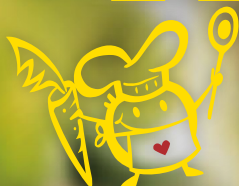


KOCHEN OHNE KNOCHEN



*Energie
ohne Tier*

Windgas für das Klima

Pelz-Krise

Corona und die Nerze



Neue Rezepte

Lecker vegan kochen!



Aris Guzman

Karibisch-vegane Küche

Chef Cola

Vegan in Simbabwe

★ *Dr. Markus Keller*

Vegane Kinderernährung

★ *Clara Engel*

Bodybuilding & Zweifel



Editorial

Girls to the Front!

Was eine Forderung der Riot Grrrls der Neunziger Jahre war, ist heute für die vegane Bewegung auch noch aktuell. In der letzten Ausgabe von Kochen ohne Knochen hat Anna-Lena Klapp uns im Interview darauf hingewiesen, dass es auf unseren bisherigen Covern vor Männern nur so wimmelt. Und das, obwohl es mehr Frauen als Männer gibt, die vegan leben. Dabei weiß unser Redaktionsteam es eigentlich besser, aber eine Auseinandersetzung mit dem Thema haben wir vernachlässigt. Woran hat es gelegen? Keine Lust, keine Zeit, zu anstrengend ...? Vielleicht von allem ein bisschen. Welchen besseren Anlass als den Weltfrauentag am 8. März kann es geben, um in der ersten Ausgabe des neuen Jahres diese Baustelle anzugehen und eine Frau in die erste Reihe zu stellen? Mit Nicola Kavhu alias Chef Cola haben wir nun eine Persönlichkeit auf dem Titel, die wirklich an vorderster Front steht. Trotz vieler Widrigkeiten arbeitet sie voller Leidenschaft für ihr Ziel: den Menschen in Simbabwe die vegane Ernährung näherzubringen. Dafür bietet sie Dinner für einen Dollar an und bildet Köche und Köchinnen aus, die in der trockenen Buschlandschaft Mahlzeiten für Rangerinnen kochen, die dort gegen die Wilderei kämpfen.

Anna-Lena Klapp hat sich ein zweites Mal für uns mit der Überschneidung feministischer und veganer Kämpfe auseinandergesetzt und macht diesmal ein paar der vergessenen, übersehenen und ignorierten Frauen der veganen Bewegung sichtbar. Außerdem haben wir uns gefragt, warum das skandinavische „Saubermannland“ Dänemark eigentlich die Pelzfabrik der Welt ist, sprechen mit Clara Engel über Bodybuilding und werfen mit Aris Guzman einen Blick in die vegane Kochtradition der Karibik.

Daniela Große

redaktion@kochenohneknochen.com

P.S. Wer KoK #41 aufmerksam gelesen hat, der oder dem fällt vielleicht auf, dass wir in diesem Heft ein Versprechen nicht eingelöst haben. Ein ausführliches und kritisches Interview zum Thema Gentechnik zu bekommen, gestaltet sich nämlich schwieriger als gedacht. Mehrmals wurden Anfragen abgelehnt oder es muss mit der/dem Arbeitgeber:in abgesprochen werden. Wir bleiben aber dran, aufgeschoben ist nicht aufgehoben!

P.P.S.: Wir haben endlich wieder Kochen ohne Knochen-T-Shirts! Details siehe nächste Seite.



Inhalt

- 04 Kraut und Rüben**
- 06 Titel: CHEF COLA**
Vegan in Simbabwe
- 10 Simply Vegan**
Pflanzen, kochen, bloggen
- 13 Colin Goldner** Rage and Reason
- 16 Charoline Bauer**
Vegan zur Höchstleistung
- 18 Stina Spiegelberg**
Mein Weg durch die vegane Schwangerschaft
- 21 Aris Guzman** Karibisch-vegane Küche
- 25 World Wide Vegan** Vegan im Netz
- 26 Vegan ohne Gedöns**
Simple Rezepte, einfache Zutaten
- 28 Die Pelz-Krise** Corona und die Nerze
- 30 Facetten der Freiheit** Anna-Lena Klapp
über Frauenwahlrecht und Veganismus
- 32 Kaufen ohne Knochen**
Vegane Produkte für euch entdeckt
- 34 Energie ohne Tier** Windgas für das Klima
- 38 Dr. Markus Keller** vegane Kinderernährung
- 42 Clara Engel** Bodybuilding & Zweifel
- 49 Pro/Contra** Obst & Gemüse nur regional?
- 50 Geschmackssache** Vischstäbchen
- 52 Was drin ist** Mayonnaise
- 54 Rezepte** Wir kochen ohne Knochen
- 62 Bücher** vorgelesen und nachgekocht
- 67 Impressum/Abo/Vorschau**



veganes Essen
sollte nicht
von Tieren
erwärmt werden



GREENPEACE
ENERGY

Mein Strom. Mein Gas.
Meine Entscheidung.



**JETZT
WECHSELN**

Vegan in Simbabwe

Nicola Kavhu – vegane Köchin, Aktivistin und Unternehmerin

„Wer ist diese Frau?“, dachte ich mir, als ich einen Film über weibliche Ranger in Simbabwe sah, in dem eine Köchin für diese ausschließlich vegan kocht. Die Frau ist Nicola Kavhu und sie hat ein veganes Unternehmen in Südafrika und Simbabwe gegründet. Damit räumt sie nicht nur mit Klischees über vegane Ernährung auf, sondern bringt auch europäische Annahmen über die Lebensweise der Menschen in afrikanischen Ländern mächtig durcheinander. Ich wollte mehr wissen – über sie, ihre Arbeit und Veganismus in Simbabwe.



Nicola, bitte stelle dich vor.

Ich bin Nicola Kavhu, genannt Chef Cola, Gründerin, Creative Director und Inhaberin von „African Vegan On A Budget“. Das ist ein veganes Unternehmen in Simbabwe und Südafrika. Unser Hauptfokus liegt auf der Verbreitung der veganen Idee in Afrika. Um für mehr Bewusstsein dem Thema gegenüber zu sorgen, organisieren wir verschiedene Veranstaltungen.

Wann und warum bist du vegan geworden?

Meine vegane Reise begann im Jahr 2016, als ich ein Praktikum in einem plant-based Restaurant namens „Plant“ in Kapstadt gemacht habe. Das war zuerst ein Café und ich habe dort als Tellerwäscherin angefangen, wurde dann Beiköchin und später Küchenchefin. „Plant“ ist heute immer noch eins der wichtigsten plant-based Unternehmen in Südafrika. Während meines Praktikums dort wurde mir klar, wie wichtig mir das Thema ist, zum Beispiel wegen des Klimawandels und auch weil ich mit dem Essen People of Color helfen konnte. Deswegen war das nicht nur ein Job für mich, sondern ein neuer Lebensstil.

» ES IST WIDERSPRÜCHLICH, ALS RANGER WIDERSTAND GEGEN WILDEREI ZU LEISTEN UND DANN IM CAMP TIERE ZU ESSEN. «

Du bist ziemlich busy! Ich kenne dich hauptsächlich durch das Projekt „African Vegan On A Budget“, das du gerade schon erwähnt hast. Kannst du uns mehr darüber erzählen?

Hauptsächlich veranstalten wir private Dinner für 15 bis 20 Personen – jetzt mal abgesehen von der Corona-Krise, da geht natürlich nichts. Ansonsten haben wir auch Merch, wie zum Beispiel Kochjacken, wir planen einen Online-Store, um es Menschen in Simbabwe zu erleichtern, vegane Produkte zu kaufen. Außerdem entwickeln wir auch „Community Development Projects“ für ländliche Gegenden in Simbabwe, in denen wir die vegane Idee ebenfalls verbreiten wollen. Wir sind eine Marke, ein Unternehmen, in dem es komplett um Veganismus geht.

In welchem Zusammenhang steht das Projekt zum „Back to Black Roots“-Programm und der International Anti-Poaching Foundation und den Akashinga Rangers?

African Vegan On A Budget und die International Anti-Poaching Foundation arbeiten zusammen und haben gemeinsam die „Back to Black Roots Kitchen“ gegründet. Auch dort

Foto: Privat

Vegan Mom

Mein Weg durch die vegane Schwangerschaft

von Stina Spiegelberg

Ein kleiner Teststreifen, der alles verändert. 2020 war für mich ein ganz besonderes Jahr, in dem wir unsere kleine Tochter kennen lernen durften. Gerne lasse ich euch an meinen Erfahrungen und Geschichten des letzten Jahres teilhaben.

Ich bin bestimmt die Sorte Frau, die bei dem Gedanken an Kinder ein Leben lang die heimliche Angst beschlich, sich als Mama verändern zu müssen. Das Bild der stereotypischen Mutter im alltagstauglichen Trecking-look mit der permanenten Stressfalte auf der Stirn und fünf Jahren Schlafmangel, die sich aufopferungsvoll um nichts anderes als ihr Kind kümmert, sah nicht nach mir aus. Und doch kam der Punkt, an dem ich mir nichts mehr wünschte als eine eigene kleine Familie.

Big News

Neun Monate scheinen eine erschreckend kurze Zeit, um sich auf ein neues Leben einzustellen. Unser erster Moment als schwangeres Paar (wie man sich fortan betitelte) war recht lässig, wir versuchten uns keinen Stress wegen nichts zu machen. Meine Schwangerschaft und alles was ich dazu wusste war ein unbeschriebenes Blatt. Blanko, rein weiß. Ich kaufte mir nicht stapelweise Bücher, googlete nicht jedes Kinderlitzchen, schaute nicht YouTube-Videos oder folgte nicht nur noch Mami-Accounts auf Instagram – aber plötzlich sah ich nur noch Kinder um mich. Schwangere mit Kind im Bauch, Eltern mit Kind, Kinder alleine den Supermarkt erkundend, Kinderwägen, Geburtskarten, Rasseln und Strampler.

Ich versuche, bewusst durchs Leben zu gehen, und so habe ich auch meiner Schwangerschaft erst mal entspannt entgegengesehen. Dabei waren mir mein eigenes Wohlbefinden – körperlich wie mental –, die Gesundheit von Mutter und Kind, und die Beziehung zu meinem Mann besonders wichtig.

Selflove-Smoothie

ergibt 2 Gläser

- 2 Händevoll Spinat
- 1 Banane
- 1 EL Hanfsamen, geschält
- 1 kleines Stück Ingwer
- 300 ml Hafercuisine

Die Zutaten alle zusammen in den Mixer geben und cremig pürieren. Mit oder ohne Eis servieren und genießen.



Step By Step

Das unbeschriebene Blatt hat sich nach den weltbewegenden Neuigkeiten gleich mal einen neuen Frauenarzt gesucht. Einen, bei dem ich mich wohl fühlte und dem ich mein Vertrauen schenken konnte. Es muss nicht gleich Voodoo sein, aber alternative Heilmethoden und Akupressur vor Chirurgie sind mir wichtig. Entspannt nichts Böses ahnend und noch im Gedanken, wieso alle so einen Stress um die Schwangerschaft machen, teilten wir unsere Freude mit Familie und Freund:innen. Und da ging das Chaos los: Ob ich schon eine Hebamme hätte, wo ich entbinden wollte ob ich genügend Nährstoffe zu mir nähme, wie ich mein Kind ernähren wollte, ich solle das nicht heben und jenes nicht mehr tun. Es erschlug mich von allen Seiten.

Bin ich zu leichtfertig und vertrauensvoll in meinen Körper oder stimmt etwas mit unserem System nicht? Das Thema Hebamme hat mir über Wochen Stress bereitet. Ich wollte gerne zu Hause entbinden, aber es gibt bei uns im Umkreis kaum Hebammen, die Hausgeburten betreuen. Die wenigsten Hebammen betreuen Schwangere vor, während und nach der Geburt, in der Regel hat man nach Bedarf drei bis vier unterschiedliche Hebammen. Von dem Moment





17 Millionen

Pelzfarmen in Zeiten der Pandemie

Als 2020 die Nachricht um die Welt ging, dass alleine in Dänemark 10 Millionen Nerze im Namen des Infektionsschutzes im Kontext der Corona-Pandemie getötet wurden, ging ein Aufschrei durch die Gesellschaft. Auch Menschen, die sich sonst nicht so viel aus Tierschutz oder Tierrechten machen, zeigten sich überrascht und schockiert.

Obwohl es immer wieder Proteste seitens der Bevölkerung gibt, wird in der EU und weiteren europäischen Ländern keine einheitliche Linie beim Thema Pelz verfolgt. Einige Länder haben in den letzten Jahren Verbote durchgesetzt (darunter Österreich, Kroatien und Norwegen), andere haben Verbote zwar beschlossen, gewähren aber Übergangsfristen (darunter die Niederlande, Belgien und Serbien). In Deutschland hat die letzte Nerzfarm 2019 geschlossen – ein Verbot gibt es hier jedoch nicht.

Inzwischen sind in ganz Europa circa 17 Millionen Nerze getötet worden. Einige der Tiere hatten sich mit SARS-CoV-2 infiziert. Die Tiere in den Pelzfarmen leben in den Käfigen auf extrem engen Raum miteinander, entsprechend schnell verbreiten sich Krankheiten. Die Behörden befürchteten nicht nur eine unkontrollierte Verbreitung des Virus, sondern vor allem auch die Möglichkeit, dass auf diesem Weg Mutationen entstehen, die wiederum auf den Menschen überspringen können – und gegen die im schlimmsten Fall die gerade entwickelten und zugelassenen Impfstoffe nicht wirken könnten. Aus der Perspektive des Infektionsschutzes war die Lösung klar: Alle Tiere müssen getötet werden. Tierschutz- und Tierrechtsorganisationen setzen sich seitdem verstärkt global dafür ein, dass keine einzige der Farmen ihre Arbeit wieder aufnehmen und keine neuen Tieren einkaufen darf – damit die Pelzindustrie sich endlich von diesem Planeten verabschiedet.

Wir haben uns gefragt, warum die Zahl der Pelzfarmen in Europa noch so hoch ist, wer die Pelze eigentlich trägt und wie die Verbindung der Industrie mit China aussieht. Darüber sprachen wir mit Johanna Fuoß, die sich bei PeTA um das Thema Tiere in der Bekleidungsindustrie kümmert.

Dänemark genießt wie die anderen skandinavischen Länder einen gewissen „Saubermann-Ruf“. Als es 2020 zur Tötung von mehreren Millionen Nerzen kam, stellten wir uns die Frage: Warum ist gerade in Dänemark die „Produktion“ von Pelz so verbreitet?

In Dänemark ist die Infrastruktur für die Zucht von Tieren auf Pelzfarmen vergleichsweise gut. Da die gefangenen Wildtiere überwiegend carnivor leben, müssen sie mit großen Mengen an tierischen Proteinen versorgt werden. Dafür ist die Nähe zur Küste optimal, da Nerze auf Pelzfarmen meist mit einem Fischbrei und diversen Zusätzen gefüttert werden. Die Beschaffung der Futtermittel ist somit günstig und einfach. Zudem befindet sich in Dänemark das größte Pelzauktionshaus der Welt: Kopenhagen Fur. Dadurch hat sich das Land in den letzten Jahrzehnten zu einem Hauptumschlagplatz für



Pelzmarkt – Zahlen und Daten zur Produktion

Die weltweite Produktion geht trotz hohem Niveau leicht zurück. 2015/16 lag die globale Pelzproduktion auf Farmen bei 129,7 Mio. Fellen. Hinzu kommen Felle aus der Jagd und als Nebenprodukte der Fleischindustrie. Die Zahl setzt sich international so zusammen:

- China: 76,1 Mio. Felle insgesamt von Nerz, Fuchs, Marderhund
- Europa: 44 Mio. Felle jährlich von Nerz, Fuchs, Marderhund und Chinchilla
- USA: 3,7 Mio. Nerzfelle
- Kanada: 3,3 Mio. Nerzfelle
(es gibt auch 45 Fuchsfarmen, aber keine genaue Daten zu den produzierten Fellen)
- Russland: ca. 2,6 Mio. Felle aus Farmen

Mit etwa 59% der weltweiten Produktion nehmen chinesische Farmen und ihre Felle die wichtigste Rolle auf dem globalen Markt ein. Europäische Farmen produzieren etwa 34%. 2018 gab es 4.350 Pelzfarmen in Europa mit einer Produktion von insgesamt 37.729.100 Fellen. Davon stammten 34.703.000 Felle von Nerzen, 2.663.100 Felle von Füchsen, 227.000 von Chinchillas und 166.000 von Marderhunden.

(Quelle: Facts and Figures Fur Europe 2020, Deutscher Tierschutzbund e.V.)

Vegane Energie

Konsequent zu Ende gedacht

2012 fragten wir in Kochen ohne Knochen „Was, bitte schön, ist veganer Strom oder veganes Gas?“ und schauten uns daraufhin diverse Ökostrom-Angebote an. Mit dem Fazit: „Greenpeace Energy verzichtet vollständig auf die Ausnutzung von Tieren. Weder im Gas noch im Strom sind Tierprodukte vorhanden.“ Neun Jahre später ist vegan weitaus präsenter in der öffentlichen Wahrnehmung, überall wird genauer hingeschaut, was Tierprodukt- und Tierleidfreiheit betrifft, und so hat auch Greenpeace Energy das vegane Produktportfolio und die Kriterien überarbeitet. Unsere Fragen dazu beantwortete Carolin Dähling, Referentin für Politik und Kommunikation bei Greenpeace Energy.

War „veganer Strom“ 2012 für Greenpeace Energy schon grundsätzlich ein Thema oder war die „Veganheit“ des Stroms seinerzeit ein Zufall?

Der Aspekt vegan spielte bei uns schon immer eine Rolle, weil wir, auch wegen unserer Wurzeln bei der Umweltschutzorganisation Greenpeace, die Ausbeutung von Tieren von Anfang an ausschließen wollten. Das Bewusstsein dafür ist bei uns wie auch in der Bevölkerung insgesamt immer weiter gewachsen. Für uns wie für viele unserer Kund:innen ist es wichtig, ausschließen zu können, dass für unseren Strom oder unser Gas Tiere ausgebeutet werden.

Welchen Stellenwert hat das Thema vegan für Greenpeace Energy? Und wie hat sich die „Awareness“ diesbezüglich über die letzten Jahre entwickelt?

Der vegane Lebensstil ist ein sehr wirksames Instrument, um den persönlichen CO₂-Fußabdruck zu reduzieren. Ohne eine Umstellung unserer Ernährung wird der Kampf gegen die Klimakrise nicht gelingen. Auch beim Blick auf die Tierhaltung und -nutzung sowie auf die Ausbeutung von Menschen in der Schlachtindustrie bringt eine vegane Ernährung aus ethischer und moralischer Perspektive klar positive Effekte mit sich. Das ist nicht nur für viele unserer

Mitarbeiter:innen ein Anliegen, die vegan leben. Für uns als Unternehmen ebenso, weshalb wir zum Beispiel bei Veranstaltungen eine möglichst vegane, mindestens aber eine rein vegetarische Verpflegung auftragen.

Bis es für Lebensmittel eine klare Vegan-Definition gab, hat es lange gedauert. Wie ist das im Energiesektor, gibt es da anbieterübergreifend eine?

Im Energiesektor stehen die Debatte und das Bewusstsein für vegane und tierfreundliche Energieversorgung leider noch ziemlich am Anfang. Eine klare Vegan-Definition für diesen Bereich fehlt bislang. Das liegt aber auch daran, dass vielen Verbraucher:innen gar nicht bewusst ist, dass manche Energieprodukte mit der Ausbeutung von Tieren verbunden sind.

Wie definiert Greenpeace Energy vegan in Bezug auf das Strom- und Gas-Angebot?

Hier müssen wir zwischen Strom und Gas differenzieren: Für unser veganes Gas-Produkt haben wir uns an der Definition aus dem Lebensmittelbereich orientiert. Dort stammt unser Biogas-Anteil aus rein pflanzlichen Quellen. Die restlichen Bestandteile bei unserem veganen proWindgas sind erneuerbar produzierter Wasserstoff, wir nennen das Windgas, und Erdgas, die beide grundsätzlich ohne tierische Produkte produziert beziehungsweise gefördert werden. Den Erdgas-Anteil wollen wir bei Greenpeace Energy möglichst schon bis 2027 auf Null reduzieren.

» ERNEUERBARER WASSERSTOFF STEHT LEIDER NOCH NICHT IN AUSREICHENDEN MENGEN ZUR VERFÜGUNG. «



Rezepte

Wir kochen ohne Knochen



Bammys

In Kokosmilch eingelegte Maniokküchlein
für 4 Personen
von Aris Guzman, aus „Karibisch vegan“

Bammy oder Bami ist ein traditionelles jamaikanisches Maniok-Fladenbrot, das von dem einfachen Fladenbrot abstammt, das von den Arawak, den Ureinwohnern Jamaikas, gegessen wird. Maniok und das Wissen, wie man dieses Fladenbrot herstellt, verbreitete sich dort, wo Arawak-Gruppen siedelten, wie Jamaika, Puerto Rico, Haiti, Kuba, Venezuela und die Dominikanische Republik. Dort heißt das knusprige Fladenbrot Casabe, es ist immer noch ein beliebtes Nahrungsmittel in dominikanischen Haushalten und in der Tat das älteste Gericht unseres kulinarischen Erbes.

- 500 g frischer Maniok
- 1 TL Meersalz
- 1 EL Olivenöl
- 240 ml Kokosmilch

1. Maniok schälen und fein raffeln. In ein Küchentuch geben und gut auspressen, um die überschüssige Flüssigkeit herauszudrücken. Meersalz zu der Masse hinzufügen und gut vermischen. Daraus etwa vier 2-3 cm dicke Fladen formen.
2. Eine Bratpfanne ohne Zugabe von Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Maniokfladen hineingeben und 2-3 min garen. Vorsichtig wenden und auf der anderen Seite weitergaren.
3. Bammies mehrmals in Kokosmilch wenden und 1-2 min darin ziehen lassen. Abtropfen lassen. Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen. Bammies in der Pfanne auf beiden Seiten goldgelb anbraten.

• **Tipp:** Bammies können als Beilage oder Hauptgericht serviert werden. Hervorragend schmecken sie mit schwarzen Bohnen, Jackfruit und Avocado.

Foto: Nora Dal Cero



Puertoricanische Canoas

Gefüllte Kochbananen
für 4 Personen
von Aris Guzman, aus „Karibisch vegan“

Die Arawak der Karibik waren gute Seefahrer und verstanden es, gute Kanus zu zimmern, die bis zu 80 Personen befördern konnten. Canoa (Kanu), ein Taíno-Wort, war der erste indigene Begriff, der in die spanische Sprache aufgenommen wurde. Diese schmackhaften Kanus sind für diejenigen unter uns, die die Kombination aus Süßem und Herzhaftem lieben, ein Muss. Canoas eignen sich hervorragend als Vorspeise oder als Snack. Als Hauptmahlzeit werden sie mit Reis und Bohnen serviert.

- 4 reife Kochbananen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz
- 1 Karotte
- 1 Tomate
- 1 Aubergine
- 1 rote Peperoni
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1/4 TL Oregano, getrocknet
- Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer nach Belieben
- 2 EL Cashew-Parmesan

1. Für die Füllung Karotte, Tomate, Aubergine, Peperoni und Frühlingszwiebel in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin dünsten. Auberginen-, Peperoni-, Tomatenwürfel und Knoblauch beigegeben und auf kleiner Hitze zugedeckt garen. Unter häufigem Rühren garen, bis das Gemüse weich ist. Oregano zugeben und mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
2. Kochbananen schälen, in Salzwasser kochen. 10-15 min weichgaren und danach gut abtropfen lassen. Die Kochbananen längs einschneiden, mit den Händen etwas Platz für die Füllung schaben. Diese vorsichtig in den Canoas verteilen und mit Cashew-Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C für 5-10 min garen. Aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Foto: Nora Dal Cero

Karibisch vegan
Aris Guzman
FONA 192 Seiten, 28 Euro

