

KOCHEN OHNE KNOCHEN



**Maria Clara
Groppler**

Stand-up-Comedy – auch vegan

★ *PlantAge*

Solidarischer
Gemüseanbau

★ *Veganes Eis*

Einfach selbstgemacht

run vegan

Daniel Roth und Katrin Schäfer sind beVeget

Sophia Hoffmann

Intuitiv & spontan kochen

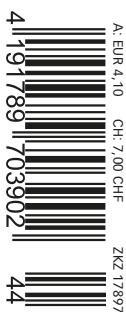
Wahlcheck 2021

Klimapolitik & Tierschutz



Neue Rezepte

Lecker vegan kochen!



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



Editorial

Bringt uns das weiter?

Viele von uns – Uschi und ich eingeschlossen – sind passionierte vegane Marktbeobachter. Welche veganen Produkte finden sich im wöchentlichen Discounter-Prospekt? Was taucht im Supermarkt an der Ecke plötzlich als neues veganes Produkt auf? Was lässt sich jetzt im Veggie-Kühlfach finden? Es gibt eine Menge veganer Innovationen zu entdecken, und das kann einen mit einer gewissen Freude erfüllen, nach dem Motto „Geht doch!“, und man hat das wohlige Gefühl, dass die Welt doch auf einem unaufhaltsamen Weg in Richtung pflanzliche Ernährung ist.

Tritt man aber mal reflektierend einen Schritt zurück, tauchen mehr Fragen als Antworten auf: Der Pudding im 100-g-Plastikbecher der süddeutschen Großmolkerei – veganer Fortschritt oder nur Aufspringen auf einen Trend? Überzeugungstat oder der Sog des Marktes? Überteueretes Produkt zum Dreifachen des Preises der Kuhmilchversion, dafür mit reichlich Zusatzstoffen? Noch ein Erbsenproteinburger in viel zu dicker, übergroßer Plastikschele? Pflanzenmilch in zig Varianten nicht als Grundnahrungsmittel, sondern selbstbewusst bepreist als trendy Markenartikel – aber keiner macht sich Gedanken um Hafermilch in der Pfandflasche? Und die, die es tun, nehmen dafür einen Fantasiepreis?

Mir ist das alles zu wenig, nicht genug „forward thinking“. Von bio und öko und regional ist hier kaum die Rede, auch nicht von Verpackungsvermeidung. Wenn veganer Fortschritt sich allein darin bemisst, immer mehr an sich schon zweifelhafte (Convenience-) Produkte einfach nur zu veganisieren, ist mir das perspektivisch viel zu wenig. Vegane Innovation 2.0 muss fair, bio, möglichst regional und so wenig verpackt wie möglich sein – dann kommen wir weiter und verspielen nicht den Fortschritt, den alle rein pflanzlichen Produkte ganz grundsätzlich natürlich darstellen.

Joachim Hiller
mail@kochenohneknochen.com

PS. Sommer – Sonne – KoK-Shirt! Mit unserem schicken T-Shirt kann mensch subtil auf die pflanzliche Ernährungspräferenz hinweisen. Das T-Shirt gibt es in den Unisex-Größen M, L, XL sowie in der Frauengröße M und der Kindergröße 5-6. Die Stanley/Stella-T-Shirts in Schwarz sind aus 100% Bio-Baumwolle. Das Kindershirt kostet 19,90 Euro, die anderen jeweils 23,90 Euro (+ Versand 5,50 Euro) ox-fanzine.de/shop



Inhalt

- 04 Kraut und Rüben**
- 06 Titel: BEVEGT**
Katrin und Daniel über ihre Laufleidenschaft
- 11 Kaufen ohne Knochen**
Vegane Produkte für euch entdeckt
- 12 Es gibt Eis, Baby**
Wie selbstgemachtes veganes Eis gelingt
- 17 World Wide Vegan** Vegan im Netz
- 18 Colin Goldner** Rage and Reason
- 22 Wahlcheck 2021**
Klimapolitik und Tierschutz – ein Überblick
- 25 Vegan ist jetzt die Norm** Rechtsanwalt
Ralf Müller-Amenitsch über ISO 23662
- 31 Intuitiv Kochen** Sophia Hoffmann
über mehr Mut zur Spontaneität
- 34 PlantAge**
Solidarischer biovegane Gemüseanbau
- 38 Stina Spiegelberg**
Like vegan ice in the sunshine
- 40 Leidenschaftliche Tierethik** Die Philosophin
Dr. Mara-Daria Cojocaru im Interview
- 46 Maria Clara Groppler**
Vegan ist wenn man trotzdem lacht
- 49 Pro/Contra**
Komplette vegane Informiertheit?
- 50 Geschmackssache**
Eiscreme
- 52 Was drin ist** Bresso vegan
- 54 Rezepte** Wir kochen ohne Knochen
- 62 Bücher** Vorgelesen und nachgekocht
- 66 Impressum/Abo/Vorschau**



Veganes Essen
sollte nicht
von Tieren
erwärmt werden



GREENPEACE
ENERGY

Mein Strom. Mein Gas.
Meine Entscheidung.



**JETZT
WECHSELN**

beVegt leben und laufen

Katrin Schäfer und Daniel Roth und ihr Buch „Run Vegan“

Katrin Schäfer und Daniel Roth betreiben seit zehn Jahren die populäre Website bevegt.de. Dies ist ein Blog für vegane Läufer:innen und die, die sich dafür interessieren. Durch Aufbau und Intention unterscheidet sich bevegt.de von herkömmlichen Blogs und die Community, die sich bei Katrin und Daniel trifft, ist im Laufe der Jahre enorm angewachsen. 300.000 Seitenaufrufe im Monat zeigen, wie interessant das Thema ist. Die beiden haben nun mit „Run Vegan“ ein Buch veröffentlicht, das die Quintessenz ihres Blogs inklusive der Podcasts und Rezepte zusammenfasst. Aus diesem Anlass sprechen wir über ihre persönlichen Hintergründe, ihre Intentionen – und über das Magische am Laufen.

Ihr habt als vegane Läufer mittlerweile eine enorme Reichweite bekommen. Wie kamt ihr selbst zum Laufen – und wie verbindet es euch?

Daniel: Wir waren schon Läufer, als wir uns kennen gelernt haben. Das war für uns natürlich ein guter Eisbrecher. Ich laufe seit etwa 2000 und habe damals als 17-jähriger Schüler an meinem ersten Marathon in Mainz teilgenommen. Das war damals aus einem Schulprojekt hervorgegangen. Danach bin ich weiter gelaufen, 2007 haben Katrin und ich uns kennen gelernt. 2008 haben wir es als Hobby weiter intensiviert und haben seitdem sehr viele Wettkämpfe bestritten. Es ist schön, wenn man etwas hat, das man gemeinsam machen kann.

Katrin: Ich laufe schon länger, was auch daran liegt, dass ich fünf Jahre älter bin. Meine ersten Laufschnitte unternahm ich 1991 mit 13 Jahren, als mich meine Eltern, die selbst gar keine passionierten Läufer waren, mit in den Wald genommen haben, in dem eine 3,5-km-Runde war. Die habe ich damals natürlich nicht an einem Stück geschafft. Ich kam so eher spielerisch mit Run & Walk ins Laufen hinein. Mit

14 konnte ich beim Laufen im Sportunterricht dann mit den Jungs mithalten, worauf ich sehr stolz war – bis dahin war ich nicht sehr erfolgreich, da ich immer kleiner und schwächer als die anderen war. Im Studium ging ich dann viel ins Fitnessstudio, in dem ich mit Step- und Aerobic-Kursen mein Leben finanziert habe. Zu der Zeit war das Laufen so ein „Nebenher-Ding“. Danach im Job habe ich mich wenig bewegt, ich musste zum Beispiel nicht mehr mit dem Rad zwischen den Vorlesungen hin und her fahren. Da habe ich gemerkt, dass ich abends etwas brauche, das ich draußen machen kann. Daraufhin bin ich regelmäßiger gelaufen. Ich habe immer wieder bei Marathons zugeschaut und bin 2006 meinen ersten selbst gelaufen – und war dann davon total gepackt. Ich habe ihn nicht unter vier Stunden geschafft, sondern lag knapp darüber – was aber genau der Ansporn war, da ich wusste, dass ich mindestens noch einen Marathon laufen muss. Und wie Daniel schon gesagt hat, ging es 2007 in ein gemeinsames Hobby über, nachdem wir uns kennen gelernt hatten. Seitdem haben wir unzählige Wettkämpfe absolviert, neben Marathons auch Ultramarathons.



Foto: Martin Oelze

2021 Wahlcheck

Klimapolitik und Tierschutz – ein Überblick

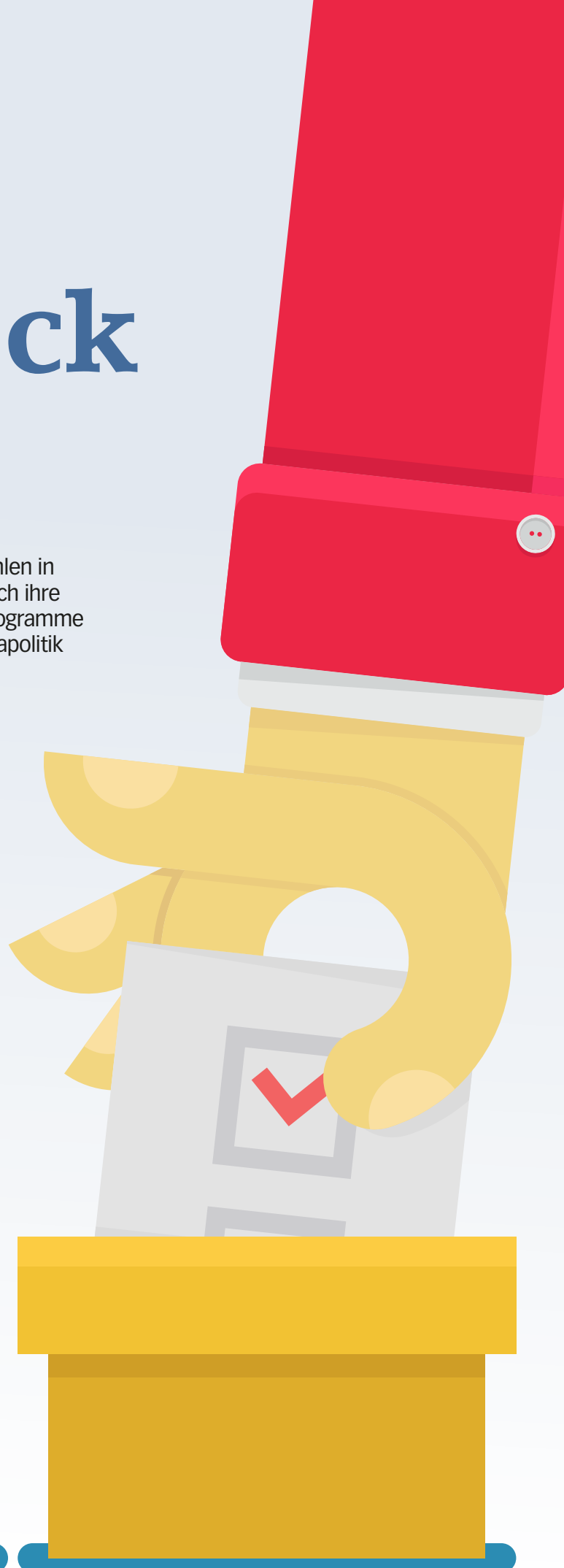
Am 26. September stehen zum 20. Mal Bundestagswahlen in Deutschland an. Nach 16 Jahren Angela Merkel neigt sich ihre Amtszeit als Kanzlerin dem Ende. Wir haben uns die Programme der zur Wahl stehenden Parteien hinsichtlich ihrer Klimapolitik und Ideen zum Tierschutz genauer angeschaut.

Die Union wird laut vielen Prognosen mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit Regierungspartei bleiben. Während alle Skandale an ihr abprallen wie Argumente an Fleischesser:innen, stellt sich nur die Frage, ob sie auch für die nächsten vier Jahre den Kanzler stellen werden. Zum ersten Mal scheint nicht nur eine Regierungsbeteiligung der Grünen, sondern – wenn auch unwahrscheinlich – eine grüne Kanzlerin möglich zu sein.

Denn eines ist dieses Jahr anders: Die Klimakatastrophe ist da und nicht mehr zu leugnen. Damit ist sie zentrales Thema im Wahlkampf geworden, die Grünen haben hier natürlich eine Art „Heimvorteil“, für die meisten anderen Parteien ist dieses Gebiet, um es mit Angela Merkels Worten zu sagen: Neuland. Und das wird nur zögerlich betreten. Um der Menschheit aber ein gefahrfreies Überleben in gewohnten Siedlungsräumen zu gewährleisten, ist eine konsequente Klimapolitik jedoch absolut notwendig, weswegen sie in dieser Übersicht zentral ist.

Dafür haben wir wegen fehlender politischer Relevanz alle Parteien ausgeklammert, die die Fünf-Prozent-Hürde voraussichtlich nicht erreichen werden. Die AfD taucht dabei bewusst nicht auf. Sie ist keine Partei wie jede andere und soll hier nicht normalisiert werden. Ihr Fehlen ist als Statement zu verstehen. Es gäbe ohnehin nicht viel zu erzählen. Denn dem wissenschaftlichen Konsens zum Trotz leugnet sie den menschengemachten Klimawandel, möchte das Pariser-Klimaabkommen verlassen und erwähnt Tierschutz nur dort, wo er sich dazu eignet, rassistische Ressentiments zu füttern. Das Programm dieser Partei steckt voller bizarrer Lügen und Menschenverachtung.

Daniela Große





Intuitiv Kochen

Sophia Hoffmann über mehr Mut zur Spontanität

Im Internet wimmelt es nur so vor Ernährungstrends und perfekten Food-Fotos. Bei der Frühstücksbowl mit arrangiertem Obst geht es los und das Nährstoffezählen hört bis zum letzten Snack vor dem Schlafengehen nicht auf. Doch das ist unrealistisch und für eine ausgewogene Ernährung auch nicht nötig. Deswegen hat Sophia Hoffmann ein Buch geschrieben, „Die kleine Hoffmann“, in dem es nicht „nur“ um leckeres Essen geht, sondern um das Wissen dahinter. Sie hat uns erzählt, warum genau das uns die Freiheit gibt, in der Küche auf den Bauch zu hören und das Essen zu genießen.

Wie definierst du intuitives Kochen?

Als den freien, entspannten, kreativen Umgang mit Lebensmitteln. Ich öffne den Kühlschrank oder den Vorratsschrank und überlege, was kann ich daraus machen. Für mich das schönste Küchengefühl der Welt.

Und warum ein Buch dazu, widerspricht sich das nicht gewissermaßen?

Auf gar keinen Fall. Kochen ist trotz aller Kreativität ein Handwerk, das ein wenig Basiswissen bedarf, und viele Menschen haben den intuitiven Umgang mit Lebensmitteln nie „richtig“ gelernt und klammern sich an Rezepten fest, als wären es Rettungsseile über einem reißenden Strom. Sie haben Berührungsängste im Umgang mit Lebensmitteln. Dafür verantwortlich ist der Wissensverlust der letzten Generationen und eine Wirtschaft, die sich dies zunutze macht, um uns Fertigprodukte zu verkaufen, oder mit Hilfe des Mindesthaltbarkeitsdatums irreführt, einwandfreie Lebensmittel zu

entsorgen. Zum Glück ist es nie zu spät anzufangen, man muss es nur wagen und ich zeige, wie einfach das auch im Kontext von pflanzlicher Küche ist. Mein Buch vermittelt eine Kombination aus geballtem Grundwissen, Basisrezepten, stellt Fragen, gibt Antworten und schafft Empowerment für zu Hause.

Welche Rolle spielen Vorbereitung, Planung sowie Kenntnisse über Lebensmittel und Verarbeitungsformen?

All diese Komponenten spielen eine Rolle und das Ziel ist es, dass Leute dieses Wissen – das ich auf unterhaltsame Weise zu vermitteln versuche – so verinnerlichen, dass man gar nicht mehr drüber nachdenken muss. Ich vergleiche das gerne mit einem Puzzle. Mein Wissenspuzzle hat nach zehn Jahren beruflichem Kochen mittlerweile vielleicht schon einige 1.000 Teile, wenn jemand gerade erst anfängt, hat er oder sie vielleicht 50 Teile, mit denen aber schon eine Menge möglich ist und auf denen weiter aufgebaut werden kann, in der Küche lernt man nie aus. →



Für eine leidenschaftliche Tierethik

Ein Interview mit der Philosophin

Dr. Mara-Daria Cojocaru

Dr. Mara-Daria Cojocaru lehrt Praktische Philosophie an der Hochschule für Philosophie in München. Dort leitet sie aktuell das Projekt „Globale Solidarität – Schritte zu einer neuen Weltkultur“. Zu ihren besonderen Forschungsinteressen zählt auch die Tierethik, wozu sie bereits verschiedene Publikationen vorgelegt hat. In TIERethik erschienen beispielsweise die Beiträge „Vegetarier ohne Überzeugung?“ (2018) und „Sind manche Tiere politischer als andere?“ (2020). Mara-Daria Cojocaru ist darüber hinaus eine preisgekrönte Lyrikerin. Ihr Band „Anstelle einer Unterwerfung“ (2016) zeigt, dass Tierethik auch literarisch sein kann. Für ihre neuesten Gedichtband „Buch der Bestimmungen“ wurde Dr. Cojocaru 2021 mit dem Deutschen Preis für Nature Writing ausgezeichnet. Ihre aktuelle Veröffentlichung im Bereich Philosophie trägt den Titel „Menschen und andere Tiere“.

Frau Cojocaru, schnell wird den Leser:innen Ihres neuen Buchs deutlich, dass Tierethik für Sie nicht nur ein philosophischer Forschungsbereich, sondern auch ein ganz persönliches Anliegen ist. Für wie wichtig halten Sie die persönlichen biografischen Entwicklungen, wenn es um die Einstellung von Menschen zu anderen Tieren geht?

Ich halte die für sehr wichtig. Es gibt zwar durchaus Menschen, die ihre Einstellungen zu anderen Tieren verbessern, weil sie einmal ordentlich nachdenken und keine guten Gründe dafür sehen, andere Wesen nur aufgrund ihrer Spezieszugehörigkeit zu diskriminieren, die eventuell die üblichen anderen Tiere, mit denen man in unseren Breitengraden Beziehungen führen kann, noch nicht einmal besonders mögen und doch ihr Leben radikal ändern. Peter Singer ist dafür ein gutes Beispiel. Dennoch sprechen für mich zwei Gründe für eine Berücksichtigung des Persönlichen. Erstens glaube ich, dass nicht sehr viele Menschen so – vermeintlich nur rational – wie Singer sind. Die meisten Menschen haben irgendeinen biografischen Bezug zu Tieren und der kann es übrigens auch erschweren, dass sich solche Einsichten gegen die Gewohnheiten durchsetzen. Ja, als Landwirt sieht man natürlich, dass die Kuh Interessen hat, was denn sonst? Aber

diese Interessen auch zu berücksichtigen, würde zu vieles zugleich infrage stellen. Zweitens denke ich, dass wir nicht ins moralische Lernen kommen, ohne unsere eigenen Erfahrungen zu reflektieren. Die Philosophie will natürlich als Disziplin systematisieren und zu möglichst allgemeingültigen Aussagen kommen. Aber für mich ist die Rückbindung an die gelebte, moralische Erfahrung wichtig. Die kann dann auch helfen, generelle Einsichten – wie etwa die der gleichen Interessenberücksichtigung – zu präzisieren, also was das dann genau heißt, wie man von einer Einsicht zur nächsten kommt.

Bevor ich Ihnen mehr Fragen zu Ihrem Buch stelle, interessiert mich Ihr literarischer Zugang zur Mensch-Tier-Beziehung. Wer dichtet, beobachtet die Welt auf eine besondere Weise, wie beim Lesen Ihrer Gedichte schnell klar wird. Wie hat Ihre Poesie Einfluss auf Ihre Philosophie?

Gute Frage. Ich denke immer, wenn ich für etwas ein Argument geben kann, dann schreibe ich sicher kein Gedicht. Und ich bin auch kein Fan von Philosophie, die sich selber als eine Art Dichtung gefällt und versteht oder sprachkünstelt, ohne zum Punkt zu kommen. Dafür bin ich einfach viel zu pragmatisch. Die poetische Wahrnehmung ist für mich



Rezepte

Wir kochen ohne Knochen



Himbeer-Kokos-Eis mit weißer Schokolade

für ca. 500 ml

von Kerstin Pooth, Nina Senor-Megias,
aus „Feel Good Ice Cream & Sweets“

- 120 g Cashewkerne, ca. 4 Stunden oder über Nacht eingeweicht
- 400 ml Kokosmilch
- 30 g Kakaobutter
- 70 g weiße Schokolade
- 50 g Kokosblütenzucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 200 g Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)



1. Die Cashewkerne in ein Sieb geben und gut abspülen, dann zusammen mit der Kokosmilch, der Kakaobutter, der weißen Schokolade, dem Kokosblütenzucker und dem Vanilleextrakt in den Mixer geben und glatt pürieren.
2. Die Mischung in die Eismaschine geben und ca. 20 min gefrieren lassen. Kurz vor Ende des Gefrierprozesses die Himbeeren unterrühren. Das Eis sofort genießen oder in ein gefrierfestes Gefäß mit Deckel füllen und im Tiefkühlfach aufbewahren.

Ohne Eismaschine:

Die Eismischung in einen Gefrierbehälter geben und ca. 3 Stunden einfrieren. Die Mischung dabei alle 30 min kräftig durchrühren. Kurz vor Ende des Gefrierprozesses die Himbeeren unterrühren.



Foto: Mathias Neubauer



Pekannuss-Minze-Sorbet mit Gurke

für ca. 250 ml

von Kerstin Pooth, Nina Senor-Megias,
aus „Feel Good Ice Cream & Sweets“

- 20 g Birkenzucker (Xylit)
- 200 g Salatgurke
- 2 Stängel Minze
- Salz
- 1 TL rosa Pfefferbeeren
- 50 g Pekannusskerne



1. Den Zucker mit 150 ml Wasser vermischen und in einen kleinen Topf geben. Einmal aufkochen lassen und 2-3 min bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Sirup etwas dickflüssiger wird. Gut abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Gurke heiß waschen und ungeschält grob würfeln. Die Minze ebenfalls waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. Die Gurke und Minze mit dem abgekühlten Zuckersirup und 1 Prise Salz im Mixer fein pürieren. Danach die rosa Pfefferbeeren unterheben, wer es pfeffrig mag. Ansonsten darauf verzichten und nur mit den rosa Pfefferbeeren dekorieren.
4. Die Pekannüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und beiseite stellen.
5. Die Gurkenmischung in die Eismaschine geben und 20-30 min gefrieren lassen. Die gerösteten Pekannüsse kurz vor Ende des Gefriervorgangs in die Eismasse geben und bis zum Ende gefrieren lassen. Das Eis sofort genießen oder in ein gefrierfestes Gefäß mit Deckel füllen und im Tiefkühlfach aufbewahren.

Unser Tipp:

Mit Nüssen und Minze garnieren. Dieses Sorbet eignet sich auch hervorragend als Vorspeise.

Foto: Mathias Neubauer

