

# KOCHEN OHNE KNOCHEN



★ *New Food*

Das Fleisch der Zukunft

★ *Bioveganer Anbau*

Landwirtschaft transformieren

## *Vegan im Van*

Lorena Palombos Roadtrip

## *Vegan auf Kreta*

Eine Reise zum Genießen

## *Religion & Tiere*

Philosophisch-theologische Betrachtungen



*Zoe Mayer*

Vegan im Bundestag

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



4 191789 703902 45



# Editorial

Alles hat ein Ende

Dies ist ein Abschied mit Ankündigung: nach dieser vorliegenden Ausgabe von Kochen ohne Knochen kommen noch zwei Nummern, Nr. 46 (Februar) und Nr. 47 (Mai) – und dann ist es vorbei. Uns fällt diese Entscheidung schwer, sie hat mehrere Gründe: Als wir 2010 die erste Ausgabe dieses Magazins veröffentlichten, war vegan noch ein Nischenthema, aber mit Potenzial – wir mussten viel erklären, Magazin-Mitbewerber hatten wir anfangs nicht. Bald ging er dann los, der Vegan-Boom, er riss uns mit, wir hatten moderaten Erfolg und viel Spaß und das schöne Gefühl, bei einer wichtigen Bewegung mitzukämpfen.

Mit wachsendem Erfolg der veganen Idee veränderte sich dann der Markt: von inhaber:in-geführten Betrieben hin zu größeren Firmen und Konzernen, es wurde – ganz neutral betrachtet – immer kommerzieller, die Strukturen änderten sich, es wurde weniger persönlich und anstrengender, etwa bei der für uns wichtigen Anzeigenschaltung bei den Agenturen durchzudringen, unser schon etwas anderes Heft zu erklären. Unser Konzept bestand schließlich noch nie darin, das halbe Heft mit Rezepten zu füllen und den Rest mit blumigen Wohlfühlthemen und gekauften Marketingtexten. Solch einen Weg wollten wir nicht gehen, lieber weiter ein Heft machen, wie es uns interessiert und reizt, mit vielen hintergründigen Berichten. Zum Glück fanden wir in euch Gleichgesinnte und nahmen gerne – Dani, Uschi und ich haben das Heft nie als Vollzeitjob betrieben – viel Arbeit in Kauf, für wenig Geld. Mittlerweile ist das Magazin zum Nullsummenspiel geworden, und wir merken, dass uns die Arbeit daran zwar noch Spaß macht, aber auch auslaugt. Und deshalb ziehen wir daraus nun die Konsequenzen.

Keine Sorge: wir bleiben euch erhalten. Mit den Büchern der Edition Kochen ohne Knochen. Vermehrt online. Einem Podcast? Also bitte nicht zu traurig sein. Und zwei Hefte kommen ja noch.

Joachim Hiller  
mail@kochenohneknochen.com

P.S. Keine Sorge, was ein Abo betrifft: wir bleiben niemandem, der das Heft abonniert hat, etwas schuldig. Wir haben bereits die aktuellen Verlängerungen mit dieser Ausgabe auf drei statt vier Hefte „gekürzt“, daher der krumme Betrag bei der Abbuchung oder auf der Rechnung. Und so halten wir es auch bei den weiteren Heften – sollte zum Schluss irgendwo ein Guthaben bestehen, melden wir uns. Ehrensache.



## Inhalt

- 04** **Kraut und Rüben**
- 06** **Titel: VEGAN IM VAN** Lorena Palombos  
kulinarische Outdoor-Experimente
- 13** **World Wide Vegan**  
Vegan im Netz
- 14** **Bioveganer Landbau**  
BeVeLa hilft Landwirt:innen auf neuen Wegen
- 18** **Stina Spiegelberg**  
Backtipps für die Weihnachtszeit
- 21** **Nachhaltig leben – aber wie?**  
Ein Zwiegespräch zwischen Schwestern
- 24** **Colin Goldner**  
Rage and Reason
- 26** **Religiöse Gewalt an Tieren**  
Die Theologin Simone Horstmann im Interview
- 31** **Zoe Mayer** Vegane Ideen im Bundestag
- 36** **Sharkproject**  
... kämpft gegen das Finning von Haien
- 38** **New Food** Das Fleisch der Zukunft
- 40** **Vegan auf Kreta** Eine Reise zum Genießen
- 44** **Kaufen ohne Knochen**  
Vegane Produkte für euch entdeckt
- 46** **Essen ohne Knochen**  
Der KoK-Restaurantcheck
- 47** **Pro/Contra**  
Auch mal Fünfe gerade sein lassen?
- 48** **Geschmackssache**  
Reibekäse
- 50** **Was drin ist** Mozzarella vegan
- 52** **Rezepte** Wir kochen ohne Knochen
- 62** **Bücher** Vorgelesen und nachgekocht
- 66** **Impressum/Abo/Vorschau**



Veganes Essen  
sollte nicht  
von Tieren  
erwärmt werden



Greenpeace Energy  
heißt jetzt

GREEN PLANET  
ENERGY



**JETZT  
WECHSELN**

# Unterwegs mit dem Van

## Lorenas kulinarische Outdoor-Experimente



Wer gerne reist und dabei Selbstversorger:in ist, kennt das: auf engstem Raum mit relativ wenigen Zutaten jeden Tag etwas Leckeres, Gesundes und Abwechslungsreiches zu kochen, ist manchmal nicht so einfach. Lorena ist seit über einem Jahr mit ihrem VW-Bus in Europa unterwegs, hat in dieser Zeit ein Kochbuch verfasst und ist die perfekte Gesprächspartnerin für die Themen „Essen auf Rädern“ und Reisen. An einem Montagmorgen Ende September treffe ich eine gut gelaunte Lorena via Zoom.

### **L**orena, wo erwische ich dich gerade?

Ich bin etwas außerhalb von Lissabon und besuche gerade Freunde, die hier für ein Jahr ein Appartement gemietet haben. Bei denen habe ich mich jetzt übers Wochenende eingeknistet. Mit dem Van in der Stadt kann es anstrengend werden, hier können wir schlafen, duschen und mal Wäsche waschen, haha.

### **Das heißt du bist tatsächlich noch auf der Reise?**

Ja! Genau genommen bin ich auf der Durchreise nach Mallorca, nachdem ich zuvor für einige Monate auf den Kanaren war. Vor zwei Wochen bin ich wieder mit der Fähre zurück aufs Festland nach Spanien. Jetzt sind wir eben nach Lissabon, weil Freunde von mir und Freunde von meinem Freund hier sind. Am Sonntag geht es schon wieder weiter mit der Fähre nach Mallorca.

### **Wie kann ich mir deine Art des Reisens vorstellen? Welche Länder hast du dir ausgeguckt?**

Also ich bin ja mittlerweile schon über ein Jahr unterwegs. Ich bin im August 2020 aufgebrochen und ganz am Anfang dachte ich mir: Ich fahre jetzt einfach mal los und schaue, was so passiert, und mehr nicht. Ich hatte keinen Plan davon, ob ich jetzt ein Jahr oder nur drei Wochen reisen möchte und habe das einfach auf mich zukommen lassen. Ich bin dann in Bayern losgefahren, habe davor meine Wohnung untervermietet, war erst in der Schweiz, bin dann nach Frankreich und habe mir wirklich von

**» ICH BIN AM TAG NICHT LÄNGER ALS ZWEI, DREI STUNDEN AM STÜCK MIT DEM BUS GEFAHREN, WEIL ICH MIR DACHTE, ICH WILL DIE LÄNDER KENNEN LERNEN. «**

Anfang an super viel Zeit genommen und bin am Tag nicht länger als zwei, drei Stunden am Stück mit dem Bus gefahren, weil ich mir dachte, ich will die Länder kennen lernen. In Portugal war ich den Winter davor schon mal gewesen und wus-



# Religiöse Gewalt an Tieren

Ein philosophisch-  
theologisches Interview

Simone Horstmann ist Philosophin und katholische Theologin an der TU Dortmund. Und sie ist Herausgeberin der wissenschaftlichen Aufsatzsammlung „Religiöse Gewalt an Tieren. Interdisziplinäre Diagnosen zum Verhältnis von Religion, Speziesismus und Gewalt“ und forscht damit zu einem Thema, das uns vegan lebende Menschen immer wieder umtreibt: Wie halten religiöse Menschen den Widerspruch aus zwischen dem im Falle der Christen fünften Gebot „Du sollst nicht töten“ und dem Töten von Tieren, sei es zur Ernährung ganz allgemein und zu religiösen Zwecken im Speziellen, wobei letzteres zugegebenermaßen im Alltag westlicher Gesellschaften quasi keine Rolle mehr spielt, jedoch für die kultische Basis vieler Religionen bedeutsam ist.

## **S**imone, worin besteht dein Bezug zum Themenkomplex Tierrechte, (Tier-)Ethik, Speziesismus, Veganismus?

Ich habe wahrscheinlich eine sehr klassische vegane Biografie: seit der Kindheit vegetarisch, habe ich dann im Übergang von der Schule zum Studium begonnen, nicht nur vegan zu leben, sondern auch ein starkes theoretisches Interesse an den damit verbundenen Fragen zu entwickeln. Vor allem auch daran, die Erfahrungen zu reflektieren, die schon seit der Kindheit an da waren: Das Erleben einer sagenhaften Gleichgültigkeit vieler Menschen gegenüber dem Leiden anderer Tiere, die Normalität des Tötens in einer vermeintlich zivilisierten Welt, das untergründige Grauen, das das Wort „Schlachthof“ auszulösen vermag.

## **Und wie bekommt man von da den Bogen zu Katholischer Theologie?**

Üblicherweise gar nicht. Bei mir war es so, dass beide The-

men lange Zeit völlig getrennte Lebensbereiche waren. Ich muss aber dazusagen, dass ich nie sehr kirchlich in dem Sinne war, dass ich Kirche als eine Welt der „Sicherheit und Geborgenheit“ erfahren hätte, im Gegenteil. Theologie und auch Kirche sind für mich bis heute eher Reibungsflächen, die faszinierende Entdeckungen ermöglichen und immer auch Kritik provozieren, die aber niemals „wohlfühlige“ Kuschelformate waren. Und vielleicht war ich auch gerade als Frau sensibler für die Ausschlüsse und Ungerechtigkeiten, die Religionen produzieren – beides hat es dann sicher erleichtert, auch die „Tierfrage“ theologisch verstehen zu wollen.

## **Dein Forschungsschwerpunkt ist die „theologische Verortung der Mensch-Tier-Beziehung“. Kannst du bitte erläutern, wie und seit wann sich dieses Forschungsfeld entwickelt hat?**

Eine theologische Beschäftigung mit anderen Tieren gab es eigentlich immer schon – sie war allerdings lange sehr ten-



# Zoe Mayer

## Vegane Ideen im Bundestag

Zoe Mayer aus Karlsruhe gewann bei der Bundestagswahl im September 2021 das Direktmandat für Bündnis 90/Die Grünen. Sie ist Jahrgang 1995, seit ihrer frühen Jugend engagiert sie sich für Tierschutz und Tierrechte, die Themen Nachhaltigkeit und Klimawandel kamen hinzu, und bald folgte politisches Engagement bei der Grünen Jugend. 2014 wurde sie bei den Kommunalwahlen als jüngste Stadträtin in der Geschichte von Karlsruhe in den Gemeinderat gewählt, war später Fraktionsvorsitzende. „Ich selbst lebe seit vielen Jahren vegan“, schreibt Zoe Mayer auf ihrer Website, und das nahmen wir Ende Oktober, einen Tag nach der ersten Sitzung des neuen Bundestags, zum Anlass für dieses Gespräch.

**Z**oe, wie groß war am Wahlsonntag für dich die Überraschung, dass du Mitglied des Bundestags sein wirst? War das relativ klar für dich aufgrund deiner Positionierung auf der Liste? Oder kam es dann doch überraschend?

Es war tatsächlich beides. Es war relativ klar, dass ich es über die Landesliste in Baden-Württemberg schaffen würde. Aber dass wir das Direktmandat in Karlsruhe bekommen, auch mit so einem tollen Ergebnis, das war eine Überraschung. Darüber habe ich mich sehr gefreut.

**Wie schafft man es, ein Direktmandat zu gewinnen? Du bist ja keine alteingesessene Parlamentarierin der CDU oder SPD, sondern eine junge Frau mit einer spezifischen Agenda, das ist schon eine beachtliche Leistung.**

Da muss man vermutlich die Wähler und Wählerinnen fragen, ich kann das jetzt auch nur rekonstruieren. Bei uns in Karlsruhe sah die Ausgangssituation so aus, dass es einen amtierenden CDU-Bundestagsabgeordneten gab, der tatsächlich auf Platz drei gelandet ist. Sogar der SPD-Kandidat hat ihn also überholt. Ansonsten würde ich sagen, dass Karlsruhe wirklich eine grüne Hochburg ist. Aktuell sind wir Grüne die stärkste Fraktion im Karlsruher Gemeinderat. Wir haben einen gemeinsamen Oberbürgermeister zusammen mit der SPD. Wir haben beide Landtagsmandate geholt, durch Direktwahl. Und jetzt auch das Bundestagsmandat. Die

**» ICH DENKE, DIE MENSCHEN HABEN AKTUELL EIN SEHR GROSSES BEDÜRFNIS NACH NACHHALTIGKEIT, UND DASS IN DER TIERHALTUNG ETWAS SCHIEFLÄUFT, IST MITTLERWEILE ALLEN BEWUSST. «**

Menschen in Karlsruhe wünschen sich mehr Nachhaltigkeit. Das sieht man unter anderem auch an einer sehr starken lokalen Klimabewegung.

**Wie kann man denn mit einer von dir ja nicht verschwiegenen Ausrichtung – du bist Tierrechtlerin und lebst vegan – trotzdem bei Leuten punkten? Besonders wenn man bedenkt, dass die Diskussion um den Veggieday die Grünen vor Jahren noch ins Aus befördert hat.**

Das Wort „trotzdem“ spielt glaube ich keine große Rolle. Ich denke, die Menschen haben aktuell ein sehr großes Bedürfnis nach Nachhaltigkeit und dass in der Tierhaltung etwas schief läuft, ist mittlerweile allen bewusst. Wenn ich jemandem vorschlage: „Hey, lass uns noch einen Film über Tierhaltung anschauen!“, dann weiß jede:r, da kommt jetzt ein Gruselfilm. Unterm Strich ist es immer auch eine Frage der Formulierung und auch der politischen Herangehensweise. Was die Debatte vor einigen Jahren betrifft, so gab es da ein starkes politisches Gegenframing, eine Gegenkampagne, die sehr gezielt auch gegen die Grünen geführt wurde – Stichwort: Verbotspartei. Das war auch in diesem Wahlkampf wieder sehr stark erkennbar, diesmal in einem anderen Kontext, vielmehr ausgerichtet auf die Klimapolitik. Dabei geht es natürlich weniger um Verbote als darum, alle mitzunehmen und Lösungen mit einer breiten Akzeptanz zu finden. In der Demokratie können wir keine einzige Entscheidung ohne →

# New Food

## Das Fleisch der Zukunft

Parallel zur Entwicklung von Fleischalternativen auf pflanzlicher Basis – zu nennen ist hier der Siegeszug des Erbsproteins in den letzten Jahren – gibt es weltweit Bemühungen, „echtes“ Fleisch zu produzieren, in industriellem Maßstab, aber ohne Tiere, nur per Zellkultur. Unter anderem darum ging es in Köln auf der von ProVeg im Oktober veranstalteten New Food Conference (NFC) im Rahmen der Ernährungsmesse Anuga. Katleen Haefele, International Head of Food Services & Events bei ProVeg und Clara Hagedorn, Referentin Politik bei ProVeg, erläutern den Stand der Dinge.



„Besonders die Jungen sind offen für kultiviertes Fleisch“, sagte Mathilde Alexandre, Projektleiterin CellAg bei ProVeg, auf der NFC.

**W**as hat es mit der NFC auf sich? **Katleen Haefele:** Der pflanzliche Sektor wächst und wächst. Die Frage ist also nicht mehr, ob, sondern wie schnell sich das Konsumverhalten der Menschen hin zu einer pflanzenbasierten Ernährung ändert. Deshalb hat ProVeg als international führende Ernährungsorganisation 2019 die New Food Conference ins Leben gerufen, um alternative und innovative Lebensmitteltechnologien zu fördern und Entscheidungsträgern eine Plattform für den Wissensaustausch zu bieten. Die Konferenz ist die erste und größte Fachveranstaltung ihrer Art in Europa und richtet sich gleichermaßen an Landwirte, Lebensmittelindustrie, Einzelhandel, Start-ups und Investoren. Diesmal rückte die NFC neben pflanzenbasierten Innovationen auch die zelluläre Landwirtschaft in den Fokus.

**Wie definiert sich „New Food“?**

**Katleen Haefele:** New Food bezeichnet ressourceneffiziente und nährstoffreiche Alternativen zu Protein aus konventioneller Tierhaltung. Für eine breite Akzeptanz ist die sinnliche Erfahrung beim Essen zentral. Genau hier setzen Fermentation und zelluläre Landwirtschaft an: Die Fermentation fügt Nährstoffe hinzu und erlaubt, einen Geschmack zu kreieren, der nichts vermissen lässt. Die zelluläre Landwirtschaft geht noch weiter auf erlernte Essgewohnheiten zu: Sie stellt tierische Produkte aus Tierzellen her. Das Ergebnis sind Lebensmittel, die sich molekular nicht von konventionellen Produkten unterscheiden, aber ohne Tierhaltung mit ihren deutlichen Folgen für Umwelt, Tier und Mensch auskommen.

» **NEW FOOD BEZEICHNET RESSOURCENEFFIZIENTE UND NÄHRSTOFFREICHE ALTERNATIVEN ZU PROTEIN AUS KONVENTIONELLER TIERHALTUNG.** « **KATLEEN HAEFELE**

**Welchen Stellenwert hat „New Food“ innerhalb der Branche? Welches Stimmungsbild ergab sich da in Köln?**

**Katleen Haefele:** Der Markt der alternativen Proteine, ob pflanzlich oder kultiviert, wächst enorm: Das Smart-Protein-Projekt von ProVeg International hat Verkaufszahlen aus elf europäischen Ländern ausgewertet und beim Umsatz im pflanzenbasierten Sektor in den letzten zwei Jahren ein europaweites Rekordwachstum von 49% festgestellt. Das verdanken wir größtenteils den Ernährungsumstellungen der vielen Flexitarier, die den Konsum tierischer Produkte aktiv reduzieren. Laut einer Forsa-Befragung im Auftrag des Bundeslandwirtschaftsministeriums zählen allein in Deutschland 55% der Bevölkerung dazu. Daher ist diese Zielgruppe auch so wichtig für die gesamte Lebensmittelindustrie: Sie prägt und verändert das Marktgeschehen nachhaltig.

**Wie steht Deutschland bei New Food da? Gefühlt sind etwa die USA, die Niederlande, Israel oder Singapur viel weiter.**

**Clara Hagedorn:** Für die zelluläre Landwirtschaft stimmt das – in den USA ist Eiscreme aus kultivierten Milchproteinen auf dem Markt und in Singapur bietet ein Restaurant kultivierte Chicken Nuggets an. Aber auch in Deutschland arbeiten Start-ups an kultivierten Produkten: Bluu Biosciences forscht zum Beispiel an kultiviertem Fisch, Formo will kultivierten Käse herstellen. Beide Start-ups haben erfolgreiche Funding-Runden hinter sich. Zusätzlich forschen mehrere Universitäten an zellulärer Landwirtschaft, die Technische Universität München hat hierzu eine eigene Professur ausgeschrieben. Und nicht zuletzt hat sich in die-



# Rezepte

Wir kochen ohne Knochen



## Kichererbsen-Omelett mit Tomaten-Pilz-Füllung

für 4 mittlere Omeletts  
von Lorena Palombo, aus „Vegan im Van“

- 200 g Champignons
- 1 Tomate
- 120 g Kichererbsenmehl
- 100 ml Hafermilch
- 100 ml Wasser
- 2 TL Kala Namak
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 Prise Kurkuma
- Olivenöl zum Braten

### Nach Belieben

- frische Kräuter zum Garnieren
- Pfeffer gemahlen

1. Zuerst die Champignons in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Salz 5 min andünsten. Die Tomate in Würfel schneiden.
2. In der Zwischenzeit den Teig anrühren. Hierfür das Mehl mit der Hafermilch, dem Wasser und der Pflanzenmilch zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mit Schwefelsalz, Paprikapulver und Kurkuma würzen.
3. Erhitze jetzt etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne und gib eine dünne Teigschicht hinein. Wenn sich an der Oberfläche Luftblasen bilden, kannst du das Omelett mit einem Pfannenheber umdrehen.
4. Fülle die Omeletts mit den gebratenen Pilzen und der Tomate. Richte alles mit frischen Kräutern und gemahlenem Pfeffer an.

Foto: Lorena Palombo



## Grüne Quinoa mit gebratenem Cashew-Kohl

für 2 Portionen  
von Lorena Palombo, aus „Vegan im Van“

- 1/2 Tasse Quinoa
- 1 Tasse Wasser

### Pesto

- 200 g Blattspinat
- 1 EL Tahini
- 1 EL Kokosöl
- 2 cm Ingwer
- 2 EL Sesam
- 1 EL Sojasauce

### Cashew-Topping

- 200 g Blattkohl
- Kokosöl zum Braten
- 1 EL Sojasauce
- 1 Handvoll Cashews
- 2 EL Sesam

1. Die Quinoa 5 min im Wasser aufkochen, danach 10-15 min bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.
2. Alle Zutaten für das Pesto mit etwas Wasser fein mixen.
3. Den Blattkohl klein schneiden und im Kokosöl zusammen mit der Sojasauce scharf und knusprig anbraten. Die Cashewkerne und den Sesam dazugeben und kurz mit anschwitzen, so dass sie etwas Farbe bekommen. Das Pesto unter die Quinoa rühren und mit dem knusprigen Kohl-Cashew-Sesam-Topping genießen.

Foto: Lorena Palombo

