



KOCHEN OHNE KNOCHEN

Walfang in Island

Der Kampf von
Hard to Port

★ *Kochbücher*

Vorgelesen und nachgekocht

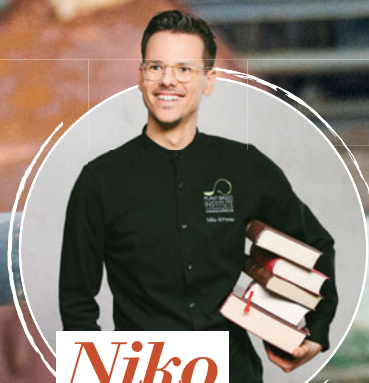
★ *Weihnachtsbäckerei*

So gelingen die Plätzchen



**Stina
Spiegelberg**

Ethik und Social Media



**Niko
Rittenau**

Vegan-Klischee ade!

Justin P. Moore

The Lotus And The Artichoke in Äthiopien

Lebensmittelverschwendung

Was man dagegen tun kann



Editorial

Das Müll-Dilemma

Mit der veganen Lebensweise hat man doch echt schon genug getan für den Planeten und die Tiere. Und jetzt kommen auch noch all die Leute mit diesem Verpackungsmüll-Thema an. – Ungefähr so flüstert das Teufelchen in meinem Hirn. Kaum hat man sich gefreut, dass jede Supermarktkette veganen Wurst- und Käseaufschnitt anbietet, ist das schon wieder bäh und inakzeptabel wegen der übertriebenen Plastikverpackung. Der vegane Frischkäse? So lecker, aber leider auch Verpackungshorror. Selber machen? Geht in diesem Fall, aber habe ich dazu immer Lust und Zeit? Tofu? Pflanzenmilch? Jaaaa, kann mensch auch selbst herstellen aus lose gekauften Bio-Sojabohnen aus Österreich. Doch wer tut das mehr als nur gelegentlich? Obst und Gemüse nur vom bioveganen Bauern am Marktstand? Läuft, wenn man einen im Stadtteil hat. Die Realität ist Biogemüse im Plastikschildchen vom Discounter, weil weder ein gut sortierter Bioladen in der Nähe ist, noch der Einkauf dort sich mit den alltäglichen Wegen kombinieren lässt.

Ein „müllkorrektes“ Leben ist durchaus möglich, setzt aber oft ein entsprechend urbanes (oder ländliches!) Umfeld voraus und/oder Mobilität. Und so werfe ich täglich mit schlechtem Gewissen Pflanzenmilch-Kartons, Tofu-Verpackungen und Orangennetze in den Müll und einen zerknirschten Blick noch hinterher. Der Geist ist willig zur Müllvermeidung, das Fleisch aber schwach, und ich ahne, dass die Lösung nur zum Teil im individuellen Verhalten liegt. Solange mir Supermärkte Bio-Fenchel und -Zucchini nur in dicken Plastikschildchen verkaufen und nicht lose (bei Bananen geht das doch auch mit einzelnen Bio-Stickern), solange Gesetze (oder darf man bei den Konzernen auf Einsicht hoffen?) solch sinnlose Verpackungen nicht verbieten, sehe ich wenig Hoffnung auf Veränderung in einer relevanten Größenordnung. Mehr dazu in diesem Heft in unserem Schwerpunktthema.

Joachim Hiller
mail@kochenohneknochen.com

P.S.: Achtung Werbung! Die müllvermeidenden Kochen ohne Knochen-Gemüse-Einkaufsbeutel aus fairer Bio-Baumwolle, auf der einen Seite mit dem KoK-Logo bedruckt, auf der anderen Seite aus Netzgewebe, gibt's für 4,50 Euro + Versand im KoK-Webshop auf www.ox-fanzine.de (> Abo & Shop > Kochen ohne Knochen-Merch).



Inhalt

- 06 Kraut und Rüben**
- 08 Titel: Hard to Port**
Im Kampf gegen den isländischen Walfang
- 14 Was tun gegen ...**
Lebensmittelverschwendung
- 18 No more waste?**
Eine Begriffs(er)klärung
- 19 Anders einkaufen**
Über gerettete und unverpackte Lebensmittel
- 24 Stina Spiegelberg**
Ethik und Social Media
- 26 Frag Stina**
Was ihr schon immer wissen wolltet
- 28 Vegan-Klischee ade!**
Niko Rittenau im Interview über sein Buch
- 32 Nein zur AfD**
Das Deutsche Tierschutzbüro sagt ...
- 34 Ein Leben ohne Torte?**
Möglich, aber sinnlos
- 37 Essen ohne Knochen**
Der KoK-Restaurantcheck
- 38 Colin Goldner** Rage and Reason
- 40 Justin P. Moore** Unterwegs in Äthiopien
- 44 Lars Walther** Der Mann hinter dem VeggieWorld Podcast
- 46 World Wide Vegan**
Vegan im Netz
- 47 Kaufen ohne Knochen**
Vegane Produkte für euch entdeckt
- 48 Tier im Recht** Ein lohnender Blick?
- 52 Geschmackssache**
Räuchertofu
- 54 Was drin ist** Fischstäbchen
- 56 Rezepte** Wir kochen ohne Knochen
- 63 Bücher** Vorgelesen und nachgekocht
- 66 Impressum/Abo/Vorschau**



Veganes Essen
sollte nicht
von Tieren
erwärmt werden



Mein Strom. Mein Gas.
Meine Entscheidung.



Hard to Port

Im Kampf gegen den isländischen Walfang

Viele Walarten sind vom Aussterben bedroht. Das hält aber nicht alle Menschen davon ab, Jagd auf sie zu machen. Der Verein Hard to Port hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Aktivitäten von Walfangunternehmen in Island in die Öffentlichkeit zu bringen. Wir sprechen mit Arne Feuerhahn über die Politik hinter dem Walfang, den Stolz der Walfänger und den aufkeimenden Widerstand der isländischen Bevölkerung.

Arne, was steckt hinter Hard to Port und was macht ihr ?

Die Idee des Hard to Port e.V. hat ihren Ursprung tatsächlich in Island. Der Verein entstand aus einer spontanen Protestaktion gegen den kommerziellen Walfang. Im Juni 2014 entschloss ich mich als Tourist zu der Besetzung eines Harpunenschiffs des Walfangunternehmens Hvalur H/F. im alten Hafen von Reykjavík, um gegen die bevorstehende Tötung von über 150 Finnwalen zu protestieren. In den frühen Morgenstunden des 5. Juni bestieg ich den Mast der Hvalur 8 und kettete mich in der Ausguckstonne fest, dem Ort des Schiffes, von dem aus die Wale bei der Jagd gesichtet werden. Ich verharrte 15 Stunden auf dem Mast und versuchte durch eine Presseerklärung mediale Aufmerksamkeit für meinen Protest zu bekommen. Mit meinem Smartphone nutzte ich die sozialen Netzwerke, um die Öffentlichkeit über die Aktion und meine Beweggründe zu informieren. Trotz einiger Improvisation war die Besetzung insofern ein Erfolg, dass sich tatsächlich viele isländische Medien für den außer-

gewöhnlichen Protest interessierten und mein Anliegen in die Nachrichten brachten. Motiviert und auch ein wenig überrascht von den Wellen, die dieser spontane Protest geschlagen hatte, kehrte ich wenige Tage später aus Island zurück nach Deutschland. Natürlich war mir bewusst, dass ich mit dieser Aktionsform den isländischen Walfang nicht stoppen würde, aber ich hatte ein erstes Zeichen gesetzt.



» TOURISTEN HALTEN DIE JAGD AM LAUFEN. «

Und damit war Hard to Port geboren?

Ja, wenige Wochen später gründete ich mit ein paar Mitstreiter*innen die gemeinnützige Meereschutzinitiative Hard to Port. Seit unserer Gründung fokussieren wir uns in unserer Arbeit vor allem auf die Beendigung des Walfangs in Island. Ziel unserer Kampagne ist es, die Aktivitäten der Walfangindustrie in Island transparenter zu machen.

Wir sind davon überzeugt, dass durch Dokumentations-, Öffentlichkeits- und gezielte Medienarbeit der Walfang in

Island an Popularität und Rückhalt verlieren wird und das somit ein baldiges Ende der kommerziellen Jagd auf diese faszinierenden Tiere wahrscheinlicher wird.

Was tun gegen ...

Lebensmittelverschwendung



313. So viele Kilogramm an genießbaren Lebensmitteln vernichten wir in Deutschland pro Sekunde. Diese Zahl beziffert das enorme Ausmaß unserer vermeidbaren Verschwendung. Darüber und noch über vieles mehr spreche ich mit Daniel Anthes, Mitautor des Buches „Weil wir Essen lieben“.

Daniel, bitte stell dich vor.

Daniel Anthes, 31 Jahre alt und passioniert aktiv im Nachhaltigkeitsbereich. Mittlerweile habe ich hier auch einige Hüte auf, was mein Leben zur Zeit ziemlich abwechslungsreich und spannend macht. Und ich bin ein Riesenfan der italienischen Küche.

Wofür steht das Konzept Zero Waste?

Zero Waste bedeutet für mich, Müll erst gar nicht entstehen zu lassen, das heißt alles ist irgendwie Rohstoff und kann wiederverwendet werden. Die Grundidee ist also, in Kreisläufen zu denken und sich von unserer momentan noch linearen Vorgehensweise, also „Nehmen – Produzieren – Entsorgen“, im Umgang mit Rohstoffen zu distanzieren.

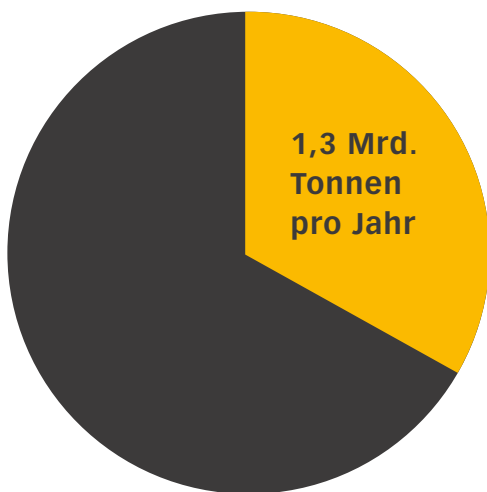
Ich dachte immer, dass die Verpackung das größte Abfallpotenzial hat, stattdessen sind es – oft noch genießbare – Lebensmittel, die jede*r von uns wegwirft. Kannst du uns mit ein paar Zahlen füttern?

Laut einer Studie vom WWF landen allein in Deutschland jährlich rund 18 Mio. Tonnen Lebensmittel im Müll. Dabei ist der absolute Großteil mit ca. 11 Mio. Tonnen vermeidbar. Weltweit summiert sich diese Zahl auf unfassbare 1,3 Mrd. Tonnen genießbare Lebensmittel, die wir unnötigerweise verschwenden. Dabei sind die Implikationen für den Klima- und Ressourcenschutz enorm! Denn wäre die Lebensmittelverschwendung ein Staat, dann wäre sie der drittgrößte Emittent von Treibhausgasen nach China und den USA. Und so nutzen wir mit rund 198 Mio. Hektar Land, also etwa zweimal die Staatsfläche von Australien, für den Anbau von Lebensmitteln, die es sowieso nicht auf unsere Teller schaffen.

Aber hier mal einen Salat wegwerfen, dort mal das halbe Brot entsorgen, weil es trocken geworden ist, das kann doch nicht so schlimm sein, oder? Ist doch alles „biologisch abbaubar“ beziehungsweise kompostierbar.

Ich versuche das mal an einem Beispiel zu erläutern, denn wir vergessen einfach viel zu oft, was ein Lebensmittel alles ausmacht, bis es bei uns in der Küche landet. Nehmen wir also das Beispiel Brot und schauen auf den Energiebedarf. Das fängt mit dem Energieverbrauch an, wenn der Rohstoff Getreide angepflanzt, gepflegt und geerntet wird. Dann wird das Getreide zu Mehl verarbeitet und das Mehl zu Brot, das in die Geschäfte transportiert werden muss. Für alle diese Schritte benötigt man Energie. Im Geschäft wird das Brot eventuell maschinell geschnitten und kommt beim Verkauf in eine Tüte, für deren Produktion auch Energie verbraucht wurde. Und das waren jetzt nicht mal alle Schritte in der Wertschöpfungskette und wir haben auch noch nicht auf andere Ressourcen wie Wasser, Land, etc. geschaut.

Wir verwenden beim Einkaufen Baumwolltaschen oder kaufen Mehrwegflaschen, trotzdem findet die gravieren-



Quelle: „Weil wir Essen lieben“

Weltweit werden jährlich **ein Drittel** der produzierten Nahrungsmittel verschwendet.
Deutschland kommt auf 18 Millionen Tonnen.

Frag Stina

Was ihr schon immer von ihr wissen wolltet.
Diesmal: Weihnachtsbäckerei



Stina Spiegelberg ist viel unterwegs, mit ihrer Kochshow, als Dozentin am Plant Based Institute, in den sozialen Medien. Und da fragten wir uns, welche Fragen ihr wiederum häufig gestellt werden.

Weihnachten backe ich am liebsten mit meinen zwei Kids, vier und sechs Jahre alt. Kannst du Rezepte empfehlen, die einfach sind und sich gut verzieren lassen?“

Für Kinder eignen sich Butterplätzchen und Cookies am besten. Der Teig lässt sich gut am Vorabend (oder bis zu fünf Tage vorher) vorbereiten, die Plätzchen sind schnell gebacken und können anschließend mit Schokolade und Zuckerguss verziert werden. Besonders viel Spaß haben die Kinder am Verzieren und unterschiedlichen Ausstechern.

„Ich backe nicht so oft vegan und traue ich mich doch einmal dran, bröseln meine Plätzchen und schmecken „bapsig“. Ist das bei veganem Gebäck immer so?“

Auch Plätzchen aus rein pflanzlichen Zutaten schmecken fantastisch. Zum einen spielt die Qualität der gewählten Zutaten eine wichtige Rolle. Verwende eine hochwertige Pflanzenmargarine in Bioqualität ohne Transfette und frische Gewürze und Zesten. Zum zweiten ist auch die Verarbeitung entscheidend. Wird der Teig zu lange geknetet, verliert er seine Backeigenschaften. Nimm am besten kalte Margarineflocken und arbeite sie rasch in den Teig ein. So kann nichts mehr schiefgehen.

„Ich arbeite in einem Steuerbüro und Weihnachten ist bei uns immer Hochsaison, da bleibt wenig Zeit zum Backen. Kannst du Rezepte empfehlen, die ich mit einer Backsession hinbekomme? Ein bisschen Auswahl wäre schön.“

In meinem eBook „Vegan X-mas“ findest du ein Teigrezept für fünf unterschiedliche Plätzchensorten. Du kannst den Teig abends vorbereiten und tagsdrauf fünf verschiedene

Plätzchen daraus zaubern. So schmücken Vanillekipferl, Walnuss-Cookies, Marmeladekissen, Heidesand und Engelsaugen deinen Plätzchenteller und keiner wird vermuten, dass es nur ein Teig war.

„Meine Familie liebt eine gute Auswahl an Plätzchen. 15 bis 20 Sorten kommen bei uns in der Vorweihnachtszeit gerne mal zusammen. In diesem Jahr backe ich das erste Mal vegan. Kannst du mir sagen, wie lange die Plätzchen haltbar sind?“

Pflanzliche Plätzchen enthalten sehr wenige verderbliche Bestandteile und lassen sich damit ruhigen Gewissens zwei bis drei Wochen aufbewahren. Plätzchen mit Marmelade werden ihre Feuchtigkeit verlieren, Lebkuchen hingegen werden etwas fester. Man kann dann beispielsweise einen angeschnittenen Apfel mit in die Keksdose legen.

„Wir sind nicht so die Süßen, aber Plätzchen gehören Weihnachten für uns dazu. Mein Mann und ich essen vollwertig und mit einem hohen Rohkostanteil. Kennst du gesunde Plätzchen, die wir ausprobieren können?“

Auf meinem Blog stinaspiegelberg.com findest du ein Rezept für Rohkost-Spritzgebäck, das ich sehr liebe. Du kannst es aus Nüssen und Trockenfrüchten zubereiten. Auch Florentiner-ähnliche Nusstaler oder Vanilleplätzchen mit gemahlenden Mandeln sind toll. Am meisten begeistern mich aber die Rohkost-Zimtsterne, die ich wirklich empfehlen kann. Weihnachten hängt letztlich stark an den Gewürzen, so mache ich mir zur Winterzeit sehr gerne einen Chai-Kakao mit Datteln – köstlich.

Stina Spiegelberg

► stinaspiegelberg.com

Mandelhörnchen

aus dem „Vegan Xmas“-eBook ergibt 12 Stück

Zubereitungszeit: 20 min, Backzeit: 10-12 min

- 200 g Mandeln, gemahlen
- 200 g Xylit
- 100 g Mandelmus
- 80 g Kokosblütensirup
- 1 gestr. TL Zimt
- 1/2 TL Vanille, gem.
- 100 g Mandeln, gehobelt
- 100 g dunkle Kuvertüre

1. Mandeln, Xylit, Mandelmus, Kokosblütensirup, Zimt und Vanille im Food Processor zerkleinern.
2. Aus der Masse 12 Hörnchen formen und mit Mandelblättchen belegen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze 10-12 min backen. Vollständig abkühlen lassen.
3. Die Kuvertüre hacken und im Wasserbad schmelzen. Die Mandelhörnchen an beiden Seiten mit etwas Kuvertüre bedecken und erstarren lassen.





Das Deutsche Tierschutzbüro sagt ... Nein zur AfD

„Im Namen aller Lebewesen – Nein zur AfD“, lautete im September ein durch das Deutsche Tierschutzbüro per Mail verbreiteter Aufruf. Der Hintergrund: Die AfD im Landtag von Nordrhein-Westfalen stellte einen Antrag mit dem Hintergrund, dem Verein, der sich seit Jahren um die Dokumentation von Tierrechtsverstößen unter anderem in der Massentierhaltung bemüht, den Status der Gemeinnützigkeit zu entziehen. Wir befragten Jan Peifer vom Deutschen Tierschutzbüro dazu.

Im Namen aller Lebewesen – Nein zur AfD“, lautete euer Aufruf. Was war geschehen?

Die AfD hatte im Juli 2018 im Landtag von Nordrhein-Westfalen eine kleine Anfrage mit direktem Bezug auf uns und unsere Arbeit gestellt. Dabei hatte die AfD zum einen kritisch hinterfragt, wie die Landesregierung unsere Arbeit beurteilt, und hat nahegelegt, uns die Anerkennung als gemeinnützigen Verein abzuerkennen. Dabei bezog sie sich, wie es auch schon die FDP und CDU in Anfragen und Anträgen im Laufe der letzten Monaten getan hatten, auf unsere Arbeit und vor allem auf das Veröffentlichen von Bild- und Videomaterial aus Tierbetrieben. Außerdem wollte die AfD in einem Gesetzentwurf Vereinen, die sich dem Tierschutz und Tierrechten verschrieben haben, das Verbandsklagerecht aberkennen. Beide Anfragen beziehungsweise Anträge waren und sind komplett haltlos und wurden auch dementsprechend beantwortet, also abgewiesen. Allerdings waren sie ein klarer Angriff auf uns und unsere Arbeit.

Für gemeinnützige Vereine wie das Deutsche Tierschutzbüro gibt es gewisse Bedingungen, was parteipolitische Neutralität betrifft – etwa wurde vom Finanzamt die Gemeinnützigkeit entzogen und damit auch das Recht zur Ausstellung von Spendenbescheinigungen. Wie beeinflusst so eine „Bedrohung“ die Arbeit, wenn sich herausstellt, dass es in der Praxis bestimmte Parteien sind, die der Durchsetzung der Vereinsziele besonders „feindlich“ gegenüberstehen?

Vorgehensweisen und Anstrengungen von Parteien, wie jetzt bei der AfD, bedrohen unsere Arbeit sehr. Der Entzug der Gemeinnützigkeit würde uns die Arbeit enorm erschweren beziehungsweise im jetzigen Rahmen fast unmöglich machen. Daher müssen wir uns gegen solche Angriffe, auch wenn sie am Ende haltlos und erfolglos sind, konsequent wehren. Dabei ist es natürlich umso bedrohlicher, wenn politische Parteien ihren Einfluss für solche Kampagnen gegen Vereine wie uns nutzen.

Verallgemeinernd kann man wohl sagen, dass von Linkspartei und Grünen, die dem Tierrechts- und Tierschutzgedanken von allen Parteien am nächsten stehen, bis weit nach rechts das Verständnis für dieses Anliegen immer stärker abnimmt. Wie erlebt ihr das in eurem Alltagsgeschäft?





Rezepte

Wir kochen ohne Knochen



„Kein Truthahn“ mit Füllung, umwickelt mit „Speck“

für 8 Portionen

von Gaz Oakley, aus „Vegan Christmas“

Die Zubereitung ist eine technische Herausforderung, aber spätestens wenn man den Braten anschneidet, weiß man, dass es die Mühe wert war. Ich bin überzeugt, dass dieses Rezept sich gut dafür eignet, Menschen davon zu überzeugen, dass man auch an Weihnachten kein Fleisch essen muss. Die Aromen hier sind einfach unglaublich!

Für den „Truthahn“ Feuchte Zutaten

- 240 ml Soja- oder Hafermilch
- 10 g getrocknete Pilze
- Olivenöl, zum Braten
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt und zart gedünstet
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt und zart gedünstet
- 120 ml Weißwein
- 50 g Kichererbsen aus der Dose, abgespült und abgetropft
- 110 g fester Tofu, trocken getupft
- 3 EL weiße Miso-Paste
- 2 TL Ahornsirup
- 1 EL getrockneter Estragon
- 1 EL getrockneter Thymian
- 2 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Salbei
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Meersalz
- 1 EL zerstoßener schwarzer Pfeffer



Trockene Zutaten

- 300 g Seitan (Pulver)
- 50 g Kichererbsenmehl
- 2 EL Hefeflocken

Für die Gewürzmischung

- 4 EL gemischte getrocknete Kräuter
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL Zwiebelsalz

Für die Brühe

- 960 ml Gemüsebrühe
- 480 ml Weißwein
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 2 Zweige frischer Thymian
- 1 Zwiebel, geviertelt
- 1 Handvoll getrocknete Pilze
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Knoblauchzehen, geschält
- 1 Prise Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer



Für die Füllung

- 1 Portion Süßkartoffel-Maronen-Füllung (siehe Rezept)

Für den „Speckmantel“

- 3 EL Cranberry-Orangen-Sauce (siehe Rezept)
- 8 Scheiben durchwachsender „Frühstücksspeck“ (siehe Rezept)
- 3 EL Ahornsirup

