

KOCHEN OHNE KNOCHEN



*Die ganze
Pflanze*

Kochen ohne
Verschwendung

*Sozis
für Tiere*

Politischer Einsatz

★ *Tier im Recht*

Juristisches Engagement

★ *Kochbücher*

Vorgelesen und
nachgekocht

*Brit
Morbitzer*

Meine minimalistische
Pflanzenküche



Philipp Steuer

Der YouTube-Star
im Interview



Neue Rezepte

Lecker vegan kochen!



Editorial

Glauben versus Wissen

Das Thema Vegan und Wissenschaft lässt uns in diesen Corona-Zeiten nicht los. Das Gemurmel, Geheimnissen und Glauben („... heißt nicht wissen“) hat sich massiv verstärkt, das Tragen von Masken wird (von einer Minderheit) in Frage gestellt, die Gefährlichkeit einer Infektion durch das SARS-CoV-2-Virus heruntergespielt, hinter der Entwicklung eines Impfstoffs eine Verschwörung gewittert und vielfach aus rechten Kreisen die Redlichkeit des Handelns von Wissenschaft und Politik grundsätzlich in Abrede gestellt. Nicht erst nach dem Lesen des spannenden Buches „Fake Facts“ von Katharina Nocun und Pia Lamberty bin ich, sind wir als Kochen ohne Knochen-Redaktion deshalb nur noch entschlossener, uns für eine rein wissenschaftsbasierte Version der veganen Ernährung einzusetzen. „Unser Vegan“ hat nichts mit Glauben, sondern mit Wissen(schaft) zu tun, mit belegbaren Fakten. Dass man sich auch als vegan lebender Mensch Gefühlen hingibt, widerspricht dem nicht. Ja, mensch fühlt sich besser, wenn man weiß, dass für den eigenen Lebensstil keine oder weniger andere (nichtmenschliche) Lebewesen dran glauben müssen – warum das so ist, auch das lässt sich erforschen und im besten Fall beweisen. Ratio und Emotio müssen also Hand in Hand gehen.

Denn was passiert, wenn die Emotionen mit Menschen durchgehen und sie für sachliche, fachliche Argumente nicht mehr erreichbar sind, hat sich uns – deshalb auch der Verweis auf das Buch hier oben – schmerzlich in der Corona-Krise offenbart, mit Einschlägen ganz in der Nähe. Ein Bioladen etwa, der sich mit einem Aushang für „alternative Fakten“ in Sachen Corona ins Zeug legt. Oder der Chef von Rapunzel, dessen auf der Firmen-Website geäußerte Impfgegner-Ansichten im Mai eine breite Öffentlichkeit erreichten und für Empörung sorgten und wo man davon ausgehen muss, dass es zu einer solchen Position auch Zustimmung aus dem Kreis der Bio-Gemeinde gibt. Und, ein paar Eskalationsstufen darüber, natürlich Attila Hildmann, der sich vom eigenwilligen Aktivist und Geschäftsmann zu einem rechten Verschwörungsgläubigen der schlimmsten Sorte radikalisiert hat – zum Glück wird mittlerweile kaum noch erwähnt, dass der mal der bestverkaufendste vegane Buchautor im Lande war.

Bleibt wachsam, bleibt uns treu.

Joachim Hiller

Fragen? Feedback? Kommentare? mail@kochenohneknochen.com



Inhalt

- 04 Kraut und Rüben**
- 06 Titel: Brit Morbitzer**
Die minimalistische Pflanzenküche
- 10 Mascha Superstar**
Das Deutsche Tierschutzbüro im Interview
- 13 Colin Goldner** Rage and Reason
- 16 Gentechnik – ganz normal**
Ein Perspektivwechsel mit Dr. Eva Gietl
- 20 About Meat** Ein Bilderbuch für Erwachsene
- 22 Philipp Steuer**
Deutschlands größter veganer YouTuber
- 25 Essen ohne Knochen**
Der KoK-Restaurantcheck
- 26 Tier im Recht** Juristischer Einsatz
für die Mensch-Tier-Beziehung
- 33 World Wide Vegan** Vegan im Netz
- 34 Kochen ohne Bla Bla**
Kochen nach Bildern
- 36 Mit Haut und Haar**
Wie man alles vom Gemüse verwendet
- 41 Kaufen ohne Knochen**
Vegane Produkte für euch entdeckt
- 42 Sozis für Tiere** Tierschutz in der SPD
- 46 Aktivismus und Corona** Von Krisen
und geschlossenen Schlachthäusern
- 48 Stina Spiegelberg**
Einmachen, Einlegen, Dörren
- 50 Geschmackssache**
Aufstrich aus Hülsenfrüchten
- 52 Was drin ist** Noodle-Cup
- 54 Rezepte** Wir kochen ohne Knochen
- 62 Bücher** Vorgelesen und nachgekocht
- 66 Pro/Contra** Das Produkt ist unschuldig?
- 67 Impressum/Abo/Vorschau**



Veganes Essen
sollte nicht
von Tieren
erwärmt werden



**JETZT
WECHSELN**

25 €
Startguthaben
sichern

**GREENPEACE
ENERGY**

Mein Strom. Mein Gas.
Meine Entscheidung.



Weniger is(s)t mehr

Brit Morbitzer und ihre minimalistische Pflanzenküche

Minimalismus in der Küche? „Niemals!“, hätte ich noch vor ein paar Wochen gerufen. Wieso soll ich mich absichtlich einschränken und in Verzicht üben, wenn ich doch so viel Spaß am Kochen und Essen habe, mich gerne mit schönen Dingen umgebe? Und dann habe ich Brit Morbitzer getroffen. Schnell hat sich gezeigt, dass ich meine eigene Idee von Minimalismus über Bord werfen muss, da sie viel zu eindimensional war und sich vor allem auf das Nötigste, ein bewusst gewähltes spartanisches Leben bezog, in dem es nicht mehr so viele Dinge gibt. Dass Minimalismus weit mehr ist als die bewusste Beschränkung auf ein Minimum und wie dieses Konzept jede*n von uns bereichern kann, könnt ihr hier nachlesen.

Brit, bitte stell dich uns vor.

Ich bin 39 Jahre und ich lebe mit meinem Hund Gus in einem 25 qm großen Appartement in Mainz. Ich habe mich vor zweieinhalb Jahren bewusst für die kleinere Wohnung entschieden. Quasi ein Selbstversuch, um zu testen, ob ich mit dem Leben in einem Tiny House klarkomme. Ich arbeite in Teilzeit beim Ventil Verlag und bin Autorin und Minimalismusmentorin.

In deinem Buch geht es um minimalistische Pflanzenküche. Kannst du für uns das Konzept des Minimalismus kurz umreißen? Was reizt, was fasziniert dich daran?

Minimalismus bedeutet für mich zu wissen, wie viele und welche Dinge ich um mich versammelt habe. Sie wertzuschätzen und den Mehrwert zu kennen, den sie meinem Alltag geben, ist sehr wichtig für mich. Auch bewusster Kon-

sum spielt eine große Rolle: Aus welchem Material sind die Dinge beschaffen, wo und von wem wurden sie produziert? Minimalismus bedeutet für mich vor allem nicht, zen-mäßig in einem komplett leeren Raum mit nur einem Futon zu leben.

Woher stammt die Idee? Gibt es einen oder eine Erfinder*in? Oder ist es bloß eine „Modeerscheinung“?

Vegan Tube

Philipp Steuer,
Deutschlands
größter veganer
YouTuber

Social-Media-Plattformen können ein eigentümlicher Ort sein. Sie bieten Möglichkeiten der Vernetzung, aber Entwicklungen der letzten Jahre haben dazu geführt, dass sie „von außen“ wie eigene kleine, abgeschlossene Universen wirken, in denen man sich nicht immer so leicht zurechtfindet. Trotzdem bieten sie natürlich viele Möglichkeiten, vor allem für Veganer*innen, die mit ollen Klischees aufräumen wollen.



Dazu gehört Philipp Steuer. Er betreibt den mit rund 215.000 Abonnent*innen erfolgreichsten deutschsprachigen veganen YouTube-Kanal, auf dem er zeigt, wie Veganer*innen wirklich sind – nämlich ganz normal! Sie treiben Sport, gehen einkaufen, essen Pizza, Pasta und auch mal Tofu. Philipp informiert und unterhält und ist dabei durch und durch sympathisch. Seitenhiebe auf Tönnies und die restliche Nutztierindustrie verkneift er sich dabei nicht. Ein authentischer Mensch eben. Okay, neben Hunden und Katzen als Haustiere hat er auch zwei Schweine im Garten, das ist vielleicht nicht ganz so normal, zumindest eher unüblich. Schade eigentlich. Vor kurzem hat er

nun sein erstes Kochbuch veröffentlicht: „Einfach vegantastisch kochen“. Das haben wir zum Anlass genommen, mit ihm über YouTube, Instagram und Co. zu sprechen.

YouTube ist eine Plattform, die von außen wie ein eigener Mikrokosmos aussieht. Wann und wie hast du dort hineingefunden und was hat sich im Laufe der Zeit verändert?

Ich bin 2013 während meiner Zeit bei Google zu YouTube gekommen. Da war ich schon 23 und verstand die Faszination nicht, da ich klassisch mit Fernsehen aufgewachsen bin. Mittlerweile spielt es bei mir nicht nur durch meinen eigenen Channel eine deutlich größere Rolle. Seit 2013 hat sich YouTube

auf jeden Fall professionalisiert, die Betreiber*innen der größeren Kanäle können davon leben und es gibt für jede Nische eigenen Content.

Als du angefangen hast, Videos zu produzieren, hattest du noch nichts mit Veganismus zu tun, oder?

Null! Damals habe ich Veganer*innen belächelt, weil ich es nicht verstanden habe und nicht offen genug war. Ich habe auf YouTube mit unterhaltsamen News angefangen, was auf mein Journalismus-Studium zurückzuführen ist.

Welche Rolle spielten YouTube oder andere Social-Media-Plattformen, als du vegan wurdest?

Bei mir waren es vegane Marathon- und

Mit Haut und Haar

Verschmähte
Gemüseteile
im Fokus



Alles und nicht nur das „Filetstück“ von der Pflanze zu verwenden, ist keine neue Erfindung. Aber die „Leaf to Root“ oder „Second Cuts“-Idee ist aktuell ein Thema, das wieder in den Fokus gerückt ist. Warum wegschmeißen, was eigentlich gut ist? Ist wirklich alles essbar? Und wie funktioniert das im Alltag? Darüber habe ich mich mit Susann Kreihe, Autorin des Kochbuches „Die ganze Pflanze“, ausgetauscht.

Susann, bitte stelle dich vor.

Ich bin Kochbuchautorin und gelernte Köchin und mein Leben ist geprägt von der Liebe und Leidenschaft zu allem, was mit Kochen und gutem Essen zu tun hat. Ich wohne mit meinem Mann und unseren beiden Kindern in Augsburg und wir genießen unsere freie Zeit am liebsten draußen. Ich schreibe über Themen, die mich wirklich interessieren und begeistern.

Der Untertitel deines Gemüse-Kochbuchs lautet: „Zero-Waste-Rezepte mit Blatt, Schale, Strunk & Stiel. Regional. Saisonal. Nachhaltig.“ Mehr geht ja in Sachen Rezepte fast nicht mehr, oder? Ist das Buch dein Beitrag gegen die immense Lebensmittelverschwendung?

Dass wir täglich zu viel Essen einfach wegwerfen, ist eine nicht zu leugnende Tatsache und in vielen Köpfen bereits angekommen. Einen Blick auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und einen Blick auf das Produkt zu werfen und dann mit Verstand zu entscheiden, ob es noch verzehrfähig ist, kann jeder. Ebenso hat sich das Thema „meal prep“ als Trend bis zu uns durchgeschlagen. Ich kann das nur befürworten. Als Mutter von zwei Kindern weiß ich es sehr zu schätzen, auf Vorrat vorgekochtes Essen in kurzer Zeit auf den Tisch zu stellen. Es gibt also viele Möglichkeiten, der Lebensmittelverschwendung an

» BEI ‚DIE GANZE PFLANZE‘ GEHT ES MIR DARUM, DAS BEWUSSTSEIN ZU SCHÄRFEN, DASS WIR VIELE RESSOURCEN ZUR VERFÜGUNG HABEN, DIE WIR BISHER GAR NICHT NUTZEN. «

den Kragen zu gehen. In meinem Buch habe ich noch einen Schritt weiter gedacht und mir die Frage gestellt, wieso werfe ich etwas weg, das weder schlecht noch verdorben ist. Das fängt beim Möhrengrün an, geht weiter bei den Blättern vom Kohlrabi und endet noch lange nicht bei den Stängeln und Blättern vom Fenchel. Ein Bauer oder Hobbygärtner hat mit all seiner Liebe, seinem Wissen und seiner Zeit ein Gemüse oder eine Frucht großgezogen und wir werfen, ohne darüber nachzudenken, zum Teil die Hälfte davon weg. Das hat mir zu denken gegeben.

Gibt es Zahlen, wie viel Gemüseabfall eigentlich gar kein Müll ist, aber trotzdem weggeschmissen wird?

Eine oft genannte Zahl: etwa 12 Millionen Tonnen Lebensmittel werden in Deutschland jährlich weggeworfen. Damit ist jeder Einzelne von uns mit 75 bis 80 kg für diese Zahl mitverantwortlich. Der – noch verwertbare – Gemüsemüll, also die „Reste“ der ganzen Pflanze, wird dabei nicht separat aufgeführt. Wenn man aber bedenkt, was für ein Berg an Gemüseschalen allein bei einem Gemüse Eintopf anfallen, kann

ich mir ausmalen, welche Ressourcen uns an dieser Stelle zusätzlich zur Verfügung stehen würden. Äpfel zum Beispiel essen wir oft mit Schale. Das ist gut und richtig und völlig normal. Beim Apfelkuchen oder Einkochen von Apfelsmus



Stuttgart

Von Krisen und halbherzig geschlossenen Schlachthäusern

Mit Corona verbreitet sich auch ein gewisses Gefühl der Ohnmacht. Die Ohnmacht, als Mitglied der veganen Bewegung schon lange vor den gesundheitlichen Folgen des Tierkonsums als einem von vielen fatalen Faktoren zu warnen und damit trotzdem keine Pandemien verhindern zu können. Die Ohnmacht, dass die Ursachen solcher Gesundheitskrisen auch weiterhin kaum thematisiert, aber immer noch an krank gemachten Tieren nach Heilmitteln gesucht werden.

Ohnmacht auch, weil es über Monate kaum möglich schien, überhaupt aktiv zu werden und gegen die Verhältnisse zu demonstrieren. Und Ohnmacht schließlich, weil selbst die Schließung von Schlachthäusern, die Corona-Hotspots wurden, maßgeblich die Debatte anstößt, ob man die Tiere dann auch töten könne, ohne sie zu unnötigen Konsumprodukten zu verarbeiten. Der Fall Tönnies mit seinen Großspenden an die CDU und hohe Beratergehaltszahlungen an Sigmar Gabriel zeigt wieder einmal, welcher korrupten Politik man als Bürger*in ausgeliefert ist. Und der Bundesrat akzeptiert die Klöckner-Lösung für die seit Jahren illegalen Kastenstände, sie – vorerst – zu legalisieren.

Die Krise macht Abgründe deutlich, die schon immer da waren. Aber sie zeigt auch, wo am ehesten nach Hoffnung zu suchen ist. Dass Tönnies ein lebensverachtendes System ist, scheint mit einem Mal eine mehrheitsfähige Aussage. Organisationen und Aktive der Tierrechts-, Arbeitsrecht- und

Umweltschutzbewegung veranstalten gemeinsame Demonstrationen, bei denen die Abschaffung dieses Systems und für den Weg dahin Beiträge durch Verhaltensänderung jedes Einzelnen eingefordert werden. Dieser Zusammenhalt erscheint mehr denn je als eine absolute Notwendigkeit im Kampf gegen die herrschenden Strukturen. Bei Klimagerechtigkeit – und das gilt es bei jeder Gelegenheit deutlich zu machen – kann und darf es nicht nur um Menschen gehen. Massenwanderungen freilebender Tiere in Richtung der Pole haben begonnen, im Versuch, trotz steigender Temperaturen, vor allem in den Ozeanen, zu überleben. Das Artensterben ist nicht nur gefährlich, es ist katastrophal, weil es die Vernichtung von Myriaden von Individuen bedeutet und die Lebensgrundlagen ganzer weiterer Arten vernichtet. CO₂-Budgets sind nicht die Antwort auf diese Katastrophe.

Corona mag – mal mehr, mal weniger – unseren Aktivismus auf der Straße einschränken. Einige Demonstrationen mussten abgesagt werden. Teilweise konnten Ersatzprogramme

Bremen



Schwerin



Foto: Jana Stening



Rezepte

Wir kochen ohne Knochen



Cashewcreme

- 200 g Cashews, über Nacht in Wasser eingeweicht, abgegossen und abgespült
- 80 g Kokosjoghurt, ungesüßt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig
- 1/2 TL Salz

Mixe alle Zutaten im Standmixer zu einer cremigen Masse.



Rote-Bete-Relish

von Brit Morbitzer, aus „Einfach vegan genießen“

- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Rotweinessig
- 1 TL Senf
- 2 gehäufte EL Kapern, fein gehackt
- 7 Cornichons, fein gehackt
- 3 Zweige Thymian, Blättchen abgezupft
- 1 handgroße Rote Bete, geschält, fein gewürfelt



1. Verrühre Öl, Essig und Senf zu einem homogenen Dressing.
2. Marinieren die restlichen Zutaten darin mindestens 30 min, am besten über Nacht.

- Probiere das Relish mit der Cashewcreme auf einem Brot oder als Salattopping!

Fotos: Thomas Pirot



Salziger Aufstrich

von Brit Morbitzer, aus „Einfach vegan genießen“

- 100 g Kokosöl, desodoriert
- 20 g Rapsöl
- 50 g Aquafaba
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Kurkuma
- 1 TL Fleur de Sel

1. Schmelze das Kokosöl und gib das Rapsöl hinzu.
2. Schlage das Aquafaba mit der Prise Salz und Kurkuma mit dem Pürierstab und der Quirlscheibe oder den Quirlen des Handrührgerätes kurz an und gieße dann direkt in einem gleichmäßigen dünnen Strahl die Ölmischung nach und nach hinzu. Die Konsistenz ist nach 1,5-2 min leicht cremig. Wenn du zu lange weiter schlägst, verflüssigt sich das Ganze wieder.
3. Hebe dann das Fleur de Sel unter, gieße alles in ein leeres Marmeladenglas und lasse den Aufstrich ohne Deckel über Nacht im Kühlschrank fest werden.

