer etwas gepflegteren Sprache „einen riesigen Wirbel“.



### Chili-Spitzkohl mit Vanille

- 1 kleine rote Zwiebel
- 1/2 EL Kokosöl
- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 rote Chilischote
- 1 Vanilleschote
- 200 ml Pflanzensahne (mein Favorit: Hafer)
- Salz



1. Zuerst wird die Zwiebel geschält und gewürfelt. Das Öl in einer (beschichteten) Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.
2. Die Chilischote kleinschneiden, Vanilleschote aufschlitzen und das Mark rauskratzen, beides zu den Zwiebeln geben und verrühren.
3. Den Kohl in feine Streifen schneiden, zu den vanillich-scharfen Zwiebeln geben, kurz mit andünsten, mit der Sahne aufgießen, salzen und das Ganze 7-10 min zart vor sich hinköcheln lassen.

- Dazu passt Pasta ganz großartig, aber Kartoffeln sind auch ein guter Begleiter.
- Die „leere“ Vanilleschote ist viel zu teuer und lecker, um sie wegzwerfen. Man könnte sie beispielsweise in Stücke schneiden, in ein Schraubglas geben, mit Zucker bedecken und verschließen. Nach ein paar Wochen hat der Zucker dann ein feines Vanillearoma und kann an nette Menschen verschenkt oder gleich im nächsten Rezept verbacken werden.



### Selleriekuchen mit Apfel und Nüssen

- 300 g Dinkelmehl Typ 630
- 130 g Rohrohrzucker (oder Rübenzucker)
- 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Muskat
- 260 g Pflanzenmilch (Hafer-Mandeldrink)
- 60 g geschmacksneutrales Pflanzenöl
- 150 g Knollensellerie
- 50 g Apfel (eine feste, säuerliche Sorte)
- 80 g Walnüsse
- 100 g Zartbitterschokolade



1. Als erste Amtshandlung wird der Ofen auf 180 °C vorgeheizt.
2. Danach Sellerie schälen und zusammen mit dem Apfel raspeln – entweder von Hand oder in einer Küchenmaschine nach Wahl. Die Nüsse grob hacken.
3. Die trockenen Zutaten vermischen, dann Öl und Milch hinzugeben und alles gut miteinander vermischen.
4. Eine 26-cm-Springform einfetten oder mit Backpapier auskleiden, den Teig einfüllen und für ca. 50 min in den Ofen schieben (Stäbchenprobe ahoi!).
5. Nun kann man das gute Kuchenstück entweder komplett auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben oder mit einem Schokomantelchen bekleiden. Dazu könnte man die Schokolade natürlich elegant und langsam im Wasserbad schmelzen und geschmeidig über den kalten Kuchen streichen. Oder – wenn man so faul ist wie ich – vorab fein raspeln, direkt auf den heißen Kuchen verteilen, warten bis die Schokolade geschmolzen ist und verstreichen.



# Rezepte

Wir kochen ohne Knochen



## Italienische Gemüsesuppe mit Radicchio und weißen Bohnen

für 6 Portionen  
von Fabian Breisinger, Patrick Bolk, aus „Pflanzliche Protein-Power“

- 280 g Ditalini (kleine Nudeln)
- 2 l Gemüsebrühe
- 1 großer Kopf Radicchio
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 400 g Cannellini-Bohnen aus der Dose, abgetropft und abgespült
- 1 TL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- veganer Parmesan nach Belieben



1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen. Abgießen und beiseitestellen.
2. In einem großen Topf auf mittlerer Hitze das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Bohnen und Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen.
3. Den Radicchio waschen, entstrunken und in feine Streifen schneiden.
4. Die Streifen zur Suppe geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Wunsch mit veganem Parmesan servieren.



## Quitten mit Granatapfel-Walnuss-Sauce

Chorescht e Fesendschan ba Beh  
für 6 Portionen  
von Sima Dourali, Soodabeh Durali-Müller,  
aus „Persisch vegetarisch“

- 2 große Quitten
- Rapsöl, Sonnenblumenöl oder ein geschmacksneutrales gutes Öl
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 250 g fein gemahlene Walnüsse
- 150 ml Granatapfelkonzentrat
- Salz
- 1 TL frisch gemörserter Safran (siehe Tipp)
- 60 g Zucker



1. Die ungeschälten Quitten waschen, abtrocknen, aufrecht stellen und in Viertel schneiden. Die Kerngehäuse herausnehmen. Dann jedes Stück noch einmal der Länge nach in jeweils drei Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Quittenscheiben von beiden Seiten goldbraun anbraten und anschließend beiseitestellen.
2. Zwiebeln schälen und in der Küchenmaschine oder mit einem Messer fein hacken. Die fein gemahlene Walnüsse und die Zwiebeln in einen Topf geben. Granatapfelkonzentrat und 150 ml Wasser dazugießen, mit Salz abschmecken.
3. Die Zwiebel-Walnuss-Mischung bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze mindestens 2 Stunden kochen lassen und dabei gelegentlich gründlich umrühren.
4. Die angebratenen Quittenscheiben dazugeben und mit Safran und Zucker weitere 10-15 min bei schwacher Hitze kochen lassen. Achtung: Die Sauce ist sehr dickflüssig und brennt schnell an, also tüchtig umrühren! In einem tiefen Teller anrichten und mit Reis servieren.

• **Tipp:** Das Aroma von pulverisiertem Safran verliert sich nach dem Pulverisieren rasch. Deshalb sollte man Safranfäden statt Safranpulver kaufen und die Fäden kurz vor der Verwendung frisch zermörsern. Bevor man mit Safran würzt, zermahlt man erst einige Fäden mit etwas Zucker im Mörser. Dann löst man die Mischung in ein wenig Wasser auf, damit sich die leuchtend gelbe Farbe und das Aroma besser entfalten können.