

KOCHEN OHNE KNOCHEN



★ *Athletikstube*
Ehrliches Krafttraining

★ *Ilja Lauber*
Mikrowellen-Magie

*Dr. Michaela
Dudley*

Emanzipation und Empowerment

Familienbande
Oma und Tochter kochen vegan

Dr. Markus Keller
Gut beraten

Magic Contessa

Fürstliches Herzfood





Editorial

Pflanzenbasiert

Kürzlich war zu lesen, dass unter Menschen, die sich beruflich mit Ernährung beschäftigen, „vegane und pflanzenbasierte Ernährung“ der Trend der Zukunft ist. Das ist schön und gut, aber aus veganaktivistischer Sicht – und das ist mein, ist unser Selbstverständnis – muss hier zwischen den Zeilen gelesen werden. Hier findet bei allem Fortschritt, der darin steckt, fast schon ein „Veganwashing“ statt. Denn, und das wird von unsereins in der Begeisterung schnell mal übersehen, beide Begriffe, vegan und „plant-based“, können zwar, müssen aber nicht synonym verwendet werden. Bei vegan ist man grundsätzlich auf der sicheren Seite, mit immer feiner gefassten Definitionen und Normen wurde und wird exakt festgelegt, was nicht drin sein darf in einem veganen Produkt und auf dem Weg dorthin. „Pflanzenbasiert“ hingegen klingt erstmal gut und unsereins mit seiner rosaroten Brille mag denken, damit sei alles klar ... ist es aber nicht. „Pflanzenbasiert“ ist eben auch die Gemüsefrikadelle mit etwas Hack drin – und auch Omas Kartoffelsalat mit Speckwürfeln. Und wer sich auf eine „plant-based diet“ beruft, ist eben mitnichten explizit Veganer:in, sondern oftmals „nur“ Flexitarier:in. Diese jedoch sind die Hauptzielgruppe für die Lebensmittelhersteller: Menschen, die weniger Fleisch essen wollen, aber Lebensmittel vom lebenden oder toten Tier nicht völlig ablehnen, nicht ganz davon lassen können oder wollen. Ja, die Masse macht's, unterm Strich reduziert es mittelfristig die Menge an Milch und Fleisch, die verbraucht wird, es ist aber nicht der klare Schnitt, den wir vegan Lebende vollzogen haben und für notwendig und richtig halten. Deshalb: Wachsam bleiben, wenn „plant-based“ bedeutet, dass ein bisschen Tier schon ok sein soll.

Joachim Hiller

mail@kochenohneknochen.com

P.S. Die Nachricht im Vorwort zu KoK Nr. 45, dass wir dieses Heft mit der Nr. 47 (Mai 2022) einstellen wollen, hat viele Leser:innen geschockt. Wir bekamen viele E-Mails und Anrufe, in denen großes Bedauern zum Ausdruck gebracht wurde, aber auch Verständnis. An unserer grundsätzlichen Entscheidung hat sich nichts geändert, aber die Frage kam auf, ob nicht die Möglichkeit bestünde, das Projekt Kochen ohne Knochen in andere Hände weiterzugeben und vielleicht unterstützend an Bord zu bleiben. Ja, das ist denkbar. Wer dazu Ideen und Vorschläge hat, journalistische und sozialmediale Kompetenz, Zeit und bescheidene finanzielle Erwartungen mitbringt, möge sich bei uns melden unter mail@kochenohneknochen.com Und keine Sorge: Wir bleiben niemandem, der das Heft abonniert hat, etwas schuldig. Sollte zum Schluss irgendwo ein Guthaben bestehen, melden wir uns. Ehrensache.



Inhalt

- 04 Kraut und Rüben**
- 06 Titel: DR. MICHAELA DUDLEY**
Emanzipation und Empowerment
- 10 Athletikstube** Ehrliches Krafttraining
- 14 Dirk Laucke** Vegane Hörspiele
- 17 Pro/Contra** Animal Prints & Fake Fur
- 18 Stina Spiegelberg**
Nie wieder Langeweile in der Küche!
- 20 Colin Goldner** Rage and Reason
- 24 To the future**
Klimabewegungen und ihre Protagonist:innen
- 26 Ilja Lauber** Mikrowellen-Magie
- 30 Familienbande**
Oma und Tochter kochen vegan
- 33 World Wide Vegan** Vegan im Netz
- 34 Magic Contessa** Fürstliches Herzfood
- 37 Kaufen ohne Knochen**
Vegane Produkte für euch entdeckt
- 38 TeamClimate**
Wenn Schüler:innen nachhaltig gründen
- 42 Dr. Markus Keller** Gut beraten
- 47 Pflanzenmilch** Glas oder Karton?
- 48 Geschmackssache** Veta
- 50 Was drin ist** Vegane Ei-Alternative
- 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**

Diva in Diversity

Dr. Michaela Dudley kämpft für Emanzipation und Empowerment

Für Michaela Dudley lassen sich viele Worte finden – und das ist auch nur passend, denn auch sie selbst findet viele Worte für all die Themen, die ihr am Herzen liegen. Sie steht kompromisslos ein für den Kampf gegen Rassismus, für LGBTQ-Rechte und dabei ist sie – wie man so schön sagt – „unapologetically vegan“. Sie steht hinter Fernsehkameras und auf Kabarettbühnen, schreibt Bücher und Kolumnen und zerpflückt nebenbei Identitätskonstruktionen, als wäre das alles ein Klacks. Dabei ist sie immer auch selbstironisch, aber niemals fehlt ihr die Ernsthaftigkeit. Es war also eindeutig an der Zeit, mal mit ihr zu sprechen. Nicht nur über Veganismus, sondern über all die Facetten, die sie ausmachen.

Michaela, wenn man online nach dir sucht, findet man allerlei Beschreibungen, Titel, Themen und Aktivitäten – Veganerin, Tierrechts- und LGBTQ-Aktivistin, Kabarettistin, Autorin und Kolumnistin, Juristin, Transfrau und vieles mehr. Wie würdest du dich selbst beschreiben?

Ich bin eine Frau ohne Menstruationshintergrund. Aber mit Herzblut, in der Regel. Als Berlinerin mit afroamerikanischen Wurzeln, 1961 geboren, bin ich darauf bedacht, Brücken zu bauen und Mauern zu durchbrechen. Ich stehe auf Empowerment und bestehe auf Empathie.

Bei uns geht es ja vor allem um Veganismus. Deswegen interessiert uns auch bei jeder Person, wie sie dazu gekommen ist, vegan zu leben. Was ist deine Geschichte?

Vor rund dreißig Jahren wurde ich vegetarisch. Primär deshalb, weil mir nach drei Dekaden als karnivore Kreatur plötzlich weder Fisch noch Fleisch schmecken wollte. Wortwört-

Foto: Carolin Wirtel



Fürstliches Herzfood

Wenn Essen Leben rettet

Wie klein die Welt doch ist! Zum Beispiel wenn man aus dem 5.000 Einwohner:innen zählenden Örtchen Babenhausen in Schwaben kommt, der für das Fuggerschloss bekannt ist, dem Sitz der Familie Fugger, und man mitbekommt, dass eine der Fugger-Töchter ein veganes Kochbuch herausgebracht hat. Diese Frau musste ich einfach kennen lernen! Für mich war es spannend, mich mit **Franziska Gräfin Fugger von Babenhausen** über vegane Ernährung auszutauschen, die aufgrund einer Erkrankung ihres Mannes pflanzliche Kost als „Magic Food“ für sich und ihre Familie entdeckte.

Foto: Jana Burau



Franziska, bei deinem Mann Mauro Bergonzoli wurde 2016 eine schwere koronare Herzkrankung diagnostiziert und er ist dem Tod nur knapp von der Schippe gesprungen. Warum braucht es oft erst solche einschneidenden Lebensereignisse, bevor über die Ernährung nachgedacht wird?

Das ist eine sehr gute Frage. Ich glaube, es hängt viel damit zusammen, was als „normal“ gesehen wird. Es gibt einfach überall tierische Nahrungsmittel und sie sind auch tief in unse-

ren Traditionen, Festen und im täglichen Leben verankert. Eine Änderung bringt auch viele Fragen von anderen mit sich, denen viele, glaube ich, auch gar keine Lust haben sich zu stellen. Manchmal ist es eben einfacher, mit dem Strom zu schwimmen und nicht viel darüber nachzudenken. Der Preis dafür, haben wir gemerkt, ist jedoch sehr hoch.

Geschichten wie die von Mauro hört man immer wieder. Bisweilen kommen die einem beinahe wie Wunderheilung vor, man mag sie kaum glauben. Wie signifikant war die Veränderung aufgrund der Umstellung auf pflanzliche Kost in diesem Fall tatsächlich?

Sie war so signifikant und sofort spürbar, dass Mauro beschlossen hat, weiter den pflanzlichen Weg zu gehen. Es war ja eigentlich nur ein Experiment für vier Wochen, um zu sehen, ob er sich besser fühlen würde und ob seine Blutwerte einen signifikanten Unterschied zu vorher zeigen würden. Wenn er nicht sofort gemerkt hätte, dass er sich in seiner Haut wohler fühlt, besser schläft, weniger Schmerzen hat und mehr Energie

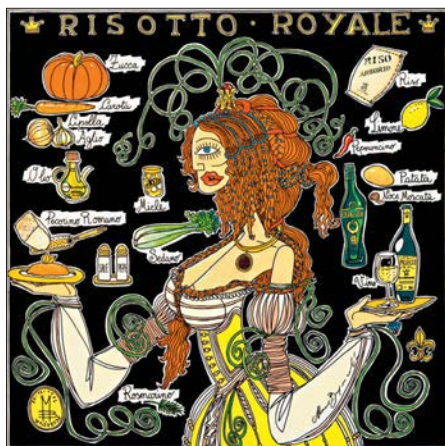
in allen Zellen spürt, hätte er ja wieder zum „normalen“ Essen zurückgefunden. Es war kein Zwang dabei, sondern ein tägliches Entscheiden.

Wie habt ihr euch vorher ernährt?

Ich war schon immer ein großer Salat- und Gemüse-Fan und habe Mauro peu à peu auf den Geschmack gebracht. Er war eher ein Freund von Schnitzel und Pommes Frites. Er lebte jedoch schon viele Jahre laktosefrei wegen einer starken Unverträglichkeit. Er liebte Steak, italienische Salami, Fisch und Meeresfrüchte. Pasta und Risotto gab es bei uns aber schon immer.

Und wie groß war Mauros Bereitschaft, es überhaupt mal mit rein pflanzlicher Kost zu versuchen?

Er fühlte sich so unwohl nach neun Tagen chinesischem Essen auf der Art Basel in Hong Kong, dass er zu meinem Experiment sofort ja sagte. Erfahrungsgemäß hält sich die Begeisterung in Grenzen, wenn so eine Entscheidung extrinsisch motiviert ist. Ich habe mir immer vorgenommen, seine Muse und seine Partnerin zu bleiben und niemals eine Mutterrolle einzunehmen. Meine



„Risotto Royale“ Mauro Bergonzoli



TeamClimate

Wenn Schüler:innen nachhaltig gründen



TeamClimate-Gründer Christoph Rebernig, Karim Abdel-Baky (Foto: TeamClimate)

Jede Generation meckert über die, die nach ihnen kommt: „Die Jugend“ verkommt immer mehr, wird fauler und dümmer. So ist das schon seit tausenden von Jahren. Zumindest könnte man das meinen, wenn man manchen Älteren zuhört.

Die heutige Generation junger Leute sieht sich allerdings damit konfrontiert, von ihren Vorgänger:innen eine Welt hinterlassen bekommen zu haben, in der zwar Wachstum und erhebliche Profite erwirtschaftet wurden – was aber leider auf Kosten des Klimas und der Umwelt geschah. Und zwar wissentlich. Diese Generation sieht sich jetzt in einer Welt voller Möglichkeiten, voller Errungenschaften, voller technologischer Innovationen, Komfort und hohem Lebensstandard. Aber auch in einer Welt, in der die soziale Ungerechtigkeit wächst und die sich anbahnende Klimakatastrophe nicht mehr zu leugnen ist, weil wir jetzt schon mit ersten Folgen leben müssen. Es ist eine Generation, der klar ist: Sie selbst muss das Ruder herumreißen. Und deswegen entsteht in dieser Generation gerade sehr viel: Es gibt globale Klimaschutzbewegungen, der feministische Aktivismus wächst, junge Menschen werden in Parlamente gewählt – und viele gründen auch Unternehmen.

Um Veränderung herbeizuführen, braucht es sie alle: die Aktivist:innen, die Politiker:innen und auch die Unternehmer:innen. Es gibt also unendlich viele Beispiele, die die angebliche Lethargie dieser Generation widerlegen können. Dazu gehört auch Karim Abdel Baky, der als Schüler mit seinem Freund Christoph Rebernig ein Unternehmen gegründet hat, um eine Lücke zu füllen, von der man gar nicht glauben kann, dass es sie 2015 noch gab. Im Auftrag von Firmen messen sie deren CO₂-Emissionen, suchen nach Strategien zur Reduktion und kompensieren die verbliebenen in Klimaschutzprojekten. Karim hat

uns erzählt, wie es dazu kam und wie sich das junge Unternehmen seitdem entwickelt hat.

Karim, wer bist du und was ist das TeamClimate?

Ich bin einer der Gründer von TeamClimate. Das ist ein Social Startup, das Unternehmen und Privatpersonen hilft, ihren CO₂-Fußabdruck zu verstehen. Im ersten Schritt geschieht das dadurch, dass man die Emissionen misst. Denn was man nicht gemessen hat, kann man auch nicht managen. Dann begleiten wir unsere Kunden und Kundinnen stark bei der Reduktion. Die verbleibenden unvermeidbaren Emissionen können dann über zertifizierte Klimaschutzprojekte ausgeglichen werden.

**» WAS MAN NICHT
GEMESSEN HAT, KANN
MAN AUCH NICHT
MANAGEN. «**

Ihr habt TeamClimate gegründet, als ihr noch Schüler gewesen seid.

Wir haben das Projekt vor sieben Jahren in der Schule gestartet, nachdem wir im Unterricht mehr über die Klimakrise erfahren haben. Das war im Jahr 2015 und uns hat es ziemlich schockiert, wie groß das Problem eigentlich ist und wie wenig – vor allem damals – darüber geredet wurde. Da gab es noch keine tollen Initiativen, die darauf aufmerksam gemacht haben und das Klima war weder in den Medien noch in der Politik ein beherrschendes Thema. Wir waren da 16, 17 Jahre alt und haben ganz naiv gedacht, dass wir einfach mal unsere liebsten nachhaltigen Unternehmen fragen, was die konkret machen, um ihren CO₂-Fußabdruck zu reduzieren. Zu unserem Erstaunen haben fast alle geantwortet, dass sie gar nicht so genau wissen, wie groß ihr CO₂-Fußabdruck ist.



Gut beraten

Essen ist eine Wissenschaft

Wir erfahrene, vegan Lebende sind oft genug die Menschen im Bekanntenkreis, denen Kompetenz zugeschrieben wird bei Fragen zu pflanzlicher Ernährung. Manche motiviert das, sich noch eingehender damit zu beschäftigen mit dem Ziel, andere fachkundig beraten zu können. Einfachste Möglichkeit ist eine private Ausbildung zum/zur Ernährungsberater:in. Doch kann man hier in sechs Monaten lernen, was andere sich in einem mehrjährigen Studium der Ökotrophologie erarbeiten? Wir befragen dazu Dr. Markus Keller vom Gießener Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE).

Markus, du hast in Gießen studiert, das von jeher ein Zentrum der Ernährungswissenschaft ist.

Genau, ich habe an der Uni Gießen Ökotrophologie studiert, also „Haushalts- und Ernährungswissenschaften“, wie es korrekt heißt. Kurz gefasst ist dieser Studiengang meist ganzheitlicher und interdisziplinärer angelegt als das Studium der Ernährungswissenschaft. Es fließen also neben den naturwissenschaftlichen Fächern wie Ernährungsphysiologie oder Biochemie auch die sozialen Aspekte von Ernährung mit ein, meist auch Ökonomie, Psychologie und so weiter. Im Detail ist das von Hochschule zu Hochschule unterschiedlich.

Menschen, die Ökotrophologie studiert haben, trifft man oftmals im Bereich der Ernährungsberatung, beispielsweise in einer Reha-Klinik. So jemand schaut sich an, was ich esse, wie ich esse, wo mein Problem liegt und wie man mit der Ernährung daran arbeiten kann.

Ja, aber das Studium ist sozusagen nur die halbe Miete. Wenn du Ökotrophologie oder Ernährungswissenschaft studiert hast, dann bist du fachlich zwar, je nach Schwerpunkt, gut aufgestellt, aber hast noch wenig Ahnung von der eigentlichen Beratung. So ein Studium macht dich also nicht direkt zum Ernährungsberater. Gut, theoretisch schon, denn das darf sich, leider, jeder und jede an die Tür schreiben, weil dieser Begriff nicht geschützt ist. Die Leute, die wirklich in der Ernährungsberatung tätig sind, etwa im klinischen Bereich, in Reha-Einrichtungen oder mit einer eigenen Praxis, die haben praktisch alle noch entsprechende Fortbil-

» ERNÄHRUNGSBERATUNG IST ALSO MAXIMAL 50% FACHLICHER INHALT, DER REST IST PSYCHOLOGIE, SOZIOLOGIE ODER AUCH ÖKONOMIE. «

dungen gemacht. Denn da braucht es spezifische Beratungskompetenzen. Wie bringe ich es rüber, dass meine Klientinnen und Klienten mehr Gemüse oder Vollkornprodukte essen sollen? Wenn ich jemanden nur sage, „Iss mal mehr Gemüse“, dann sagt der vielleicht „Schmeckt mir aber nicht“, und dann habe ich ein Problem. Da geht es ja viel um Psychologie, um angelerntes Ernährungsverhalten, um das Setting. Wie lebt diese Person, wie ist die Familiensituation? Mal so als Klassiker: Der Mann soll weniger Fleisch und Wurst essen, weil er Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinwerte hat. Der Arzt sagt das, die Ehefrau unterstützt das, aber er hat keine Lust drauf. Oder ist das jemand, der neuen Ideen gegenüber zwar aufgeschlossen ist, aber in der Betriebskantine gibt's fünf Schnitzeltage pro Woche? Da muss man als Beratungskraft viele unterschiedliche Aspekte berücksich-

tigen, und das ist noch mal eine ganz andere Nummer, als „nur“ die Fachinhalte zu kennen. Als ich studiert habe, konnte man beispielsweise Seminare zur Beratungspraxis belegen. Aber im Rahmen des Studiums ist das alles nur

ein Einstieg. Deshalb erwirbt man mit dem fachlichen Hintergrund des Studiums dann später noch Zusatzqualifikationen als Ernährungsberater:in, die beispielsweise vom Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung UGB oder der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE zertifiziert sind.

Um es zusammenzufassen: Die Grundlage für eine Beratungstätigkeit ist das Studium der Ökotrophologie, in dem man das ganz konkrete fachliche Wissen um Ernährung



Rezepte

Wir kochen ohne Knochen



Sahnelinsen-Sauerkraut

ergibt eine cremige Portion
von Ilja Lauber, aus „Microwave Magic!“

- 80 g rote Linsen
- 60 g Nudeln
- 360 ml heißes Wasser
- 1 knappen TL Kümmel
- 100 g Sauerkraut
- 8 EL (80 ml) Cuisine (Pflanzensahne)
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1 knappen TL Knoblauchpulver
- 1,5 TL Zwiebelpulver
- Pfeffer

Equipment

- Sieb
- Schüssel + Abdeckung
- Mikrowelle

1. Linsen in einem Sieb gründlich unter fließendem Wasser durchspülen. Zusammen mit Nudeln, Wasser und Kümmel in die Schüssel füllen und verrühren. (700W / 10 min abgedeckt – Achtung, Überschaumgefahr!)
2. Restliche Zutaten hinzufügen, alles gründlich durchmischen und noch mal final abschmecken.

Microwave Magic!

Ilja Lauber
vegantakeover.de,
352 Seiten, 18,49 Euro



Foto: Magdalena Mansfeld



Süßkartoffel-Linsensalat mit Orangendressing

ergibt eine kleine Schüssel
wahlweise warmen oder kalten Salat
von Ilja Lauber, aus „Microwave Magic!“

- 70 g Belugalinsen (trocken)
- 130 ml heißes Wasser
- 1 schwächliche Süßkartoffel (150 g)
- 1 bescheidene Orange (130 g)
- 1 rote Mini-Zwiebel (50 g)

Dressing

- 5 EL Orangensaft
- 1 EL Senf (20 g)
- 1/3 TL Salz
- Pfeffer
- 1 knapper EL Leinöl
- 2 EL TK-Petersilie (optional)

Equipment

- Sieb
- kleine Schüssel + Abdeckung
- Tasse
- Mikrowelle

1. Die Linsen gründlich unter fließendem Wasser im Sieb abbrausen und mit dem heißen Wasser in die Schüssel geben. Die Linsen müssen komplett mit Wasser bedeckt sein. (Mikrowelle auf 700W / 5 min stellen)
2. Gemütlich die Süßkartoffel unterm Wasserhahn abschrubben. Die Schale kann dranbleiben, sofern sie noch halbwegs ansehnlich ist, un hübsche Stellen können einfach rausgeschnitten werden. In nicht zu kleine Würfel schneiden. Beim Pling! die Linsen einmal umrühren und die Süßkartoffelwürfel obenauf legen. (700W / 5 min abgedeckt – gegen Ende mal prüfen, ob die Linsen und Süßkartoffeln schon gar sind.)
3. In der Zwischenzeit die restlichen Komponenten vorbereiten. Von der Orange den Boden und den „Deckel“ abschneiden, sie auf die flache Stelle stellen und mit dem Messer immer von oben nach unten an der Rundung entlang die Schale absäbeln. Aufpassen, dass kein Saft entflucht! Anschließend die geschälte Orange halbieren und würfeln. Die Zwiebel ebenfalls würfeln.
4. Für das Dressing in einer Tasse erst mal Orangensaft, Senf und Salz glattrühren, dann schwungvoll das Öl unterquirlen und ggf. die Petersilie.
5. Wenn Linsen und Süßkartoffeln gar sind, alle Salatbestandteile zusammenmischen und noch mal abschmecken.

Variationen

- Eine Handvoll Walnüsse passt hier auch gut rein.
- Wenn keine Orange zur Hand ist, funktioniert auch ein – möglichst säuerlicher – kleingewürfelter Apfel.

