www.kochenohneknochen.de #39 (02/2020) | EUR 3,90

Vegan

KOCHEN OHNE KNOCHEN Vegan

KOCHEN OHNE KNOCHEN

Prof. Dr. Markus Keller
Veganes Wissen schaffen

Veganes Netzwerk
Solidarisch durch die Krise

Niko Rittenau & Sebastian Copien
Vegan-Klischee ade! 2.0

Neue Rezepte
Lecker vegan kochen!

Die Fette Beete
Vegan gründen und gewinnen

★ **Hilal Sezgin**
Drachengeschichten

★ **Kochbücher**
Vorgelesen und nachgekocht

A: EUR 4,10 CH: 7,00 CHF ZKZ 17897
4 191789 703902 39

Editorial

Wissen schaffen

Auch wenn ich damit vielleicht Erstaunen auslöse: Unsere Kochen ohne Knochen-Ausgaben planen wir nicht wirklich weit voraus. Vielmehr lassen wir uns immer wieder (angenehm) überraschen, was für Ideen und Themen unverhofft auftauchen und wie plötzlich ein roter Faden vorhanden ist, wo keiner geplant war. Dani, Uschi und ich mögen dieses Spontane, fixe Themenpläne für das ganze Jahr sind uns ein Graus. Und aus dieser Spontanität heraus ergeben sich dann eben doch wieder Schwerpunkte, findet zusammen, was zusammenpasst.

In dieser Ausgabe ist es das Zusammentreffen der Interviews mit unseren fast schon „Dauergästen" Niko Rittenau und Professor Dr. Markus Keller, die sich beide darum verdient gemacht haben, die vegane Lebensweise wissenschaftsbasiert zu vermitteln beziehungsweise im Falle von Prof. Keller dieses Wissen forschend weiter zu vertiefen und zu mehren. Die Veganszene ist ja nicht gerade unempfänglich für „Gefühliges", für Buchveröffentlichungen mit an Wunderheilung grenzenden Erfolgsberichten, für Fake News in Sachen Nährstoff- und Vitaminversorgung, für unsere Lebensweise bestätigende Studien, deren mangelhaftes Design sich nur Fachleuten erschließt. Da ist es wichtig, sich auf Menschen verlassen zu können, die wissen, was sie tun, die wissenschaftlichen Grundsätzen verpflichtet sind und deren Aussagen man vertrauen kann – siehe die aktuellen Neuauflagen von „Vegetarische und vegane Ernährung" sowie „Vegan-Klischee ade!". Siehe die Interviews mit Dr. Keller und Niko Rittenau (Sebastian Copien nicht zu vergessen), siehe unser Interview zu Zoonosen im Corona-Kontext, siehe unseren Artikel über eine Studie zu veganer Kitaverpflegung. Gerade in Krisenzeiten, in denen selbst Präsidenten wirrste Ansichten verbreiten, ist es wichtig, sich allein faktenbasiert zu informieren, sich nicht verrückt machen zu lassen von Gerüchten, Halbwahrheiten und Verschwörungstheorien. Nie war der Satz „Glauben heißt nicht wissen" zutreffender.

Ein positiver Nebeneffekt der aktuellen Wirtschaftskrise, die sich auch im Interview mit den veganen Gastro-Gründerinnen von Die Fette Beete widerspiegelt, ist der Aufbau eines veganen Netzwerks, wozu wir Keith Gelfert von Shoezuu befragt haben. Schaut dazu bitte in die Heftmitte, wo sich diese Firmen präsentieren und auf eure Solidarität hoffen.

In diesem Sinne: Bleibt gesund, bleibt zuversichtlich!
Joachim Hiller

Fragen? Feedback? Kommentare? mail@kochenohneknochen.com

Inhalt

04 **Kraut und Rüben**

06 **Titel:** Niko Rittenau & Sebastian Copien
Vegan-Klischee ade! 2.0

16 Vegane Kitaverpflegung
Eine Bestandsaufnahme

20 Vegane Solidarität
Gut vernetzt durch die Krise

22 Stina Spiegelberg Raus ins Grüne

24 Die Fette Beete
Vegan gründen und gewinnen

30 **World Wide Vegan** Vegan im Netz

31 Zoonosen Krankheitserreger kennen keine Spezies-Grenzen

36 Feuerfieber
Ein Roman von von Hilal Sezgin

43 Kaufen ohne Knochen
Vegane Produkte für euch entdeckt

44 Veganes Wissen schaffen
Prof. Dr. Markus Keller im Interview

48 **Geschmackssache**
Paniertes Schnitzel

50 **Was drin ist** Erbsen-Pflanzendrink

52 Colin Goldner Rage and Reason

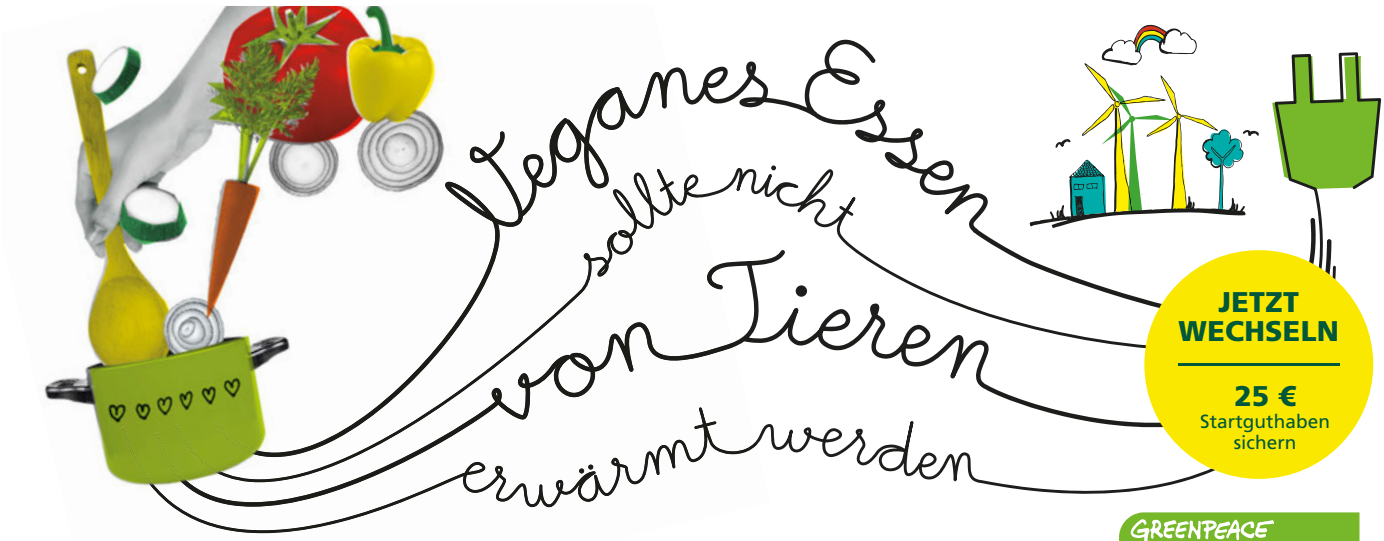
54 Vegan ohne Gedöns
Simple Rezepte, einfache Zutaten

56 **Rezepte** Wir kochen ohne Knochen

62 **Bücher** Vorgelesen und nachgekocht

66 Pro/Contra Weg mit dem alten Leder?

67 Impressum/Abo/Vorschau



GREENPEACE ENERGY
Mein Strom. Mein Gas.
Meine Entscheidung.

Gute Argumente

Niko Rittenau über sein Engagement für eine wissenschaftsbasierte vegane Ernährung

Niko Rittenau ist in den letzten zwei Jahren zum Shooting Star der veganen Szene geworden, ausgelöst durch sein Sachbuch „Vegan-Klischee ade!“. Im Gegensatz zu anderen (einst) bekannten Menschen aus der Vegan-Szene setzt der im österreichischen Kärnten geborene Endzwanziger nicht auf Provokation, sondern auf Information und erreicht sein Publikum sowohl über Social Media-Kanäle wie über Vorträge etwa auf veganen Messen. Immer wieder beeindruckend ist die Informationsdichte seiner Statements – man merkt, hier hat einer sein Thema gefunden und setzt alles daran, die vegane Idee streng an wissenschaftlich belegten Fakten entlang unter die Menschen zu bringen. Aktuell ist neben der Neuauflage von „Vegan-Klischee ade!“ das zusammen mit Sebastian Copien verfasste ergänzende Kochbuch erschienen.

Foto: Ingolf Hatz

Niko, 2018 erschien „Vegan-Klischee ade!“ – hast du seitdem gefühlt auch nur einen ruhigen Tag gehabt?

Nicht wirklich! Kurz nachdem im September 2018 mein erstes Buch erschien, habe ich auch mein Masterstudium angefangen, meinen YouTube-Kanal richtig gestartet und auch schon kurze Zeit später mit den Arbeiten am ergänzenden Kochbuch mit Sebastian begonnen. Wir befinden uns aktuell mitten in der Corona-Quarantäne und man könnte denken, dass es nun ruhiger wird, aber wir nutzen die freigewordene Zeit bereits, um am dritten Buchprojekt zu arbeiten.

Du hältst Vorträge auf veganen Messen, du bespielst einen YouTube-Kanal, du bist bei Social Media sehr aktiv, hast eben mit Sebastian Copien – dazu später – ein Kochbuch veröffentlicht … habe ich was vergessen?

Bis zum Herbst 2020 bin ich wie gesagt auch noch zusätzlich dabei, mein Masterstudium abzuschließen, und werde im Anschluss mit den Vorbereitungsarbeiten für meine Doktorarbeit beginnen. Beide Arbeiten werden voraussichtlich das Thema der Ernährungs- und Mikronährstofftherapie bei Diabetes Mellitus Typ II auf unterschiedliche Art behandeln. Abseits dessen machen wir sonst auch noch unsere viertägigen Ernährungsseminare „Mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden durch pflanzliche Ernährung“ in Berlin und ich arbeite noch an ein paar weitere Projekten, die aktuell noch nicht spruchreif sind. Uns wird also nicht so schnell langweilig werden, haha.

Raus ins Grüne

Picknick Foods im Freien

von Stina Spiegelberg

Was gibt es Schöneres? Die Sonne kommt raus, die Tage werden länger und los geht's mit dem Rad über Stock und Stein, die frische Frühlingsluft genießen und endlich das Vitamin D nachholen, das den ganzen Winter in verheißungsvoller Ferne war. Und ich weiß nicht, wie es euch geht, aber bei Radtouren werde ich immer besonders hungrig und eigentlich bekommt man mich nur mit gutem Ziel zu Wanderungen und Radtouren –nämlich mit einer kulinarischen Belohnung. Unter Kennern ist er der Stargast des Sommers: der Picknickkorb. Gefüllt mit knackigen Kleinigkeiten, bunten Snacks und erfrischenden Getränken.

Noch Inspirationsmangel? Wie wäre es mit veganen Hackbällchen, selbst gemachter Rhabarberschorle und einem anständigen Frühlings-Sandwich? Hach, das Leben kann so schön sein.

Homemade Rhabarberschorle

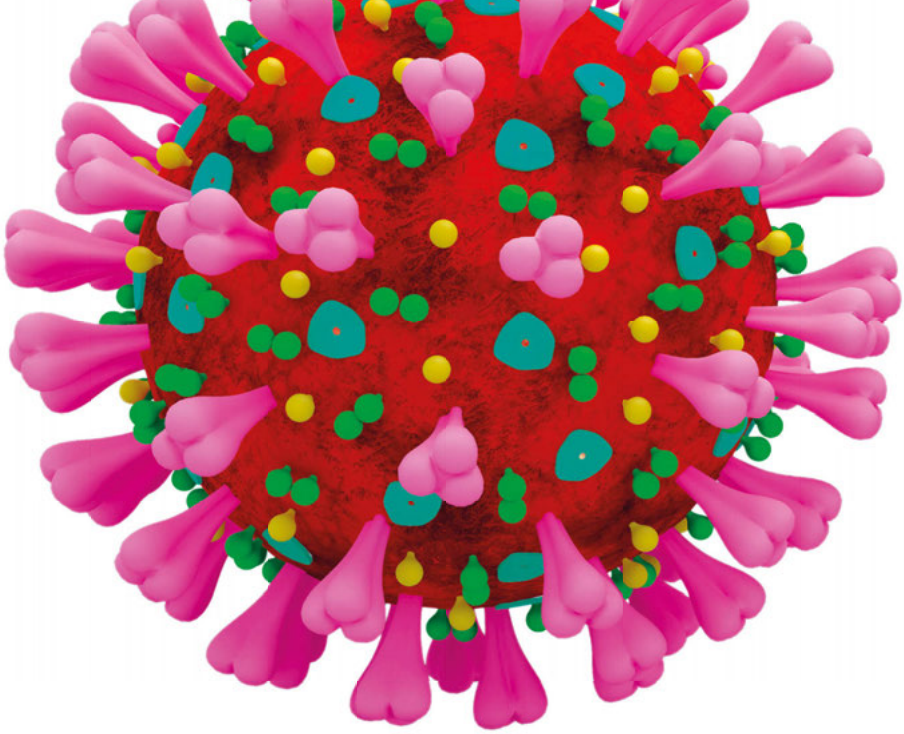
ergibt 1 kleine Flasche
Zubereitungszeit: 30 min

- 200 g Rhabarber
- 200 ml Wasser
- 1 Beutel Früchtetee
- 1 EL Xylit/Birkenzucker oder andere Süße
- 1 Msp. Vanille und Zimt
- Eiswürfel und Limette zum Servieren

Den Rhabarber waschen und in kleine Stücke schneiden. Mit Wasser übergießen, einen Früchteteebeutel hineinhängen und 10 min köcheln. Zucker, Vanille und Zimt zufügen und umrühren. Beiseite stellen und weitere 10 min ziehen lassen.

Die Mischung durch ein Sieb geben und den rosa Saft auffangen. Wer möchte, kann an dieser Stelle noch nachsüßen. Das Konzentrat nach Wunsch einfach mit Sprudel oder Wasser aufgießen und mit Eiswürfeln und einer Scheibe Limette servieren. Es lebe der Frühling!

• Übrigens: Was an Rhabarber im Sieb bleibt, kannst du ganz wunderbar zu einem Joghurt genießen.



Zoonosen

Krankheitserreger kennen **keine Spezies-Grenzen**

Die Corona-Krise macht aktuell vor niemandem halt. Die Gesundheit aller Menschen dieser Welt ist gefährdet, das Leben insbesondere der kranken, schwachen und alten Menschen steht auf dem Spiel. Um das Schlimmste zu verhindern, ist die Welt in einen Standby-Modus versetzt worden, der viele Menschen um ihre finanzielle Existenz bangen lässt und alles gefährdet, was sie sich in den letzten Jahren aufgebaut haben. Das soziale und kulturelle Leben pausiert. Der Auslöser ist im Grunde ein alter Hut: ein Krankheitserreger, der vom Tier auf den Menschen übergesprungen ist. Aber wie passiert das eigentlich und ist das unvermeidlich? Wir haben uns an die Nationale Forschungsplattform für Zoonosen gewandt, um über Ursachen, Risiken und präventive Maßnahmen zu sprechen. Die Fragen wurden gemeinschaftlich in der Geschäftsstelle der Nationalen Forschungsplattform für Zoonosen beantwortet.

Wie und wo entstehen Zoonosen?

Für die Entstehung einer Zoonose muss der Erreger zunächst einmal die „Artenbarriere" überwinden, also Eigenschaften haben oder erwerben, welche die Infektion eines anderen Organismus erlauben. Eine Ansteckung kann über Ausscheidungsprodukte wie Kot und Urin, über Körperflüssigkeiten wie Speichel, Blut, Schweiß etc. oder aber über Lebensmittel erfolgen. Zudem werden einige Zoonosen über „Vektoren" von einer Art zur anderen übertragen. Zu den wichtigen Vektorenarten gehören vor allem Zecken, Stechmücken und Gnitzen.

Macht es für die Gefährlichkeit solcher Erkrankungen einen Unterschied, wodurch die Übertragung stattfindet?

Nein, alle diese Erreger können für den Menschen eine Gesundheitsgefahr darstellen.

Aktuell ist COVID-19 die vermutlich bekannteste Zoonose – welche hat es in der Vergangenheit noch gegeben und wie sind sie entstanden?

Zoonosen sind sehr weit verbreitet. Bei neuauftretenden Infektionskrankheiten handelt es sich schätzungsweise zu zwei Dritteln um Zoonosen. Zu den tödlichsten Zoonosen zählen momentan, gemessen an den Sterberaten weltweit, Malaria und Tuberkulose. Andere Erreger, wie zum Beispiel die Tollwut, haben durch erfolgreiche Bekämpfung in Europa etwas an Schrecken verloren. Aber auch HIV und Ebola-Viren stammen ursprünglich aus dem Tierreich. Unter den Grippeviren gibt es ebenfalls viele Stämme, die sowohl für den Menschen als auch für das Tier eine Gesundheitsgefahr darstellen. Hier sind die Vogelgrippe und die Schweinegrippe zu nennen. Für die Entstehung einer Zoonose muss ein Erreger die Fähigkeit mitbringen oder entwickeln, eine andere Art, in diesem Fall den Menschen, zu infizieren. Zudem muss ein Kontakt durch räumliche Nähe, Vektoren oder Nahrungsmittel gegeben sein.

» EVOLUTIONÄR BETRACHTET STAMMEN VERMUTLICH DIE MEISTEN ERREGER AUS DEM TIERREICH. «

Ist es wahrscheinlich, dass es viel mehr Zoonosen gibt, als entdeckt wurden?

Evolutionär betrachtet stammen vermutlich die meisten Erreger aus dem Tierreich, da diese oft schon vor dem Menschen entstanden sind und der Mensch sich erst nach und nach als eigenständige Säugetierart entwickelt hat. Aufgrund der hohen Vielfalt und Variabilität von Krankheitserregern, können auch fortlaufend neue Zoonosen entstehen.

Und gibt es auch Fälle, die harmlos verlaufen, oder ist jede Zoonose gleich eine Katastrophe, die zu einer Pandemie führt?

Zoonosen unterscheiden sich stark in ihrer Gefährlichkeit und in ihrer Übertragbarkeit. Während zum Beispiel Tollwut in den meisten Fällen tödlich ist, verlaufen Infektionen →

Illustration: Masum Ali, Pixabay

vegan kochen ohne gedöns!

von Daniela Mohr

Saftige Schoko-Bohnen-Schnitten

- **50 g Haferflocken**
- **250 g weiße Bohnen (gekocht)**
- **15 g Kakaopulver**
- **1 Prise Salz**
- **80 g Apfeldicksaft**
- **40 g Kokosöl**
- **1 Tütchen Bourbon-Vanillezucker**
- **1/2 TL Weinsteinbackpulver**
- **80 g Zartbitterschokolade**

1. Die Haferflocken nach Wahl in der Moulinette/Küchenmaschine/Foodprocessor mahlen. Wenn man kein solches Gerät zur Verfügung hat, am besten zarte Haferflocken nehmen und ggf. mit einem Mörser oder Löffel zerreiben.
2. Die Schokolade möglichst fein hacken und die Bohnen pürieren.
3. Danach alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und mit Pürierstab oder Handmixer zu einer homogenen Masse vermixen.
4. Den Backofen auf 180 °C vorheizen, Teig in einer kleinen (ca. 20 x 18 cm) mit Backpapier ausgelegten oder eingefetteten Form glattstreichen und 18-20 min backen.
5. Am besten komplett abkühlen lassen und nach Gusto mit Kakaopulver bestreuen – oder etwas Schokolade schmelzen und den Kuchen damit bestreichen. Aus medizinischen Gründen, wegen der stimmungsaufhellenden Wirkung, versteht sich.

Dieser saftig-knätschige Schokoladenkuchen, der ein bisschen wie ein Brownie schmeckt, aber tatsächlich in der Hauptzutat aus Bohnen besteht, ist eigentlich gar kein Kuchen, sondern Medizin. Haferflocken und Zartbitterschokolade sagt man wegen des darin enthaltenen Tryptophans ja eine stimmungsaufhellende Wirkung nach – und in Sachen „Stimmung" muss man derzeit einfach nach allem grapschen, was man kriegen kann. Und dazu ist in diesen Zeiten ein Kuchen ohne Mehl Gold wert.

Man kann statt des Apfeldicksafts auch Ahornsirup oder Agavendicksaft nehmen – ich bevorzuge aber die regionale Variante, die zudem noch in der wiederverwendbaren Glasflasche statt 'nem blöden Plastik-Quetschtübchen daherkommt.

Die angegebene Menge ergibt einen eher kleinen Kuchen, den ich in einer Form von 20 x 18 cm backe und auch nur dann, wenn der Ofen schon vorher wegen irgendwas anderem warmgelaufen ist.

Man kann aber auch gleich die doppelte Teigmenge zubereiten und den Kuchen in eine 26-cm-Springform betten. Dann lohnt sich der Stromverbrauch auch eher.

Fotos: Daniela Mohr

Rezepte

Wir kochen ohne Knochen

Rezepte im Baukastensystem

Der Rezeptbaukasten von Sebstian und Niko ist ein einfacher Weg, um sowohl geschmacklich als auch ernährungsphysiologisch optimale Gerichte zu kombinieren.

Golden-Milk-Couscous

- 130 ml Sojadrink mit Kalzium (oder anderer Pflanzendrink)
- 130 ml milde Gemüsebrühe
- 1/2 TL frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Stück Ingwer (1 cm), geschält und fein gerieben
- 1-2 TL gemahlene Kurkuma
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 2 kleine Knoblauchzehen, geschält und gepresst
- 120 g Vollkorn-Couscous
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Koriandergrün (oder Schnittlauch)
- Salz

1. Sojadrink, Brühe, Pfeffer, Ingwer, Kurkuma, Zimt und Knoblauch in einen kleinen Topf geben, aufkochen und 2 min zugedeckt sanft köcheln lassen.
2. Den Couscous dazugeben und den Topf vom Herd nehmen. Den Couscous durchmischen und zugedeckt 3 min ziehen lassen. Den Zitronensaft darüber träufeln, den Couscous mit einer Gabel auflockern und noch mal 3 min ziehen lassen.
3. Das Koriandergrün fein schneiden und unter das Getreide mischen. Den Golden-Milk-Couscous mit Salz abschmecken, auf zwei Tellern anrichten und genießen.

Foto: Julia Hildebrand und Ingolf Hatz

Greens mit Erbsen und Koriander-Ingwer-Sauce

für 2 Portionen
von Niko Rittenau, Sebastian Copien,
aus „Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch“

Sauce

- 6 Stängel Koriandergrün
- 50 g weißes Mandelmus
- 150 ml milde Gemüsebrühe
- 1/2 TL gemahlene Kurkuma
- 1 Stück Ingwer (3 cm), geschält
- 1 EL Würzhefeflocken
- 1 weiche Dattel, entsteint
- 1 EL Bio-Sojasauce
- 1 EL Limettensaft

Gemüse

- 120 g Blattgemüse (z.B. Mangold ohne Stiele, Spinat, Wirsingblätter, Feldsalat, wilder Broccoli)
- 100 g junge Erbsen
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1. Alle Zutaten für die Sauce in einen starken Mixer geben und glatt pürieren. Die Sauce in einem Topf bei schwacher bis mittlerer Hitze sanft einkochen, bis sie etwas andickt.
2. Das Blattgemüse waschen und trocken schleudern, dann zusammen mit den Erbsen in die Sauce geben und bei mittlerer Hitze garen, bis das Blattgrün etwas zusammenfällt.
3. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf zwei Tellern anrichten und servieren.