

# Die Ox-Kochbücher



## Kochen ohne Knochen - Das Ox-Kochbuch 5

**"Kochen ohne Knochen", Teil 5, 2012:** Über 200 rein pflanzliche Rezepte für Beginner und Könner, für Veganer, Vegetarier und Allesesser, von simpel bis anspruchsvoll. Von Punks, nicht nur für Punks.

Wer denkt, es sei schwer beim vegetarischen Kochen auch noch ohne Eier, Käse und andere Tierprodukte auszukommen, hat die rein pflanzliche, vegane Küche einfach noch nicht ausprobiert. Joachim Hiller und Uschi Herzer leben seit Ende der Achtziger vegetarisch und seit einigen Jahren völlig tierproduktfrei – und wissen, wovon sie reden. ...  
**lesen**

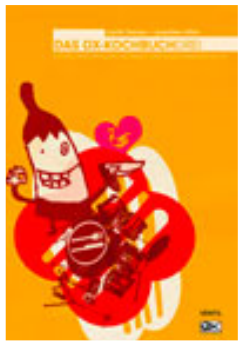


## Das Ox-Kochbuch 4

### Kochen ohne Knochen – noch mehr vegetarische und vegane Punk-Rezepte

"Kochen ohne Knochen", Teil 4, 2009: Und noch mehr vegetarische und vegane Köstlichkeiten, von simpel bis anspruchsvoll, von Punks, nicht nur für Punks. Auch für Teil 4 – das erste Ox-Kochbuch mit Farbseiten! - haben Leser und Leserinnen des Ox-Fanzines, Fans und Nutzer der ersten drei Ox-Kochbücher, Szene-Menschen und Punker-Mütter,

ihre liebsten Rezepte aufgeschrieben oder sogar gezeichnet. ... **lesen**



### **Das Ox-Kochbuch 3**

#### **Kochen ohne Knochen. Die feine fleischfreie Punkrock-Küche**

Teil 3 von 2004. Noch mehr Rezepte zum "Kochen ohne Knochen", noch mehr vegetarische und vegane Köstlichkeiten von simpel bis anspruchsvoll, von Punks nicht nur für Punks.

Auch für Teil 3 haben Leser und Leserinnen des Ox-Fanzines, Fans der beiden ersten Ox-Kochbücher, Szene-Menschen und Punker-Mütter, ihre liebsten Rezepte aufgeschrieben oder sogar gezeichnet. ... **lesen**



### **Das Ox-Kochbuch 2**

#### **Noch mehr vegetarische Rezepte für Punkrocker und andere Menschen**

Teil 2 von 2000. Noch mehr Rezepte von Punkrockern ... nicht nur für Punkrocker.

Auch hier gilt: Gnadenlos alltagsgetestet. Mit Musik. Lecker, fleischlos, gut. Für blutige, aber vegetarische Laien genauso tauglich wie für den ambitionierten Hobby-Koch und natürlich auch die Hobby-Köchin. Yummy! ... **lesen**



## Das Ox-Kochbuch 1

### Vegetarische und vegane Rezepte nicht nur für Punks

Der Klassiker von 1997 - ein Standardwerk! Jede Menge Rezepte von Punkrockern ... nicht nur für Punkrocker. Gnadenlos alltagsgetestet. Mit Musik.

Lecker, fleischlos, gut. Für blutige, aber vegetarische Laien genauso tauglich wie für den ambitionierten Hobby-Koch und natürlich auch die Hobby-Köchin. Schmeckt! ... **lesen**

Hier findest du ein Inhaltsverzeichnis aller vier Ox-Kochbücher

Hier findest du Links zum Thema Veganismus und Vegetarismus

## the story so far

### Der Anfang

Schon seit den Achtzigern gibt es innerhalb der Punkrock- und Hardcore-Szene eine Fraktion, die das Bemühen um gesellschaftliche Veränderung und Proteste gegen die herrschenden Verhältnisse auch mit dem Thema Ernährung verknüpft.

Vegetarische und vegane Ernährung wird seitdem aus philosophisch-ethischen Gründen wie auch aus ökologischer Motivation wie aus Protest gegen die Macht der Großkonzerne

von einem Teil der Szene praktiziert und thematisiert - in Songtexten, in Fanzines, durch "Volxküche" in Jugendzentren und besetzen Häusern.

---

### **Ox-Kochbuch 1**

Seit der ersten Ausgabe des Punkrock- und Hardcore-Fanzines Ox im Jahre 1989 ist eine Seite mit fleischlosen Rezepten fester Bestandteil des Heftes. Motivation von Ox-Macher Joachim Hiller und Co-Autorin (und Ehegattin) Uschi Herzer war von Anfang an, ihre Begeisterung fürs "Kochen ohne Knochen" mit anderen zu teilen - und das mit dem Wissen, dass aller Anfang schwer ist.

Seinerzeit war das Angebot an vegetarischen Kochbüchern noch sehr klein und eher verschnarcht-hippiemäßig, mit dem eigenen Können war es auch noch nicht so weit her, und so war das Ziel, andere an den eigenen Erfolgserlebnissen in der Küche teilhaben zu lassen.

Kochen kann jede/r, man muss nur loslegen, und die Hürde besteht und bestand oft darin, dass (normale) Rezepte zu steif und anspruchsvoll geschrieben sind. Im Ox war und ist das anders: Die Rezepte sind allgemeinverständlich und umgangssprachlich geschrieben, alles wird erklärt, und weil Kochen am Besten mit Musik geht, gibt es zu jedem Rezept den passenden "Soundtrack".

Nach ein paar Ox-Ausgaben wurde dann auf vielfache Nachfrage für den Freundeskreis eine Mappe mit Kopien der Rezeptseiten erstellt, und als die reißenden Absatz fand, war die Idee zum Ox-Kochbuch nicht mehr weit.

Und so erschien dann 1997 das erste Ox-Kochbuch mit jeder Menge Rezepten von Punkrockern ... nicht nur für Punkrocker. Gnadenlos alltagstestet. Mit Musik. Lecker, fleischlos, gut. Für blutige, aber vegetarische Laien genauso tauglich wie für den ambitionierten Hobby-Koch und natürlich auch die Hobby-Köchin. Eigene Rezepte und die von Freunden, Verwandten, Bands und anderen Szeneleuten fanden ihren Weg in dieses Buch, das sich schnell zum Geheimtip entwickelte und bis heute nicht nur von vegetarischen Punks und Punketten, sondern auch von verzweifelten Müttern und Vätern geschätzt wird, deren Nachwuchs plötzlich keine Lust mehr auf totes Tier auf dem Teller hat.

---

### **Ox-Kochbuch 2**

Erfolg macht hungrig, und so erschien 2000 das zweite Ox-Kochbuch, mit dem gleichen Konzept und nach dem selben Erfolgsrezept: Auch hier gibt es alltagstaugliche Kochanleitungen,

die sich in der Sprache klar vom sonstigen Kochbuch-Allerlei unterscheiden und dabei klar und verständlich geschrieben sind.

---

### **Ox-Kochbuch 3**

Und weil aller guten Dinge erstmal drei sind, gibt es seit 2004 Teil 3 und damit noch mehr Rezepte zum "Kochen ohne Knochen", noch mehr vegetarische und vegane Köstlichkeiten von simpel bis anspruchsvoll, von Punks nicht nur für Punks.

Auch hier haben wieder Leser und Leserinnen des Ox-Fanzines, Fans der beiden ersten Ox-Kochbücher, Szene-Menschen und Punker-Mütter, ihre liebsten Rezepte aufgeschrieben oder sogar gezeichnet.

Gesichtet, ausgewählt und getestet von Uschi Herzer und Joachim Hiller und ergänzt um deren Lieblingskreationen ist so ein weiteres ungewöhnliches Kochbuch entstanden, das sich wie die Vorgänger durch seine Schreibe und seine Alltagstauglichkeit auszeichnet.

Rezepte, die jeder und jede nachkochen kann, die Koch-Neulingen wie Fortgeschrittenen schmecken und auch ohne bunte Fotos schon beim bloßen Lesen Appetit machen. Auf jeweils über 200 Seiten gibt es in den Ox-Kochbüchern leckere fleischlose Rezepte, die mit der Besonderheit aufwarten, dass zu jedem ein Tip des Verfassers abgedruckt ist, welche Musik, welche Band sich als "Koch- und Ess-Soundtrack" am Besten eignet.

---

### **Ox-Kochbuch 4**

Fünf Jahre nach Teil 3 erschien im November 2009 das vierte Ox-Kochbuch. Am erprobten Konzept hat sich nichts verändert, auch wenn diesmal ein paar Seiten mit bunten Fotos und Illustrationen aufwarten – stylische Food-Fotografie überlassen wir weiterhin anderen.

Freundinnen und Freunde, Bands und andere Szene-Menschen, Ox-Leser/innen und Fans der Ox-Kochbücher haben auch für Teil 4 wieder ihre Lieblingsrezepte rausgerückt, die ergänzt werden um neue Rezepte von Uschi Herzer und Joachim Hiller.

---

### **Kochen ohne Knochen**

Wer übrigens angesichts der Diskussion um globale Erwärmung und Klimawandel noch fragt, warum es angebracht ist, sich fleischlos zu ernähren, dem sei gesagt, dass Vegetarier und Veganer nur einen Bruchteil der Kohlendioxid-Emissionen von Fleischfressern verursachen.

Fleischkonsum versaut die Klimabilanz, trägt zur Abholzung der Regenwälder bei, verschmutzt die Umwelt, vergiftet das Wasser. Und auch Fisch ist keine Alternative angesichts immer mehr

beinahe ausgerotteter Fischbestände.

Die einzige Alternative sind also pflanzliche Lebensmittel aus biologischem Anbau.

Um genau diese Themen, um vegetarisches und veganes Leben, um Pop-Kultur und den Spaß am Kochen, geht es auch auf unserem Blog [www.kochen-ohne-knochen.de](http://www.kochen-ohne-knochen.de) und im bald erscheinenden Print-Magazin "Kochen ohne Knochen".

---

**Mehr Ox-Kochbuch unter**  
**[www.ox-kochbuch.de](http://www.ox-kochbuch.de)**  
**[www.myspace.com/oxkochbuch](http://www.myspace.com/oxkochbuch)**  
**[www.kochen-ohne-knochen.de](http://www.kochen-ohne-knochen.de)**