

KOCHEN OHNE KNOCHEN



★ *Ohne Plastik*
Nachhaltiges Gärtnern

★ *Niko Rittenau*
Vegan ist (kein) Unsinn

Serayi Degerli
Orient trifft vegan

Timo Franke

Rustikal, radikal, vegan

Fridays for Future

Stefan Schneidt im Interview

Veganes Backen

Profis sagen, wie es klappt

Neue Rezepte

Lecker vegan kochen!





Editorial

Unvegane Backwaren ...

... sind für mich schon lange ein Nervfaktor. Die aktive Verweigerung unserer örtlichen Bio-Bäckerei, die ökologisch eigentlich vorbildlich und innovativ arbeitet, etwa bei Bio-Brötchen auf „die gute Butter“ zu verzichten, schränkt die Auswahl für uns deutlich ein. Und das schon seit Jahren. Mir fehlte aber einerseits die Muße, andererseits die Expertise, mich auf fachliche Diskussionen einzulassen, und auch journalistisch fand ich den passenden Hebel nicht, schleppte das Thema seit langer Zeit unerledigt mit mir mit. Für diese Ausgabe ist nun in dreierlei Hinsicht ein Knoten geplatzt: Mit Thomas Backenstos von der Betriebsberatung des Bäckerinnungsverbands Baden konnte ich einige Fragen klären und Antworten darauf finden, wie man als Bäckerei hierzulande sein Sortiment veganisieren kann – wenn man will. Uschi wiederum ließ sich vom französischen Konditormeister Rodolphe Landemaine erklären, wie der in Paris in seiner Bäckerei das Sortiment veganisieren konnte. Und dank Stina Spiegelberg haben wir endlich auch zum ersten Mal seit vielen Jahren unseren geliebten (schwäbischen) Hefezopf wieder gegessen. Das wirklich super funktionierende Rezept (ohne Butter! ohne Ei!) findest du hier im Heft. Immer wieder stelle ich also fest, dass ein Thema manchmal einfach noch nicht „reif“ ist, die Idee der Realität voraneilt. Da heißt es, und das können wir vegan lebende Menschen ja besonders gut, einfach dranbleiben und Geduld haben.

Viel schneller klappte es mit dem Kochbuch von Timo Franke: Im Juni 2020 kochte der Wahl-Berliner beim Jahresmeeting vom Ventil Verlag, wo unter anderem über die nächsten Bücher der Edition Kochen ohne Knochen beraten wurde, und rund neun Monate später war „Rustikal – radikal“ schon fertig. Was uns ein Titelinterview wert ist.

Viel Spaß beim Lesen und genießt den Sommer in sicher bald wieder geöffneten veganen Cafés und Restaurants.

Joachim Hiller

mail@kochenohneknochen.com



Inhalt

- 04** **Kraut und Rüben**
- 06** **Titel: TIMO FRANKE**
Rustikal, radikal, vegan
- 11** **V like Victory** Film: Vegan im Profisport
- 12** **Niko Rittenau** Vegan ist (kein) Unsinn
- 16** **Colin Goldner** Rage and Reason
- 21** **Kaufen ohne Knochen**
Vegane Produkte für euch entdeckt
- 22** **Stina Spiegelberg** Der perfekte Hefeteig
- 24** **Die vegane Brezel**
So klappt es vegan in der Backstube
- 27** **Rodolphe Landemaine**
Die neue vegane französische Backtradition
- 30** **Serayi Degerli** Orient trifft vegan
- 34** **Seidig, weich, vegan**
Entwicklungen in der Textilbranche
- 36** **Ohne Plastik** Nachhaltiges Gärtnern
- 39** **World Wide Vegan** Vegan im Netz
- 40** **Fridays for Future**
Stefan Schneidt im Interview
- 44** **Vegan Rainbow Project**
Queer-vegane Schnittstellen
- 49** **Pro/Contra** Klappe halten oder nicht?
- 50** **Geschmackssache** Cookies
- 52** **Was drin ist** Energie-Riegel
- 54** **Rezepte** Wir kochen ohne Knochen
- 62** **Bücher** vorgelesen und nachgekocht
- 67** **Impressum/Abo/Vorschau**



veganes Essen
sollte nicht
von Tieren
erwärmt werden



Mein Strom. Mein Gas.
Meine Entscheidung.



**JETZT
WECHSELN**

Timo Franke

Vegane Küche von rustikal bis radikal

Timo Franke, Jahrgang 1987, geboren im Schwarzwald, erlernte das Kochhandwerk in Sternehäusern wie der Traube Tonbach in Biersbronn und dem Hotel Adlon in Berlin. Bis zum Jahr 2012 bestand sein Leben aus sehr langen und stressigen Arbeitstagen, verbunden mit ungesunder Ernährung. 160 kg Gewicht bei einer Körpergröße von 163 cm forderten schließlich ihren Tribut: Zusammenbruch während der Vorbereitung des Abendessens im Adlon – Reanimation. In der Berliner Charité wurde ein Herz-Kreislauf-Versagen diagnostiziert. Eine Ärztin riet zu einer rapiden Veränderung seines Lebensstils, legte eine vegane Ernährung nahe. Timo folgte dem ärztlichen Rat und weiß seitdem, was eine vegane und gesunde Ernährung bewirken kann. Entsprechend zog er auch beruflich die Konsequenzen und landete nach Stationen im heimischen Schwarzwald und zuletzt als Küchenchef im Naturhotel LechLife in Tirol im Frühjahr 2020 in Berlin, wo er nun mit seiner Geschäftspartnerin Lili Weber neue Pläne schmiedet – eines der ersten Ergebnisse ist sein Kochbuch „RUSTIKAL – RADIKAL: Meine vegane Küche“.

» MEINE IDEE IST ES,
GROSSMUTTERS TRADITIONELLE
KÜCHE MODERN UND ZEITGEMÄSS
AUF DEN TELLER ZU BRINGEN. «

Timo, das Kochbuch ist dein erstes „richtiges“ nach Gehversuchen im Eigenverlag – und wurde innerhalb von nur einem Jahr umgesetzt. Wie kam es dazu?

Das Ganze ging los Anfang 2020 auf der Veggie World in Berlin – die letzte vor Corona. Dort unterhielt ich mich mit Jens und Patrick vom Ventil Verlag, ich zeigte ihnen mein selbst veröffentlichtes Buch „Vegan genießen“, woraufhin Jens sagte, da blute sein Verlegerherz, ob wir nicht zusammen was machen sollten. Im Juni saßen wir dann bei Jens' Geburtstag am Lagerfeuer und ab da haben wir dann die Idee entwickelt. Es ging ja darum, mein Kochbuch zu machen, also war die Frage: Was macht die „Marke“ Timo Franke aus? Meine Idee ist es, Großmutter's traditionelle Küche modern und zeit-

gemäß auf den Teller zu bringen. Und von da aus hat sich das Konzept weiterentwickelt, inklusive der Suche nach einem passenden Titel.

„RUSTIKAL – RADIKAL: Meine vegane Küche“ ist es dann geworden. Was ja irgendwie deine Person gut beschreibt, oder?

Das war schon nicht einfach, da musste ich auch viel drüber nachdenken. Aber Fakt ist, ein Teil meiner Rezepte ist schon sehr rustikal und oldschool. Und die anderen sind definitiv radikal modern und so passt das schon sehr gut. Und ja, umso mehr man reflektiert, desto mehr kommt man an den Punkt, wo man merkt, wie diese beiden Wörter mich recht gut beschreiben.

Vegan ist (kein) Unsinn

Niko Rittenau im Kampf für die Fakten

In Kürze erscheint mit „Vegan ist Unsinn!“ ein weiteres Buch von Niko Rittenau, dem unermüdlichen Kämpfer für eine faktenbasierte vegane Lebensweise. Das Buch ist entstanden in Zusammenarbeit mit Patrick Schönfeld und Ed Winters und wir wollten von Niko wissen, wie es dazu kam und warum er sich so intensiv der verbalen Auseinandersetzung mit Menschen widmet, die lieber glauben als wissen.

Niko, am 26. März hast du deinen 30. Geburtstag gefeiert und aus diesem Anlass in einem Post den Wunsch geäußert, „dass sich impfkritische Personen bitte nochmals differenziert mit dem Impfstoffthema auseinandersetzen mögen, gegebenenfalls ihre vorgefertigte Meinung nochmals überdenken und sich (sofern keine Kontraindikationen bestehen) im Sinne der Gemeinschaft impfen lassen.“ Es gab Glückwünsche, aber auch viel Hass, denn du hast damit die Impfgegner und Corona-Leugner getriggert, und du zogst den Schluss: „Ich bin nicht mehr vegan, zumindest wenn man einigen der Hate-Kommentare [...] Glauben schenken möchte.“ Kannst du uns die Konfliktlinien und deine Position erläutern, die sich ganz konkret bei der Diskussion um die Produktionsmethoden von Impfstoffen und eher allgemein in Bezug auf Corona/COVID-19 für dich in den letzten 15 Monaten ergeben haben, und warum hast du dich dazu positioniert?

Das habe ich aus drei Gründen getan. Zum einen, weil ich mittlerweile mit über 100.000 Follower:innen auf Instagram respektive YouTube eine gewisse Verantwortung sehe, bei solchen gesellschaftlich relevanten und oft falsch kommunizierten Themen auch abseits der Ernährungswissenschaft Stellung zu beziehen und den wissenschaftlichen Konsens zu vermitteln. Zum anderen gibt es leider gerade



in den sozialen Medien auch eine ganze Reihe an mehr oder weniger reichweitenstarken Personen, die Falschinformationen verbreiten und so Menschen unnötig verunsichern und zum Teil zu unklugen Entscheidungen verleiten. Darüber hinaus wollte ich klarstellen, dass es selbstverständlich mit den Leitlinien des Veganismus vereinbar ist, sich gegen COVID-19 impfen zu lassen und dass es für unsere Gesellschaft von großer Bedeutung ist, dass möglichst viele Menschen diese Möglichkeit wahrnehmen – natürlich nur jene, bei denen keine Kontraindikationen bestehen. Die Datenlage zeigt deutlich, dass die Nutzen-Risiko-Abwägung zugunsten der Impfstoffe ausfällt und daher habe ich das so auch in meinem Feed-Beitrag und im YouTube-Video gesagt. Menschen folgen mir überwiegend deshalb, denke ich, weil ich in Ernährungsfragen evidenzbasiert arbeite und unwissenschaftliche Ernährungsinformationen korrigiere. Plötzlich sind jetzt aber einige Follower:innen empört, wenn ich dieselben Maßstäbe auch in anderen Themengebieten anwende. Das ist widersprüchlich und irrational.

Generell scheint sich durch die vegan-affine Landschaft seit Beginn der Pandemie ein Bruch zu ziehen, was sich am extremsten sicher am Wandel eines einstigen Berliner Veganstars und Kochbuchautors zum rechtsextremen Verschwörungsapologeten zeigt. Aber auch generell sind sich

Serayis orientalische Küche

Kulinarische Kindheitserinnerungen

Hummus und Falafel – wer kennt die nicht? Aber wie es häufig so ist mit regionalen Küchen: Das, was im Rest der Welt ankommt, ist nur ein kleiner Teil der jeweiligen kulinarischen Tradition. Die Köchin Serayi Degerli hat ihre Kindheit zwischen Kochtöpfen mit persischen, türkischen, kurdischen und libanesischen Gerichten verbracht und lädt uns mit ihrem Kochbuch „Orient trifft vegan“ ein in eine Welt voller Gewürze, Kräuter und deftigen Röstaromen. Ihr Tisch ist für alle gedeckt. Wir sind neugierig und wollen wissen, was Serayis orientalische Küche ausmacht.

Serayi, was ist das Wichtigste, das man über dich wissen muss?

Ich bin 25 Jahre alt und habe gerade mein erstes Kochbuch veröffentlicht, mit orientalischem-veganen Rezepten. Damit bin ich Spiegel-Bestsellerin geworden, was ein Traum von mir gewesen ist und mich unglaublich glücklich macht.

Wie bist du zur Liebe zum Kochen gekommen?

Ich habe zwar als Kind immer gerne meiner Mutter beim Kochen zugesehen, aber mit angepackt habe ich eigentlich nie. Tatsächlich habe ich die Liebe zum Kochen erst für mich entdeckt, als ich angefangen habe, mich vegan zu ernähren.

Wie kam es dazu?

Ich habe einige Dokumentationen gesehen, vor allem über Tierleid. Da war für mich sofort klar, dass ich dazu nicht mehr beitragen möchte. Also habe ich angefangen, ohne tierische Produkte zu kochen, und habe mir die erstbesten veganen Magazine angeschaut. Aber ich muss ehrlich sein, die Rezepte waren für mich oft eine pure Enttäuschung. Besonders am Anfang kann man ja mit vielen Zutaten nicht wirklich gut umgehen – zum Beispiel mit Tofu. Dabei haben viele Rezepte nicht gerade geholfen. Ich habe echt oft enttäuscht und frustriert in der Küche gesessen. Einerseits will ich der Tierwelt etwas Gutes tun und kein Tier mehr für mich leiden lassen. Aber andererseits will ich auch nicht auf mein traditionelles Essen verzichten. So kam es dazu, dass ich mich ganz intensiv mit dem Kochen auseinandergesetzt habe und mit total viel Begeisterung die Gerichte, mit denen ich aufgewachsen bin, angefangen habe zu veganisieren.

**» WIR ALLE HABEN JA NICHT
NUR EINE SEITE, SONDERN ZUM
BEISPIEL NEBEN EINER STARKEN
AUCH EINE VERTRÄUMTE. «**

Gab es solche Rezepte bis dahin in vegan nicht?

Grundsätzlich ist die orientalische Küche sehr gemüselastig.

Insofern gibt es natürlich auch schon vegane Rezepte. Dann gibt es ein paar, die man leicht veganisieren kann, weil man zum Beispiel nur die Butter ersetzen muss. Aber danach wird es spannend: Sucuk, Menemen ... All diese Gerichte aus meinen Kindheitserinnerungen.

Die habe ich nirgendwo gefunden und mein Ziel war es, auch die vegan zu kreieren. Und das habe ich geschafft.

Was ist dir sonst noch wichtig gewesen?

Ich wollte nicht nur ein Rezeptbuch machen, sondern die Menschen auch auf eine kulinarische Reise mitnehmen. Wenn man das Buch aufschlägt, soll man genau dieses Gefühl haben – deswegen habe ich auch nicht direkt mit Rezepten losgelegt,



Fridays for Future

Das Klima und die Tiere



Die ursprünglich aus den Schulstreikaktionen Greta Thunbergs in Schweden hervorgegangene Bewegung nahm Anfang 2019 auch in Deutschland rasant an Fahrt auf. Hunderttausende Kinder und Jugendliche haben bei den unzähligen Streiks und Demonstrationen gezeigt, dass sie mit der Klimapolitik in Deutschland völlig unzufrieden sind, und ein sofortiges Umsteuern eingefordert. In der Öffentlichkeit nehmen vor allem die Kohleverstromung und der Flugverkehr den meisten Raum in der Berichterstattung zur Klimakrise ein. Die „Tierindustrie“ mit ihren Auswirkungen wird dagegen weniger thematisiert. Ob sie tatsächlich eine nennenswerte Rolle spielt und inwieweit sich durch eine vegane Lebensweise Einfluss ausüben lässt, besprechen wir im Interview mit Stefan Schneidt von „Fridays for Future“.

Bitte stell dich vor.

Ich bin Stefan Schneidt, zwanzig Jahre alt, studiere momentan Politik- und Rechtswissenschaften in Bielefeld und engagiere mich seit 2016 für Tierrechte, Klima- und Umweltschutz in unterschiedlichen NGOs und Bewegungen. Ich halte Vorträge über die Massentierhaltung und protestiere gegen das größte Schlachthaus in Europa, das bei mir in der Nachbarschaft liegt: Tönnies. Dort werden am Tag bis zu 30.200 Schweine geschlachtet. Irgendwann möchte ich entweder in die Politik gehen oder bei einer NGO arbeiten.

Lebst du selbst vegan?

Ja, seit 2016 lebe ich rein pflanzlich. Es bedeutet für mich nicht nur Tierschutz, sondern auch Klimaschutz, Menschenrecht und Gesundheit.

Wie bist du mit „Fridays for Future“ in Berührung gekommen?

Für mich war es die perfekte Bewegung zur richtigen Zeit. Ich habe mich bereits seit einigen Jahren mit meinen Vorträgen und in anderen Bewegungen engagiert. 2019 haben wir in Gütersloh eine Ortsgruppe gegründet, da ich die Ziele teile, die „Fridays for Future“ verfolgt.

Wie konnte Fridays for Future aus deiner Sicht zu dieser Massenbewegung werden?

Für Deutschland kann ich vermuten, dass es positiv ist, dass wir die Wissenschaft hinter uns haben. Dass der Klimawandel existiert, ist Konsens. Und auch, dass wir dringend und schnell etwas dagegen unternehmen müssen. Ebenso, dass Deutschland schnellstens

auf den 1,5-Grad-Pfad kommen muss. Ich schreibe gerade eine Hausarbeit über die Stromproduktion in Deutschland. Allein dafür verbrauchen wir schon unser CO₂-Budget, welches für das Einhalten des Pariser Klimaschutzabkommens vorgesehen ist.

Womöglich kannst du es nicht mehr hören, aber welche Bedeutung hat Greta Thunberg für die ganze Bewegung?

Doch, das kann ich sehr gut hören. Greta hat die Bewegung gegründet, ganz klar. Es ist wichtig für eine Bewegung, dass diese Gesichter hat, sie ist natürlich das Symbolbild. Wenn Greta etwas sagt, hat es Gewicht. Sie war ja auch schon ein paar Mal in Deutschland und ich habe sie bei der Weltklimakonferenz und dem Weltwirtschaftsforum



Rezepte

Wir kochen ohne Knochen



Blumenkohl-Cheesecake

für 4 Personen
von Timo Franke, aus „RUSTIKAL – RADIKAL“

Cheesecake

- 350 g Blumenkohl
- 400 g pflanzliche Quark-Alternative
- 150 g pflanzliche Frischkäse-Alternative
- 75 g Stärke
- 200 ml Haferdrink oder Pflanzendrink nach Wahl
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 60 g brauner Zucker
- 2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kokosöl zum Einfetten

Blumenkohl-Mousseline

- 1 kg Blumenkohl
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL Gemüsebrühe
- 4 EL Margarine
- 2 EL (Mandel-)Sauerrahm
- 50 g veganer Parmesan
- 1/2 TL Muskat
- 1 Prise Salz, frischer schwarzer Pfeffer

Gebratener Blumenkohl

- 1/2 Blumenkohl
- Salz
- 3 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Petersilie
- 400 g vegane Chorizo
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- 4 EL Semmelbrösel
- 3 EL Margarine
- 2 Knoblauchzehen

Cheesecake

1. Blumenkohl putzen und in leicht gesalzenem Wasser in einem Topf weichkochen, bis er fast zerfällt. Danach abgießen und mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß zu einer glatten Creme pürieren. Den Blumenkohl zur Seite stellen und vor dem weiteren Verarbeiten auf Handwärme abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. In einer großen Rührschüssel den pürierten Blumenkohl, die Quark- und Frischkäse-Alternativen mit einem Schneebesen vermischen. Im Anschluss alle restlichen Zutaten für den Cheesecake hinzugeben und mit einem Schneebesen für mindestens 2 min schön cremig rühren.
4. Die Masse in eine gefettete Springform mit 26 cm Ø geben und diese ein paar mal mit etwas Kraft auf die Küchenoberfläche klopfen, damit die überschüssigen Bläschen aus dem Teig entweichen können und der Kuchen später nicht rissig wird.



5. Kuchen für 50-60 min im vorgeheizten Ofen backen, bis er außen schön leicht golden ist. Danach bei Raumtemperatur 10 Stunden auskühlen lassen. Damit der Kuchen gleichmäßig abkühlt, empfehle ich, ihn samt Form auf ein Gitter zu stellen. So kann die Luft von allen Seiten kühlen.

Blumenkohl-Mousseline

1. Blumenkohl von Blättern und Strunk befreien, in Röschen abteilen und anschließend in einem Sieb waschen. Blumenkohlroschen in einem Topf mit ausreichend kochendem Wasser unter Zugabe von Salz und Zucker für 18-20 min gar kochen.
2. Blumenkohl abgießen und dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Gemüsebrühe einrühren. Blumenkohl mit Margarine, Mandel-Sauerrahm und geriebenem Parmesan mit dem Pürierstab cremig pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebratener Blumenkohl

1. Blumenkohl putzen, waschen und in große Röschen schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser zusammen mit 2 EL Zitronensaft 10-15 min garen. Petersilie waschen und hacken. Vegane Chorizo in Würfel schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Chorizo darin ca. 3 min braten, dann herausnehmen und warmstellen. Die Pfanne säubern und nun die Semmelbrösel darin kurz anrösten. Margarine sowie 1 EL Zitronensaft zufügen, Knoblauch mit dem Handrücken andrücken und kurz mit aufschäumen lassen.
3. Die Blumenkohl-Mousseline auf dem Teller anrichten, den Cheesecake darauf platzieren und mit dem gebratenen Blumenkohl servieren.

RUSTIKAL – RADIKAL

Timo Franke, Ventil,
184 Seiten, 26,50 Euro



Foto: Martin Oelze und Dirk Ostermeier