

KOCHEN OHNE KNOCHEN



Food Revolte
Vegan & feministisch

Korean Soulfood
Colourful, handmade,
plantbased

animot
Bücher, Wissenschaft
und Politik



Neue Rezepte
Lecker vegan kochen!

Stina Spiegelberg

Bake the world a better place



Corine Pelluchon
Philosophie & Ernährung





Editorial

Klare Kante

Es gibt neben Kochen ohne Knochen einige andere vegane Magazine in Deutschland, und diese beschränken sich in ihrer Berichterstattung meist auf weiche, „gefühlige“ Themen. Nur nicht provozieren, nur nicht zu pointiert formulieren, nur niemandem zu nahe treten, klare Positionen besser vermeiden – abgesehen von der Basis, dass Tiere nicht gegessen oder genutzt werden sollten.

Nun, wer KoK schon eine Weile liest, wird wissen, dass wir etwas anders sind. Wir legen es nicht darauf an, irgendwem auf die Füße zu treten, aber wenn bestimmte Positionen vertreten werden, bleibt es nicht aus, dass manche Menschen, mit denen uns als kleinster gemeinsamer Nenner die vegane Lebensweise verbindet, dies als Affront auffassen. Nicht überraschend also, dass nach dem Editorial der letzten Ausgabe, in dem ich – auch im Namen meiner Mitredakteurinnen Daniela Große und Uschi Herzer – klar Stellung bezogen habe gegen Irrlichter wie den ins äußerst rechte Lager gewechselten Attila Hildmann, gegen Verschwörungsgläubige und Impfverweigerer – wieder eine ganze Ladung Abokündigungen hier eingegangen sind.

Schade, aber nicht zu vermeiden, und wir fragen uns dann immer, ob diesen Menschen erst jetzt aufgefallen ist, dass wir für ein gesamtgesellschaftliches Bild der veganen Lebensweise eintreten. Kritisch gegenüber Konsumismus, Selbstoptimierungswahn und Modeveganismus etwa, aber nicht dogmatisch. Und ja, auch wir machen uns mit manchen Artikeln angreifbar, etwa dem zum Thema Gentechnik im letzten Heft (Gegenposition dazu folgt in Nr. 42). Wir schaffen es, und darauf sind wir stolz, jedes Mal neue, auch für uns spannende Themen und Interviews aufzutun, beispielsweise in dieser Ausgabe das sehr intensive, viele neue Ideen aufbringende Gespräch mit der französischen Philosophin Prof. Dr. Corine Pelluchon, oder das mit Anna-Lena Klapp über ihr vegan-feministisches Manifest – und natürlich mit Stina Spiegelberg, die schon lange für eine starke weibliche Stimme in der veganen Szene steht. Wetten, dass die Verbindung von Veganismus und Feminismus auch schon wieder manchen zu viel ist?

Uns egal. Aber bitte: Wenn dir gefällt, was wir machen, dann abonniere Kochen ohne Knochen, denn das sichert gerade in Corona-Zeiten unser Überleben: www.ox-fanzine.de/kochenohneknochen

Joachim Hiller

mail@kochenohneknochen.com

P.S. Unser gesamtes Schaffen im PDF-Format – also alle über 40 KoK-Ausgaben – gibt's für 13,99 Euro unter shop.ox-fanzine.de



Inhalt

- 04 Kraut und Rüben**
- 06 Titel: Stina Spiegelberg**
Bake the world a better place
- 13 Colin Goldner**
Rage and Reason
- 16 Erbsenprotein**
Was es damit auf sich hat
- 18 Vegane Startups**
Aus dem Inkubator
- 22 Kimbap Spot**
Koreanisches Soulfood
- 26 Food Revolte**
Ein vegan-feministisches Manifest
- 30 Muss das weg?**
Vom angemessenen Umgang mit dem MHD
- 33 World Wide Vegan**
Vegan im Netz
- 34 Corine Pelluchon**
Philosophie und Ernährung
- 41 Kaufen ohne Knochen**
Vegane Produkte für euch entdeckt
- 42 Animot**
Bücher, Wissenschaft und Politik
- 46 Auf wessen Kosten?**
Lebensmittelrettung kritisch betrachtet
- 50 Geschmackssache**
Bratlinge als Trockenmischung
- 52 Was drin ist**
Bratlinge
- 54 Rezepte**
Wir kochen ohne Knochen
- 62 Bücher**
Vorgelesen und nachgekocht
- 66 Pro/Contra**
Veganes Produkt, unvegane Hersteller?
- 67 Impressum/Abo/Vorschau**



Veganes Essen
sollte nicht
von Tieren
erwärmt werden



JETZT WECHSELN

25 €
Startguthaben sichern



Mein Strom. Mein Gas.
Meine Entscheidung.

Bake the world a better place

Die vegane Welt der Stina Spiegelberg



Stina Spiegelberg ist ein Tausendsassa im veganen Kosmos und für KoK-Leser:innen keine Unbekannte, denn seit vielen Ausgaben begleitet sie uns mit ihrer Kolumne und ihren Rezepten. Gerade ist mit „Vegan Backen von A bis Z – Das Standardwerk der pflanzlichen Backkunst“ ihr mittlerweile neuntes Buch erschienen. Grund genug, mal wieder ausführlich mit Stina zu plaudern.

Stina, wir haben 2016 schon mal ein Interview mit dir gemacht. Seither ist viel Zeit vergangen und auch bei dir ist viel passiert – kannst du uns updaten? Wo liegt heute dein Schwerpunkt?

Meine Selbstständigkeit hat sich damals aus dem Bloggen veganer Rezepte entwickelt und auch heute sind Kochen und Backen die Schwerpunkte meiner Arbeit und größte Expertise. Ich liebe es, neue Lebensmittel auszuprobieren, mit Kulinarik zu experimentieren und mit allen Sinnen zu genießen. Dennoch hat sich seit 2010, als ich mit dem Bloggen anfang, einiges geändert. Ich stehe beim SWR-Fernsehen regelmäßig vor der Kamera, mein neuntes Buch ist gerade erschienen und ich versuche, meine Erfahrungen als Geschäftsfrau, Mama und Kulinarikfan mit anderen zu teilen. Meine Fotografie hat sich sehr entwickelt und auch dieses Wissen gebe ich gerne weiter. Außerdem starten aktuell meine zwei Onlinekurse auf vegan-masterclass.de. Mit meiner lieben Freundin Sylvie Tittel habe ich vor zwei Jahren das Netzwerk Mindful Women gegründet, um Frauen mehr Raum für Austausch in nachhaltigen Themen zu geben. Vor allem Frauen sollten mutiger sein und insbesondere nachhaltige Themen verdienen es, dass sie auch langfristig wirtschaftlich tragbar

sind. Mein Studium und frühere Erfahrungen in der Wirtschaft haben mir selbst als Unternehmerin sehr geholfen und mich bestens auf die Selbstständigkeit vorbereitet. So habe ich den Onlinekurs „Erfolgreich selbstständig“ ins Leben gerufen, um andere Frauen zu unterstützen und fundiert auf ihre Selbstständigkeit vorzubereiten. Also kurz gesagt würde ich meine aktuelle Arbeit zwischen Kulinarik und Frauenpower sehen.

Immer mit viel Liebe zum Jetzt und einer guten Pause für Yoga.

» Ich glaube, es ist viel wichtiger, das zu tun, was wir gerne tun, als das große Geld zu verdienen. «

Bist du deine „vegane Karriere“ gezielt angegangen oder war das eher Zufall?

Definitiv Zufall. Oder ich würde sagen: Schicksal. Ich habe damals wegen Burnout mein Unternehmen und einen gut bezahlten Job in der IT verlassen. Es hat mich fertig gemacht, keinen übergeordneten Sinn in meiner Arbeit zu sehen und lediglich monetäre Entlohnung zu erhalten. Mein Mann und ich hatten damals unsere Ernährung umgestellt und ich fand nur wenige Rezepte, die mich wirklich angemacht haben, also begann ich 2010 mit dem Bloggen. Der Blog entwickelte schnell eine große Reichweite und wurde zum Selbstläufer, als mich ein Verlag anschrieb, ob ich ein Buch schreiben wolle. Von da an war mein Beruf gesetzt. Ich könnte mir keinen besseren vor-



Ein vegan-feministisches Manifest

Keine Bitte
– sondern eine Ansage!

Anna-Lena Klapp ist vegane Aktivistin, Ernährungswissenschaftlerin und Doktorandin der Agrarwissenschaften. Sie hat mit „Food Revolte“ ein Buch darüber geschrieben, warum die pflanzliche Ernährung so wichtig für unsere Zukunft ist – aber auch, dass Frauen in den Diskussionen darüber und in den Kämpfen darum oft vergessen werden. Wir haben mit ihr darüber gesprochen, warum wir uns diesen Fehler nicht weiter leisten und wie wir es besser machen können.

Der Untertitel deines Buchs lautet: „Ein vegan-feministisches Manifest“ – warum?

Ein Manifest ist eine öffentliche Erklärung von konkreten politischen Zielen und Absichten. Es ist ein sehr starkes, bedeutungsvolles Wort. Als ich begann, dieses Buch zu schreiben, hätte ich es vermutlich nicht gewählt, aber mittlerweile kann ich sagen: es ist genau das geworden. Ich erkläre darin einerseits, warum wir das Thema nachhaltige, pflanzenbasierte Ernährung auf die gesellschaftliche und politische Agenda setzen sollten, und andererseits, warum wir dabei feministische Forderungen und Kämpfe berücksichtigen müssen. Ergänzend dazu habe ich zahlreiche Frauen aus der veganen Bewegung interviewt und das Ganze um deren individuelle Expertise bereichert. Und deshalb nenne ich es Manifest.

Wann bist du auf die Idee gekommen, dass du ein solches Buch schreiben willst?

Oh, bestimmt schon vor fünf oder sechs Jahren! Lange Zeit habe ich die beiden Themen unabhängig voneinander betrachtet. Irgendwann habe ich mich aber intensiver damit auseinandergesetzt und gemerkt, dass es sich nicht nur gut zusammen denken lässt, sondern auch zusammen gedacht werden sollte. Zudem gibt es zum Beispiel im englischsprachigen Raum durchaus Literatur dazu, im deutschsprachigen Raum gibt es aber fast gar nichts. Auch in der Bewegung war das gar nicht so präsent. Ich lebe jetzt seit elf Jahren vegan und bin von Beginn an aktivistisch unterwegs und wollte die Themen dann zusammen bringen. Vor zweieinhalb Jahren habe ich konkreter angefangen, mir dazu Gedanken zu machen. Und als ich auf Karo vom GrünerSinn-Verlag getroffen bin, hat alles seinen Lauf genommen.

Also gab es keine Schlüsselmomente?

Doch, es gab schon zahlreiche Erlebnisse und Beobachtungen, die mich dazu veranlasst haben. Eine davon beschreibe

Ist das noch gut oder kann das weg ?

Vom angemessenen Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum



Jede:r kennt das. Ein Blick in die Tiefen des Kühlschranks offenbart so manchen Schatz. Aber oh je, der Tofu ist bereits seit zwei Wochen abgelaufen. Und jetzt? Kann ich den noch essen oder besser ab in die Tonne? Was hat es doch gleich mit dem MHD bei verpackten Lebensmitteln auf sich? Und ist ein ungeöffnetes Lebensmittel nach Ablauf des MHD noch genießbar? Wir haben zur Sicherheit mal nachgefragt, und zwar bei einem, der es wissen muss: Matthias Beuger von veggie-specials.com

Matthias, erläutere uns doch zum Einstieg euer Geschäftsmodell.

Wir von Veggie-Specials haben es uns zur Aufgabe gemacht, Lebensmittel zu retten, die es aus irgendeinem Grund nicht in den Laden geschafft haben. Gründe hierfür gibt es viele. Von Produktionsfehlern wie Untergewicht über falsch geklebte Etiketten bis hin zu kurzen Mindesthaltbarkeitsdaten ist alles dabei. Wir setzen uns dafür ein, dass diese Produkte dennoch ihren Weg in die Küchen finden. Produkte, die in der Herstellung etwas zu leicht geraten sind, etwa 190 g statt 200 g Inhalt haben, labeln wir mit unserer eigenen Marke und dem korrekten Gewicht und verkaufen sie etwas günstiger über unseren Online-Shop. So schlagen wir zwei Fliegen mit einer Klappe. Wir reduzieren Lebensmittelverschwendung und schaffen einen günstigen Zugang zu veganen Bioprodukten für jedermann.

Was bedeutet „Mindestens haltbar bis ...“ konkret, rechtlich, für den Handel und für Verbraucher:innen? Was für

Zeiträume sind danach in Sachen Verwendbarkeit realistisch?

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist eine in der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung geregelte Pflichtkennzeichnung für viele verpackte Produkte. Das MHD ist die Garantie des Herstellers, dass die Produkte bis zu diesem Zeitpunkt ihre spezifischen Eigenschaften behalten. Das sind zum

Beispiel Aussehen, Geruch, Geschmack, aber natürlich auch die Genießbarkeit. In der Praxis sind fast alle Produkte noch über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus genießbar. Es ist jedoch auf jeden Fall so, dass der Hersteller die Produkte ab dem Ablauf des MHD nicht mehr überwacht und

auch keine Garantien mehr übernimmt. Damit haftet der Hersteller nicht mehr für Veränderungen des Produkts, die durch Überschreitung des Mindesthaltbarkeitsdatum passieren, sondern der Verkäufer. Wie lang ein Produkt nach Ablauf des MHD noch verwendbar ist, kann man pauschal nicht sagen. Die Wiener Tafel – siehe wienertafel.at – hat zur Veranschaulichung eine Kampagne gemacht, die es für die

**» WIR REDUZIEREN
LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG UND
SCHAFFEN EINEN GÜNSTIGEN ZUGANG
ZU VEGANEN BIOPRODUKTEN FÜR
JEDERMANN. «**

Auf in das Zeitalter der Lebenden

Ein Interview mit
Prof. Dr. Corine Pelluchon

Ernährung ist viel mehr als die Aufnahme von Lebensmitteln, die dann in unseren Körpern verarbeitet werden. Wie vielfältig unsere Ernährung unser Leben beeinflusst, ist schwer zu erfassen. Neben offensichtlichen Aspekten wie unserer Gesundheit, und dem Genuss, finden sich aber auch soziale und ökologische Motive. Bei vielen Vegetarier:innen und Veganer:innen, aber nicht nur bei diesen, ist Ernährung auch Ausdruck einer ethischen und politischen Grundhaltung. Unter anderem darum geht es in diesem auf Deutsch geführten Interview mit der französischen Philosophin Prof. Dr. Corine Pelluchon.



Frau Pelluchon, als ich Ihre Bücher las, fiel mir sofort auf, dass Ethik und Politik zwei wesentliche Horizonte Ihres Denkens ausmachen, die offenbar nicht getrennt von einander denkbar sind. Dies ist ein Ansatz, den bereits Aristoteles vertreten hat. Wie wichtig ist die antike Tradition für Ihre eigene Philosophie?

Wie bei Aristoteles beschränkt sich die Politik nicht auf die Institutionen und die Kunst, die Macht zu erobern und zu bewachen. Wichtig ist es, die Frage nach dem gemeinsamen Guten nicht auszuschließen oder, wie Hannah Arendt es sagte, sich für den Willen, zusammenzuleben zu interessieren. Es besteht eine Verbindung zwischen Ethik, Politik und Recht. Diese Verbindung zu untersuchen ist umso wichtiger, als unsere Technologien und Produktionsmethoden Fragen aufwerfen, die über das Prinzip hinausgehen, anderen nicht absichtlich Schaden zuzufügen. Dieses Prinzip, von dem John Stuart Mill sprach, das „no harm principle“, reicht in unseren Beziehungen zu anderen erwachsenen Menschen aus. Da greift das Gesetz ein, um jemanden zu bestrafen, der anderen Schaden

**» ES BESTEHT EINE
VERBINDUNG ZWISCHEN ETHIK,
POLITIK UND RECHT. «**

zufügt. Angesichts der Struktur unserer Verantwortung im Anthropozän und der Auswirkungen unseres Lebensstils auf andere Lebewesen und zukünftige Generationen reicht dieses liberale Prinzip, das Ethik und Politik unterscheidet, jedoch nicht mehr aus.

Was muss stattdessen geschehen?

Es ist nötig, Ethik und Politik zu artikulieren. Jedoch wäre es ein Fehler, sie zu verwirren. Die Ethik ist nicht die Moral, bloße subjektive, individuelle Meinung und Glauben. Politische Entscheidungen auf die Werte einer Gruppe zu stützen, würde der Demokratie widersprechen, die auf Pluralismus beruht. Wir müssen miteinander diskutieren, um das Gemeinwohl zu etablieren und Kompromisse zu finden, um Entscheidungen zu treffen, die für die gesamte Gemeinschaft konstruktiv sind, auch wenn sie nicht in allem dem entsprechen, was wir uns erhofft haben. Ethik also meint die Diskursethik und verweist auf die Regel, zu debattieren und sich zu widersetzen, ohne sich gegenseitig zu töten! Solche Regeln zu respektie-



Rezepte

Wir kochen ohne Knochen



Galette mit Roter Bete, Zwiebel und Thymian

für 4 Personen

von Katy Beskow, aus „Einfach vegan“

- 1 Lage fertiger Blätterteig (ohne Milchprodukte)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1/2 TL Thymianblätter, frisch gehackt
- 300 g vakuumverpackte gekochte Rote Bete (ca. 3 kleine Beten), abgetropft und in feine Scheiben geschnitten
- Abrieb und frisch gepresster Saft von 1/4 Bio-Zitrone
- Meersalzflocken



Bei dieser Galette wird ein wenig gemogelt: Der Teigboden wird getrennt vom Topping gebacken, so dass nichts schiefgehen kann (kein durchgeweichter Teigboden!). Belegt wird die Galette erst kurz vor dem Servieren.

Vorgekochte Rote Bete macht keine Mühe – so lässt sich dieses Gemüse, zu dem wunderbar Thymian und Zitrone passen, ganz einfach genießen.

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Den Teig auf einem Backblech ausbreiten und rundum einen 2 cm hohen Rand einrollen. Den Boden gleichmäßig mit einer Gabel einstechen, dann 12-15 min im Ofen goldbraun backen.
3. Inzwischen das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Zwiebel darin bei mittlerer bis hoher Hitze 4-5 min weich braten. Mit Thymianblättern bestreuen und 1 weitere Minute garen.
4. Die Betescheiben vorsichtig in die Pfanne legen und 4-5 min leicht anschwitzen, ohne dass sie beschädigt werden. Vom Herd nehmen und mit Zitronensaft beträufeln.
5. Den Teigboden aus dem Backofen nehmen und Betescheiben sowie restlichen Pfanneninhalte darauf verteilen. Vor dem Servieren mit Zitronenabrieb bestreuen und mit Meersalzflocken würzen.

Foto: Luke Albert



Lebkuchen

ergibt 50 Lebkuchen oder 30 Lebkuchenmänner von Stina Spiegelberg, aus „Vegan Backen von A bis Z“

- 500 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 550
- 2 EL Kakao
- 200 g Rohrohrzucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 EL Pfeilwurzmehl
- 2 TL Pottasche
- 1/2 TL Hirschhornsalz
- Schale von 1 Orange, unbehandelt
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1/2 TL Ingwerpulver, gemahlen
- 150 ml Ahornsirup
- 100 ml Agavendicksaft
- 3-4 EL Hafercuisine oder andere Pflanzensahne
- 100 g Pflanzenmargarine, zimmerwarm

1. Mehl, Kakao, Zucker, Vanillezucker und Pfeilwurzmehl in einer Rührschüssel mischen. Pottasche, Hirschhornsalz, Orangenschale, Lebkuchengewürz und Ingwerpulver zugeben und abermals mischen.
2. Eine Kühle formen und Ahornsirup, Agavendicksaft, Hafercuisine und die Margarine in Flöckchen dazugeben. Den Teig mit einer Gabel bearbeiten, bis er homogen ist. In Folie wickeln und 2-3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Den Teig in 3 Teile schneiden und jedes Teil für sich bearbeiten, während die anderen im Kühlschrank warten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Lebkuchen mit einer Form ausstechen. Die Lebkuchen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und ca. 3 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 180 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Die Teiglinge mit ausreichend Abstand auf 3 mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen und die Lebkuchen Blech für Blech 8-10 min backen. Sie dürfen nicht zu dunkel werden, da sie sonst bitter schmecken. Das Gebäck vollständig abkühlen lassen und anschließend mit Zuckerglasur und Zuckerherzen oder mit Schokolade verzieren.

- Gut verschlossen in einer Plätzchendose aufbewahrt halten sich Lebkuchen mindestens 4 Wochen.

Foto: Stina Spiegelberg