



Keine Wurst für niemand

Veganismus ist mehr als nur ein Lifestyle-Trend. Die Zeit ist reif, faule Kompromisse über Bord zu werfen. Nie war es einfacher und notwendiger, ohne tierische Produkte zu leben, als heute

TEXT: LYDIA BRAKEBUSCH

Er greift immer wieder zu. Und immer wieder. Nach jedem weiteren Stromschlag. In einer Folge der amerikanischen Zeichentrickserie „Die Simpsons“ führt Lisa Simpson mit ihrem Bruder Bart eine Art Pawlow'sches Experiment durch: Sie setzt zwei saftige Cupcakes unter Strom und positioniert sie neben einem Warnschild: „Nicht berühren!“ Der gierige Bart greift zu, der Stromschlag lässt ihn zusammenzucken. Bart guckt erstaunt, denkt fünf Sekunden nach und – greift wieder zu.

Ein ewiger Kreislauf aus Genuss und Verdrängung und Genuss und Verdrängung – das ist die Beziehung des Menschen zu seiner Ernährung. Wir kennen all die Bilder aus den Katakomben der pervertierten Nahrungsmittelindustrie. Aber wir verdrängen sie, wenn der Magen knurrt. Ab und zu geistert ein Lebensmittelskandal durch die

Medien, einer jener kleinen Stromschläge, die uns kurz wachrütteln. BSE im Steak Tatar, Pferde in der Lasagne, Hühner Grippe in Asien – und die Debatte kocht hoch. Alle sind sich einig: So kann es nicht weitergehen. Aber eine Woche später passiert etwas anderes – Warnfall im Atomkraftwerk oder Liebeskrise bei Helene Fischer und Florian Silbereisen – und alles ist vergessen. Es ist, als würden wir in einer Matrix leben, die insgeheim auf einer riesigen Maschinerie des Grauens fußt.

Doch immer mehr Menschen erwachen aus dem moralischen Tiefschlaf. Sie verweigern sich der Produktpalette der Nutztierindustrie. Und zwar komplett. Vor einigen Jahren galt es noch als progressiv, sich vegetarisch zu ernähren, heute ist auf dem Vormarsch, was einst Nische war: die vegane Lebensweise. Veganer verzichten auf

tierische Produkte in der Nahrung – vom Honig bis zum Hühnerei – und meiden auch Produkte wie Leder, Wolle oder Seide. Nach Schätzungen des Vegetarierbundes Deutschland ernähren sich inzwischen zehn Prozent der Deutschen vegetarisch. 900.000 leben vegan. Deutschland hat es satt.

Ich bin Vegetarierin, seit ich 15 Jahre alt bin. Auch damals lief gerade eine dieser medialen Stromschlagphasen ab, inklusive zahlreicher Dokumentationen über Massentierhaltung. Ans Gitter gepresste Nasen, klaffende Wunden, Zuckungen im Todeskampf. In einem dieser Filme wurde gezeigt, wie eine Kuh mittels eines Krans auf ein Schiff voller Kühe gehievt werden soll. Sie wird an einem Bein hochgezogen, auf halber Strecke aber bleibt der Kran stehen und das Tier schwebt in der Luft. Etliche ►

überzüchtete Kilos an einem Bein. Ich weiß nicht mehr, warum der Kran stehen blieb. Ich weiß nicht mal mehr, ob tatsächlich gezeigt oder nur noch beschrieben wurde, wie das Bein des Tieres schließlich abreißt. Aber das Bild dieser Kuh, da oben an dem Kran, das Grauen in ihren Augen hat sich für immer in mein Gedächtnis eingebrannt und es mir unmöglich gemacht, weiter Fleisch zu essen. Der Kreislauf aus Genuss und Verdrängung war unwiderruflich durchbrochen.

Das alles ist Folter

Die amerikanische Sozialpsychologin und Veganerin Melanie Joy, Autorin des Buches „Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen“, bezeichnet dieses System der Verdrängung als Karnismus. Während Veganern oft vorgeworfen wird, einer Art Ersatzreligion oder Ideologie verfallen zu sein, dreht Melanie Joy den Spieß um. Sie formuliert die These, der Karnismus sei eine erlernte Ideologie. Die Kategorisierung der Tiere – vom geliebten Familienmitglied bis zur vermeintlich wesensfreien Ware – führe in ihrer Willkür zu einem Gewissenskonflikt. Der Karnismus aber, schreibt sie, lehrt uns, Verstand und Gefühle auszuschalten, wenn es um Tiere geht, die wir essen. In ihrem Buch fasst Melanie Joy das Konzept des Karnismus in den drei N's zusammen: Fleischessen wird als „normal, natürlich und notwendig“ dargestellt. Der Karnismus nutzt diese drei N's als Argumentation gegen den Verzicht.

Kurzer Faktencheck. Normal? Wir füttern Hunde mit Delikatessen, kleiden sie in Mäntelchen und tragen sie am Ende tränenreich zu Grabe. Schweine aber, die erwiesenermaßen ebenso intelligent, sozial, verspielt und sensibel sind, werden gequält, getötet und gegessen. Natürlich? Die Nutztierhaltung und der damit verbundene Konsum sind weiter davon entfernt denn je. Notwendig? Dass man sich auch mit pflanzlicher Kost absolut ausgewogen, wenn nicht sogar besser ernähren kann, bestreitet heute kaum noch ein Ernährungswissenschaftler. Der Karnismus dominiert noch immer, doch die Ideologie bröckelt.

Mehr als 830 Millionen Tiere sterben jährlich in Deutschlands Massentierhaltung. Und schlimmer als ihr oft qualvoller Tod ist wohl das Leben davor. Manche Milchkuh hat

sich bis zur Schlachtung nie um die eigene Achse gedreht. Hühner brechen unterm eigenen Gewicht zusammen. Schweine werden unzulänglich betäubt und lebend ins 60 Grad heiße Brühbad geworfen. Das alles ist Folter. Und hinlänglich bekannt.

Was wird sich ändern, wenn wir nicht umdenken? Nichts. Was hilft es, dass womöglich ein paar Leute zu Silvester beschlossen haben, in diesem Jahr mehr Bio-Fleisch zu kaufen oder nur noch dreimal statt viermal die Woche Fleisch zu essen? Fast nichts. Köchin Sarah Wiener kann noch so oft fordern, ein Huhn müsse endlich mehr kosten als eine Stunde Parkhaus – die Nachfrage steuert das Angebot. Es wäre in diesem Fall schön, wenn es andersrum lief. Wenn ein Stück Fleisch wieder zum Luxusprodukt erklärt würde, das es eigentlich ist und das man sich eben nicht jeden Tag leisten kann. Aber das wird nicht passieren, solange es einen Wettbewerb gibt.

Also hören wir auf mit den faulen Kompromissen. Wer nicht in der Lage wäre, selbst ein Tier zu töten, sollte auch keins essen. Wer die Perversitäten der Fleischindustrie verurteilt, darf sie nicht mitfinanzieren. Wer sich wirklich frei machen will von jeglicher Mitverantwortung am Leid der Tiere, der hat nur eine Option: den Veganismus.



Im März vergangenen Jahres demonstrierten 100 Aktivisten der Organisation Animal Equality vor dem Brandenburger Tor. Jeder hielt ein totes Tier in den Händen, das in der Nutztierhaltung gestorben und entsorgt worden war

Und da stehe ich nun. Nach 20 Jahren Vegetarismus dämmert mir, dass ich noch immer Teil dieses Schweinesystems bin. Dass der Goudakäse nur der böse Zwilling des Hüftsteaks ist.

Vegetarismus war gestern

Die Qualen der überzüchteten Milchkühe – immer wieder künstlich befruchtet, immer wieder ihrer Kälber beraubt, nach denen sie oft tagelang rufen – sind vielleicht größer als die der Mastrinder. Der Preis für unsere Frühstückseier sind Abermillionen geschredderte Hähnchenküken, die nicht für die Legehennenproduktion geeignet sind. Die Massentierhaltung, und das beinhaltet eben auch die Milch- und Eierproduktion, ist für rund 18 Prozent der Treibhausgase verantwortlich, mehr als der gesamte Transportsektor. Einem System, das so dermaßen aus der Art geschlagen ist wie die Nutztierhaltung der Industrienationen, kann man nicht mit Kompromissen begegnen. Man muss sich ihm rigoros entziehen. Mit meinem vermeintlich korrekten Lebensstil hinke ich der Zeit hinterher. Vegetarismus war gestern.

Seit Anfang des Jahres lebe ich nun also vegan und bin dankbarer denn je, in dieser Stadt zu wohnen. Was in der eigenen Küche ohnehin unproblematisch ist, stellt mich auch in der Mittagspause mit den Kollegen selten vor Herausforderungen. Natürlich bedeutet es Verzicht. Aber Verzicht kurbelt auch die Kreativität an. Das Internet ist voll von veganen Koch-Blogs, die sozialen Netzwerke wimmeln vor Tipps und Tricks. Der Umsatz mit als vegan deklarierten Produkten steigt seit 2010 jährlich um im Schnitt 17 Prozent, gibt der Datenanbieter Statista an. Wer heute eine Buchhandlung besucht, findet ganze Abteilungen veganer Kochbücher vor. Berliner wie Sophia Hoffmann (siehe Interview Seite 20), Nicole „La Veganista“ Just oder Attila Hildmann sind mit ihren Rezepten zu Stars der Szene geworden.

Es ist so einfach wie nie zuvor, ohne tierische Produkte zu leben. Vegane Supermärkte, Restaurants, Schuhläden, ja selbst ein veganer Sexshop mit lederfreiem Spielzeug stehen in Berlin zur Verfügung (siehe Seite 18). Sogar die Grüne Woche sprang in diesem Jahr auf den Zug auf. Erstmals war die Messe V Delicious zu sehen, die etwas unbeholfen vegetarisch-vegane Ernährung mit Aller-



Klares Statement: Auf der „Wir haben es satt“-Demo, die jährlich parallel zur Grünen Woche in Berlin stattfindet, protestierten 50.000 Menschen gegen Massentierhaltung und andere Agrar-Auswüchse

giker-Produkten und Gesundheitsschuhen vereinte. Und auch Großkonzerne haben den Trend bemerkt: Laut der Tierrechtsorganisation Peta soll es ab April in allen Ikea-Filialen weltweit vegane Köttbullar geben.

Wie bei allen Trends gibt es eine dazugehörige Gegenbewegung. In Magazinen wie „Beef“ wird das T-Bone-Steak zur letzten Bastion der Männlichkeit. Die authentische chinesische Küche samt Hühnerfüßen und Quallensalat ist beliebter denn je. Und nachdem in den Restaurants der Stadt schon die Blutwurst ein Comeback feierte, kommen nun zunehmend Organe in die Pfanne. Beide Trends aber haben denselben Ursprung: ein neues Bewusstsein, den Wunsch nach einem Ende der Entfremdung durch Gesichtswurst und Fischstäbchen. Deutlicher als in der Neuköllner Fichtestraße könnten die Bewegungen nicht konkurrieren: Auf der einen Straßenseite werden im Café No Milk Today vegane Torten zu Hafermilch-Kaffee serviert. Direkt gegenüber bietet das Restaurant Herz und Niere selbige und andere Organe auf dem Teller an. Die Stadt bedient beide Trends gleichermaßen.

Spott für den Spielverderber

Ich habe mich für eine Straßenseite entschieden. Ob ich das wirklich durchziehe? Möglich. Ob ich dann ein besserer Mensch bin? Sicher nicht. Ich habe schon Billigairline-Kurztrips gemacht, die günstiger waren als eine Taxifahrt. Ich kaufe oft Klamotten in den falschen Läden. Ich habe zwei Katzen, die ich als Karnivoren nicht zu Veganern umpolen möchte.

Man kann nie alles richtig machen. Und überhaupt sollte endlich Schluss sein mit der „Sind Veganer die besseren Menschen“-Debatte. Es geht nicht um Ideologien oder Glaubenskonstrukte. Veganismus ist kein pseudoreligiöses Hobby. Die Gegebenheiten nicht verdrängen, sondern in den Alltag integrieren und danach leben – das ist das Gegenteil von verschwurbelter Ideologie. Es ist konsequentes Verhalten.

Dennoch wird Vegetariern und Veganern häufig mit Spott und Hass begegnet. Woran liegt das? Ist es der Stromstoß, den der Veganer am Tisch versetzt, indem er stilles Zeugnis ablegt über das, was da außerhalb der Matrix passiert? Penetrantes Missionarstum vonseiten der Veganer, das oft als Argument für die Antipathie vorgebracht wird, ist im Alltag selten zu bemerken. Da dominieren eher schlechte Fleischeser-Witze („Dein Essen wird welk!“) und nervige Ratschläge („Du bist erkältet? Iss doch mal ein ordentliches Steak!“). Oder Häme. Als ich einst in einer Bäckerei fragte, in welchen der Torten Gelatine enthalten sei, erwiderte die Dame hinterm Tresen: „Na, wenn Sie das so sehen, dürfen Sie unsere Schrippen auch nicht essen. Da ist Schweineschmalz drin.“ Die heimliche Freude über meinen Schrecken konnte sie nicht verbergen. Das war ihre Rache. Der Ausgleich für den Knacks, den ich ihrem Karnismus zugefügt hatte, indem ich den Stabilisator Gelatine – Schlachtabfälle wie Knochen, Schwarte und Haut – thematisierte. Einfach essen. Nicht fragen.

Ein ähnliches Phänomen ist die Kritik an veganen Ersatzprodukten wie Tofu-Würstchen. Wer kein Fleisch esse, heißt es oft,

solle doch bitte schön auch darauf verzichten. Die wenigsten Veganer aber streichen aus Gesundheitsgründen Tierisches vom Speiseplan. Warum sollte es ihnen versagt sein, einen veganen Hotdog oder Burger zu essen? Würstchen wachsen nicht am Schwein, Burger-Patties nicht an der Kuh. Es ist in allen Fällen geformte Masse, die sich einfach praktisch in Brötchen stecken lässt. Nicht mehr und nicht weniger.

Kritik und Häme sind die Quittung für die zerstörte Verdrängung. Der Veganer ist der präsente Spielverderber. Das Tier aber ist tot und unsichtbar.

Ein Stück vom Braten

Der Philosoph Richard David Precht brachte das in einem Gleichnis auf den Punkt. In seiner Fernsehsendung „Precht“ diskutierte er mit dem Philosophen Robert Spaemann die Frage „Dürfen wir Tiere essen?“ und stellte seinem Gegenüber folgende Frage: Wenn man ein Reh betäuben, ihm ein Bein abschneiden, die Stelle vernähen und es wieder wecken würde – könnte Spaemann die Rehkeule essen? Spaemann verneint. Und Precht sagt: „Wenn Sie das dreibeinige Reh sehen würden, täte es ihnen unendlich leid. Wenn Sie es aber getötet hätten, hätten Sie es wieder vergessen. Ist das nicht eigenartig?“ Millionenfaches Tierleid, irgendwo im Dunkeln, sagt Precht, das entspräche nicht der heutigen Kultur, das sei barbarisches Verhalten.

Barbarisches Verhalten, das in manchen Ländern erst richtig Fahrt aufnimmt. Der Veganismus mag sich hierzulande und in den USA wie der Vegetarismus entwickeln, zur Normalität werden, in den Restaurants ankommen. Doch gleichzeitig entdecken Nationen wie China erst jetzt ihre Fleischslust, wollen endlich ein Stück vom Braten. Im Fleischatlas 2014, herausgegeben von BUND, Heinrich-Böll-Stiftung und Le Monde Diplomatique, wird prophezeit, dass bei einer Fortsetzung des gegenwärtigen Trends die Fleischerzeugung bis Mitte des Jahrhunderts von derzeit 300 Millionen Tonnen auf fast eine halbe Milliarde Tonnen ansteigt. Diesen Bedarf mit vermeintlich artgerechter Bio-Haltung zu decken, dürfte schwierig werden. 70 Prozent aller Agrarflächen werden schon heute nur zum Anbau von Tierfutter genutzt.

Lisa Simpson, die in besagter „Simpsons“-Folge ihrem Bruder Bart die Stromschläge verpasste, führte übrigens eine weitere Versuchsreihe durch. Dasselbe Pawlow'sche Cupcake-Experiment testete sie an einem Hamster. Der Hamster hat gewonnen. ■

Veganes Berlin



Restaurants, Cafés und Läden, die ganz oder größtenteils auf tierische Produkte verzichten, gibt es hier zuhauf. Eine Auswahl

1 Kopps

Gehobene Küche, die Hausmannskost spielerisch variiert. Besonders gut: der Brunch, Samstag und Sonntag.

Linienstr. 94, Prenzlauer Berg

2 Mio Matto

Kostspielige Menüs, die leider nicht durchweg überzeugen, aber Hobbyköchen als Inspiration dienen können.

Warschauer Str. 33, Friedrichshain

3 Viasko

Deftiges vom Soja-Gyros-Teller über die Semmelknödel bis zum Tiramisu.

Eckelenzdammer 49, Kreuzberg

4 La Mano Verde

Ebenfalls eher hochpreisig, aber mit breiter Auswahl an Gerichten.

Uhlandstr. 181-183, Wilmersdorf

5 Sfizy Veg

Die erste vegane Pizzeria Europas ist so gut besucht, dass es wohl nicht die letzte bleiben wird.

Treptower Str. 95, Neukölln

6 Let It Be

Hier heißt das Sandwich „Morrissey“ und der Burger „Mike Tyson“, alles angelehnt an berühmte Fleischverweigerer.

Treptower Str. 90, Neukölln

7 Fast Rabbit – Fast Food

Direkt am Mauerpark gibt es feinstes Gemüse-Fast-Food, angekündigt mit „Delicious as fuck“. Stimmt.

Eberswalder Str. 1, Prenzlauer Berg

8 Daluma

Hier gibt es den Liebling der Veganer in allen Varianten: den Smoothie, die flüssige Nährstoffbombe. Und Salate, in fest.

Weinbergsweg 3, Prenzlauer Berg

9 Cookies Cream

Küchenchef Stephan Hentschel wird nicht ohne Grund weit über Berlins Grenzen hinaus für seine erstklassige vegetarische Küche gefeiert – und bietet auch Veganes an.

Behrenstr. 55, Mitte

10 Chippis

In der offenen Showküche wird gezeigt, wie es geht: Vegetarisches und Veganes in Höchstqualität kann im Chippis genossen werden.

Jägerstr. 35, Mitte

11 Pêle-Mêle

Kuchen, Kaffee, Salate, Snacks und Suppen gibt es in dem Neuköllner Café – und sonntags bio-veganen Brunch.

Innstr. 26, Neukölln

12 No Milk Today

Alles Tierfreie, vom Bagel bis zur Kokos-Himbeer-Torte, kann hier verputzt werden.

Fichtestr. 3, Kreuzberg

13 Vux

Auch im beliebten, brasilianisch inspirierten Vux lässt es sich köstlich brunchen. Ein freier Sitzplatz ist aber nicht garantiert.

Wipperstr. 14, Neukölln

14 Freckles

Nicht alles ist hier vegan, aber vieles, und hübsche Einrichtung und üppige Torten sind in jedem Fall sehenswert.

Nostizstr. 33, Kreuzberg

15 Bäckerei Kädler

Die Produkte der koscheren Bäckerei sind frei von tierischen Produkten – mit Ausnahme von Eiern. Und wo die drin sind, lässt sich ja herausfinden.

Danziger Str. 135, Prenzlauer Berg

16 Veganz

Die erste rein vegane Supermarktkette Europas hat sechs Filialen bundesweit. Zwei davon, natürlich, in Berlin.

Warschauer Str. 33, Friedrichshain, und Schivelbeiner Str. 34, Prenzlauer Berg

17 Valladares

Der Moabiter Feinkostladen bietet vegane Lebensmittel und Getränke, Kuchen, Torten, Kaffeespezialitäten – und Caterings für Veranstaltungen.

Stephanstr. 36, Moabit

18 Dr. Pogo

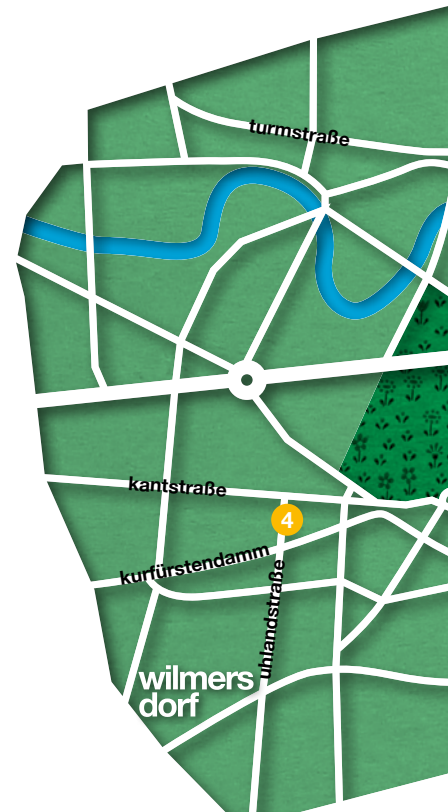
Das Dr. Pogo-Veganladen-Kollektiv hat fast alles – von Kosmetika über Tiernahrung bis zu Süßigkeiten.

Karl-Marx-Platz 24, Neukölln

19 Dear Goods

Der Concept Store bezeichnet sich als tier-, menschen- und umweltfreundlich und verkauft Kleidung und Accessoires von verschiedenen Designern.

Schivelbeiner Str. 34, Prenzlauer Berg



20 Avesu

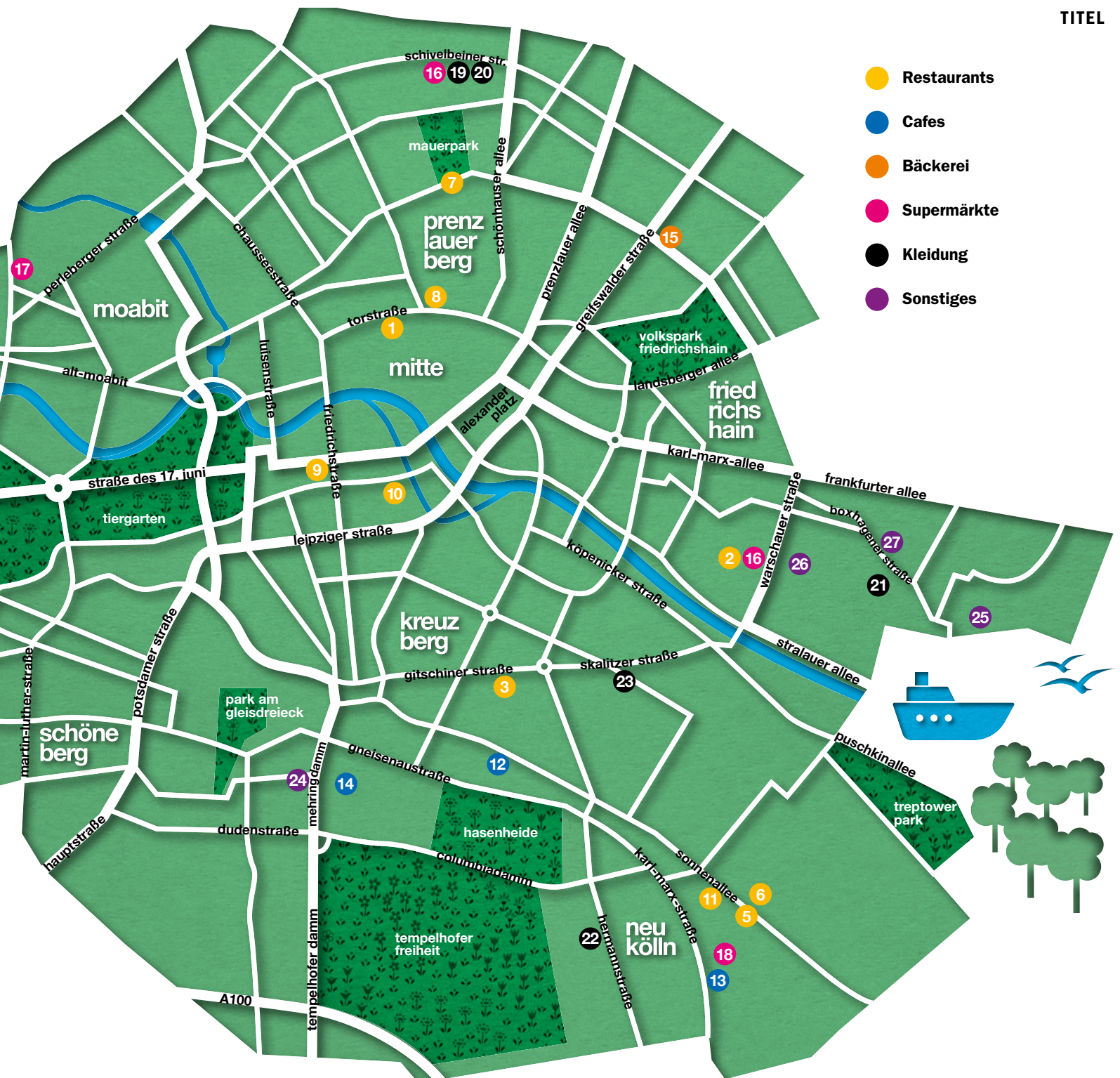
Wer sich beim Einkauf im Veganz (16) die Sohlen abgelatscht hat, kann sich direkt im Anschluss nebenan neue vegane Schuhe kaufen.

Schivelbeiner Str. 34, Prenzlauer Berg, Warschauer Str. 33, Friedrichshain

21 Loveco

Hier ist die Mode fair gehandelt, ökologisch hergestellt und vegan. Na bitte.

Sonntagsstr. 29, Friedrichshain

**22 Süßstoff**

Mode und jede Menge hübsche Accessoires-Spielereien gibt es im Süßstoff. Vegan? Aber ja.

Kienitzerstr. 91, Neukölln

23 Hirschkind

Das kleine Label vertreibt fair gehandelte, handbedruckte Mode in Bio-Qualität sowie eine Auswahl veganer Schuhe.

Wiener Straße 16, Kreuzberg

24 Other Nature

Dass das öffentlich-rechtliche Fernsehen über diesen Laden berichtete, der unter anderem vegane Peitschen aus Fahrradschläuchen verkauft, sorgte kürzlich bei einem CDU-Abgeordneten für große Bestürzung. Auweia.

Mehringdamm 79, Kreuzberg

25 Little Bird Tattoo

Auch in Tattoofarben sind oft tierische Inhaltsstoffe. Nicht im Little Bird Tattoo. Da schnurrt die Tätowiernadel, ohne ein schlechtes Gewissen zu verursachen.

Türschmidtstr. 20, Rummelsburg

26 Berlin Strength

Hier gibt es nach dem Training vegane Snacks, Shakes und Getränke.

Revaler Str. 99, Friedrichshain

27 Almodóvar Hotel

Im Restaurant dieses Hotels gibt es nur vegetarische und vegane Speisen.

Boxhagener Str. 83, Friedrichshain

»Dann ist man halt der Nervi!«

Köchin Sophia Hoffmann, 34, hat zehn Jahre lang als DJ gearbeitet. Inzwischen hat sie eine Nactlebenallergie entwickelt – und eine große Liebe zu veganem Essen

INTERVIEW: LYDIA BRAKEBUSCH

Frau Hoffmann, Sie sind jetzt seit circa zwei Jahren Veganerin. Träumen Sie manchmal nachts von Käsespätzle?

Ja, ab und zu schon. Alles andere wäre gelogen. Aber es wird immer weniger.

Was ist Ihr Gegenrezept?

Ich koche dann irgendwas Leckeres, das diesen Hunger stillt. Sicher – Käse ist das Härteste im Veganismus. Veganer Käse ist zu 80 Prozent nicht doll. Aber ich bin optimistisch, dass da noch viel passiert. Das ist ja eine ganz neue Küche, die erst entsteht. In Los Angeles hat jetzt immerhin der erste vegane Käseladen aufgemacht.

Wie sind Sie zur Veganerin geworden?

Ich hatte schon immer starke Empathie zu Tieren. Ich war eins von diesen Kindern, das im Pool gar nicht zum Schwimmen kommt, weil es ständig Wespen vor dem Ertrinken rettet. Als Teenager war ich ein paar Jahre Vegetarierin und habe dann wieder angefangen, Fleisch zu essen, weil – Klassiker – es ja so gut schmeckt. Als ich später gelesen habe, wie stark die Massentierhaltung mit dem Klimawandel zusammenhängt, habe ich angefangen, mich mit dem Thema zu beschäftigen. Und dann vergeht der Appetit.

Was war der blödeste Spruch, den Sie je über Veganer gehört haben?

Was mich besonders nervt, ist diese Behauptung: „Ach, das ist jetzt so ein Trend.“ Das ist kein Trend, das ist eine Entwicklung, exemplarisch für etwas, das verkehrt läuft. Dieser perverse Einsatz von Antibiotika, die multiresistenten Keime im Fleisch – das wird die Leute noch einholen.

Was steckt hinter dem Klischee vom veganen Missionarstum?

Es gibt überall Leute, die von sich glauben, sie seien bessere Menschen, auch unter Veganern. In manchen sozialen Netzwerken wird darüber diskutiert, ab wann man sich „vegan“ nennen darf. Darum geht es doch nicht. Diese ewigen Dogma-Fragen sind kontraproduktiv. Ich achte darauf, dass Essen, Kleidung, Kosmetika vegan und tierversuchsfrei sind. Ich gebe das Beste im Rahmen meiner Möglichkeiten, aber wir sollten davon wegkommen, immer nur die Fehler der anderen zu sehen, und uns auf positive Entwicklungen konzentrieren.



Von wegen genussfrei: Köchin, Journalistin, Foodbloggerin und zitty-Covermodel Sophia Hoffmann mag buntes Essen (siehe rechte Seite) und launige Mottopartys

Fehlerfrei schafft es wohl niemand. Selbst in Klebstoff sind Überreste vom Schwein.

Wie hat sich Ihr Konsumverhalten verändert?

Du wirst zum Etikettenleser. Aber es ist ja auch nicht schlecht, wenn man sich damit beschäftigt, was man konsumiert. Milchpulver ist beispielsweise so ein Überschussprodukt, das unnötigerweise überall reingemischt wird. Das ist das Traurige: Tierische Produkte werden wortwörtlich verpulvert.

Der Härtefall für Veganer: Was machen Sie, wenn Sie irgendwo zu Gast sind?

Am Anfang habe ich immer mal wieder vegetarische Ausnahmen gemacht, habe dann aber festgestellt, dass die Leute schnell damit kalkulieren – nach dem Motto „Das passt schon“. Mittlerweile bin ich konsequent. Man sollte sich nicht aus schlechtem Gewissen verbiegen. Dann ist man halt der Nervi, der fragt, was drin ist. Na und?

Und wenn Sie unterwegs Hunger kriegen?

Auch in Bäckereien findet sich meist etwas Veganes. Aber ich habe immer Nüsse und Obst dabei. Zum Glück. Vor Kurzem bin ich nach New York geflogen. Auf dem Rückweg gab es einen Systemfehler und sie hatten kein veganes Essen für mich. So ein Langstreckenflug – das wäre ohne meine Notreserve nicht cool gewesen.

Es gibt diverse Heilsversprechen bezüglich der veganen Ernährung. Wie geht's Ihnen?

Mir ging es noch nie so gut, körperlich wie geistig. Ich habe Milch nie gut vertragen, hatte immer Verdauungsprobleme. Meine Haut ist besser geworden, es fällt leichter, das Gewicht zu halten. Und was ich am Frappierendsten finde: Im Kopf hat sich was verändert. Ich bin wirklich nicht esoterisch drauf, aber es ist so: Ich bin entspannter, empathischer, liebevoller.

Ein weiteres Klischee, neben dem der Mangelernährung, sind die hohen Kosten.

Das stimmt nicht. Ich gebe relativ viel für Nüsse aus, aber diesen Betrag würde ich sonst für Fleisch oder guten Käse bezahlen. Und die Basis, Hülsenfrüchte, Gemüse, Nudeln, Reis, Kartoffeln – das ist nicht teurer als sonst. In Amerika gibt es beispielsweise Initiativen, die zeigen, wie man sich für vier Dollar am Tag vegan ernähren kann. Grundsätzlich ist aber die Frage: Warum wird darüber diskutiert, ob vegane Ernährung teuer ist? Warum fragen wir uns nicht, warum Ernährung billig sein soll?

Sie veranstalten vegane Supper Clubs, wie ist das Feedback der nichtveganen Gäste?

Das schönste Kompliment ist, wenn Leute zu meinem Dinner kommen und nach vier Gängen sagen: Ich habe überhaupt nicht gemerkt, dass es kein Fleisch gab. Ich habe mal ein veganes Barbecue in einem Münchner Biergarten veranstaltet – schon an sich ein schräges Szenario. Da war eine Tschudin dabei, die natürlich eine ganz andere Küche gewohnt ist. Die konnte überhaupt nicht fassen, dass sie satt geworden ist.

Wie schätzen Sie das gastronomische Angebot in Berlin ein?

Es gibt inzwischen vieles, was gut ist. Aber auch vieles, was nur okay ist und als gut abgestempelt wird, weil es noch nicht viel Vergleich gibt. Ich habe das Gefühl, dass Leute sich schnell zufriedengeben, weil sie froh sind, dass es überhaupt etwas Veganes gibt. New York ist ein Veganer-Paradies. Die haben schon eine ganz andere Konkurrenz und ein entsprechend höheres Level. Schließlich geht es beim Veganismus nicht um Askese, sondern um Genuss! Hey, man darf auch Sex haben!



Hinterlistige Täuschung. Diese hübschen Cupcakes sind alles andere als süß: Die knusprig-lockeren Mais-Muffins mit ihrer leichten Chili-Note werden durch zart pastellfarbenes Rote-Bete-Hummus abgerundet und mit ein paar Deko-Erbse versehen.

Fake-Cupcakes mit roter Bete

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zutaten: (für 12 Cupcakes)

½ Tasse Pflanzenöl (Rapsöl, Sonnenblumenöl)	3 Tassen Mehl	3 EL Rote-Bete-Saft
1 Päckchen Backpulver	1 TL Salz	2 EL TK-Erbse
1 TL Chilipulver oder ½ frische, fein gehackte Chilischote	2 EL scharfer Senf	Für die glutenfreie Variante ersetze ich das Mehl durch:
2 EL Hefeflocken	1 Tasse Wasser	2 Tassen Maismehl
300 g Mais	350 g vorgekochte Kichererbsen	1 Tasse helle glutenfreie Mehlmischung für Kuchen
	3 EL Tahini	½ TL Xanthan
	3 EL Zitronensaft	
	Kreuzkümmel	
	Pfeffer	

Zubereitung:

Den Mais mit einem Pürierstab oder einem Mixer etwas zermatschen, aber nicht zu sehr, es sollen noch einzelne Körner ganz bleiben. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Das Mehl mit Backpulver, Hefeflocken, Chili, Maismasse, Öl, Senf und Wasser in eine große Rührschüssel geben. Mit einem großen Löffel zu einem elastischen Teig verrühren, mit den Händen durchkneten. Den Teig in ein Muffin-Backblech füllen. Noch schöner wird's mit bunten Papierförmchen, sonst die Muffinform mit etwas Öl einfetten. Bei 190 Grad circa 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Kichererbsen mit Zitronensaft, Tahini und Rote-Bete-Saft pürieren, bis eine rosa Creme entsteht. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Spritztüle füllen. Im Kühlschrank kalt stellen. Die Erbsen mit etwas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die abgekühlten Mais-Muffins mit der rosa Creme dekorieren und mit Erbsen bestreuen.



Grünlich schimmernde, knusprig-frische Falafeln, die statt aus Kichererbsen aus Tofu geformt sind, zusammen mit einem scharfsaftigen Püree und einer lecker-gesunden Kürbiskern-Öl-Besprenkelung. Das Beste aus allen Welten, in Grün.

Basilikum-Tofu-Falafeln mit Erbsen-Wasabi-Püree

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten: (für 2 Personen)

500 g TK-Erbse	Basilikum	100 g Wildkräutersalat
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
2–4 EL Wasabi, je nach Schärfe	2 EL Sojamehl	Pflanzenöl
250 g Tofu Natur	5 EL Kürbiskernöl	zum Braten der Falafeln
1 Handvoll frischer	50 g gehackte Kürbiskerne	

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Erbsen mit etwas Öl und den Zwiebelstücken in einem großen Topf anschwitzen. Unter gelegentlichem Umrühren 15 Minuten weich dünsten. Den Salat waschen und die Kürbiskerne in einer kleinen Schüssel mit dem Kürbiskernöl verrühren. Tofu in den Mixer bröseln und zusammen mit dem Basilikum, dem Olivenöl und dem Sojamehl pürieren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit angefeuchteten Handflächen etwa 10 Falafelbällchen formen, diese auf einem Brett 10 Minuten trocknen lassen. Nun die Erbsen-Zwiebel-Mischung mit einem Pürierstab zerkleinern. Vorsichtig löffelweise mit Wasabi abschmecken. Fertige Wasabipasten haben oft sehr unterschiedliche Schärfegrade. Deshalb step by step vorgehen, bis eine angenehme, aber noch erträgliche Grundscharfe entsteht. Zwei Finger hoch Pflanzenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Eine Prise Salz dazugeben. Sobald das Öl heiß ist, die Falafeln darin unter Wenden kross braten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Püree noch einmal schnell erhitzen, zusammen mit dem Salat und den Falafeln anrichten und mit der Kürbiskern-Öl-Mischung beträufeln.

Die Rezepte stammen aus Sophia Hoffmanns Kochbuch „Sophias vegane Welt“, Edel Books, Hamburg 2014. Mehr Buntes im Blog: oh-sophia.net