

Gertrude Kubiena

Go vegan!

Leseprobe

[Go vegan!](#)

von [Gertrude Kubiena](#)

Herausgeber: Riva Verlag



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Marlene Halser (Hrsg.)

Warum wir ohne
tierische Produkte
glücklicher und
besser leben

**GO
VEGAN!**

riva

INHALT

Vorwort von Marlene Halser /// <i>Grüße vom Planeten Vegan</i>	9
Surdham Göb /// <i>Eat fresh!</i>	15
Dr. med. Ernst Walter Henrich /// <i>Das sagt der Arzt</i>	25
Nicole Just und Felicia Mayer-Jendro /// <i>Willkommen in unserer Küche</i>	37
Ariane Sommer /// <i>Wer schön sein will, braucht kein Leid</i>	45
Björn Moschinski /// <i>Der Gaumenkrieger</i>	53
Patrik Baboumian /// <i>Der stärkste Pflanzenfresser Deutschlands</i>	61
Klaus Wolf /// <i>Veganer trinken Alkohol?</i>	69
Raphael Fellmer /// <i>Die Welt global verstehen</i>	75
Stephan Bröckling /// <i>Tierretter undercover</i>	91
Edmund Haferbeck /// <i>Radikal im Namen der Tiere</i>	103
Antje Schäfer /// <i>Mögen alle Lebewesen glücklich und frei sein</i>	113
Claudia Renner /// <i>Die Blogging-Queen</i>	121
Attila Hildmann /// <i>Der Challenger</i>	129

Bernd-Udo Rinas /// <i>Die vegane Revolution</i>	139
Jan Bredack /// <i>Der Unternehmer</i>	147
Anja und Sandra Umann /// <i>Achtsamkeit im Kleiderschrank</i>	155
Stephan Becker /// <i>Veganes aus der Tube</i>	161
Anne Bonnie Schindler und Sara Rodenhizer /// <i>Die Sexpertinnen</i>	169
Marko und Christina Maas /// <i>Vegan sein heißt anders sein</i>	175
Sandra Forster /// <i>Der Vegan-Hype nervt!</i>	183
Glossar	191
Literaturverzeichnis	199
Dank	203
Bildnachweis	204



GRÜSSE VOM PLANETEN VEGAN

Neulich an der Wursttheke im Bio-supermarkt: Ein Vater trägt seine kleine Tochter auf dem Arm. Das

Mädchen mag vielleicht zwei oder drei Jahre alt sein. Was folgt, ist eine Szene, die sich so schon unzählige Male abgespielt hat: Der Verkäufer im weißen Kittel spießt mit seiner langen zweizinkigen Gabel ein Stück Wurst auf und reicht es dem Kind. Dieses blickt erst zum lächelnden Mann mit der weißen Papierhaube, dann zur Wurst, die an den Zinken baumelt, dann zum Papa und vergräbt das Gesicht schließlich verschämt an dessen Schulter.

»Schau mal, Lisa, was der Metzger da Tolles für dich hat«, sagt der Papa aufmunternd. »Das darfst du ruhig nehmen.« Da mischt sich eine ältere Dame, ebenfalls an der Wursttheke wartend, ins Gespräch ein. »Es ist schon erstaunlich, dass kleine Kinder Wurst so gerne mögen«, sagt sie. »Das war bei meinen Kindern früher auch so.« Der Vater hält inne und überlegt. »Das ist Lisas erste Wurst«, sagt er dann und nickt dem kleinen Mädchen ermunternd zu, das sich mittlerweile getraut hat, die Scheibe von der Gabel zu picken.

Nachdenklich schiebe ich meinen Einkaufswagen weiter und grüble über das Gehörte nach. Stimmt es wirklich, dass alle kleinen Kinder Wurst mögen? Oder war diese Szene gerade der beste Beweis dafür, dass wir unseren Geschmack und unsere Essgewohnheiten erst im Laufe unseres Lebens erlernen? Das würde bedeuten, dass wir sie auch ganz bewusst verändern können.

Ist es nicht so, dass Kinder grundsätzlich skeptisch sind, wenn sie etwas Neues kosten? Und dass ihre Reaktion von den Menschen um sie herum abhängt? Neugierig sind Kinder schon, aber eben auch noch nicht festgelegt.

Ich muss an den Besuch bei einem Kollegen denken. Er hat einen einjährigen Sohn. Als wir gemeinsam beim Abendessen sitzen, soll Otto etwas kosten, was er noch nie gegessen hat: eine Grissini-Stange, die er zuvor mit großem Eifer in meinen Apfelsaft getunkt hat.

Weil wir alle wollen, dass Otto mag, was er gleich isst, strahlen wir ihn wie die Irren an und tun so, als gäbe es nichts auf der Welt, was besser schmeckt. »Hhhmmmm, lecker!«, sagen wir ganz automatisch. Und: »Njamnjam, so gut!« Otto lässt sich ein vollgesogenes Stück Grissini in den Mund schieben. Dann macht er den Mund wieder zu und schiebt den Bissen mit konzentriertem Gesicht einige Sekunden lang hin und her, während wir ihn alle erwartungsvoll anschauen. Noch ist völlig offen, wie er reagieren wird. Dann blickt Otto in die Runde und sein Gesicht erhellte sich zu einem mitreißenden Babylächeln. Erleichtert lachen wir alle mit.

Hat sich Otto nun für ein Lächeln entschieden, weil in Apfelsaft aufgeweichte Grissini tatsächlich ein kulinarischer Genuss sind? Oder hat Otto gelächelt, weil wir uns das alle so sehr von ihm wünschten? Man kann ihn noch nicht fragen, und bis er alt genug ist, diese Frage zu beantworten, werden wir die Szene wohl vergessen haben. Dennoch erscheint mir in diesem Moment ein Gedanke des US-amerikanischen Bestsellerautors Jonathan Safran Foer zu diesem Thema sehr klug. Er schreibt davon, dass Essen weitaus mehr ist als die bloße Aufnahme von Nahrung.

Bei Tisch geht es immer auch um die Geschichten, die wir mit dem Essen servieren. »Geschichten über Essen sind Geschichten über uns – unsere Vergangenheit und unsere Werte«, schreibt Foer. »Essen und Geschichten erzählen sind untrennbar miteinander verbunden.« In dem, was wir zu uns nehmen, bei welcher Gelegenheit und in der Art und Weise, wie wir etwas essen, aber auch darin, wie und ob wir über Essen nachdenken, spiegelt sich unsere Kultur und damit auch unsere Identität.

Dass so heftig über das Thema Essen gestritten wird, ist vor diesem Hintergrund nur allzu verständlich. Ausnahmslos alle Veganer, die ich für das vorliegende Buch getroffen und befragt habe, berichten, dass sie mit ihrer Ernährung, die ganz ohne tierische Produkte auskommt und unzweifelhaft mit den traditionellen Essgewohnheiten in unseren Breitengraden bricht, immer wieder auf Widerstände stoßen.

Auch ich kenne diese Konflikte. Bisweilen sind die Reaktionen unfreiwillig komisch. So musste ich vor vielen Jahren beim Geburtstagsessen einer Freundin dem Wirt eines französischen Restaurants erklären, warum ich weder Fleisch- noch Käsefondue mag. »Ein Leben ohne Fromage ist wie ein Leben ohne Liebe«, sagte er, stampfte kopfschüttelnd davon und würdigte mich für den Rest des Abends keines Blickes mehr (nicht ohne mir von einem Kellner einen Fonduetopf mit Gemüsebrühe bringen zu lassen, natürlich). Meine rigorose Verweigerung hatte ihn wohl in seiner patriotischen Ehre getroffen.

Bisweilen ging das Unverständnis aber auch so weit, dass man sich statt meiner eine andere wünschte. Als mein Exfreund seiner Großmutter von den »absonderlichen Essgewohnheiten« seiner damals neuen Flamme erzählte, tätschelte ihm diese beruhigend auf die Schulter und sagte voller Mitleid: »Junge, du findest schon noch die Richtige.« Sie sollte Recht behalten. Aber das war damals noch nicht klar. Stattdessen war ich für die fünf Jahre, die unsere Beziehung währte, von den freitäglichen Familienessen ausgeschlossen. Veganismus ist also oft auch etwas, was erst einmal entzweit.

Aber nicht nur das. Auch die vegane Szene selbst ist sich in vielen Punkten ganz und gar nicht einig. Oft beginnt der Zwist schon mit der Frage, wann sich jemand nun Veganer nennen darf und wann nicht. Genügt es, wenn man bei der Ernährung tierische Produkte weglässt? Oder muss dieses Dogma für alle Lebensbereiche gelten, also auch für Kleidung und Schuhe, Kosmetik, Putzmittel, Tierfutter und sogar Tattoostudios und Sexshops? Die Menschen, die in diesem Buch zu Wort kommen, haben dazu – ebenso wie über die Ziele, die sie verfolgen, und die Frage, wie diese Ziele zu erreichen sind – sehr unterschiedliche Meinungen.

Was meine Gespräche mit 20 Vertretern der veganen Szene aber auch zeigen: Es ist Bewegung in die Sache gekommen. Inzwischen ist der Veganismus in der Mitte der Gesellschaft angekommen. 800 000 Menschen leben heute laut einer Schätzung des Vegetarierbundes

bewusst ohne tierische Produkte, Tendenz steigend. Es scheint zunehmend normal, dass sich Menschen Gedanken darüber machen, was sie zu sich nehmen – nicht nur aus gesundheitlichen Gründen, sondern auch darüber, was es für Tiere, Umwelt und Menschen bedeutet, wenn der Konsum von extrem günstig produziertem Fleisch, Milchprodukten und Eiern zum täglichen Bedarf gehört. Das ruft – auch das soll hier nicht verschwiegen werden – Menschen auf den Plan, die den Veganismus als Geschäftsmodell für sich entdeckt haben.

Immer mehr Deutsche wollen wissen, unter welchen Umständen die Tiere leben, die wir millionenfach weltweit zu Nahrungsmitteln und Gebrauchsgegenständen verarbeiten. Und immer mehr bezweifeln, dass die industriellen Produktionsmethoden, die dahinterstecken, moralisch vertretbar sind. Sie sind kritische Verbraucher. Aber um ihren Lebensstil zu verändern, sind auch diese Menschen auf Produkte angewiesen – auf vegane Produkte – und darauf, diese möglichst nah, bequem und in großer Auswahl kaufen zu können. Die vegane Szene besteht deshalb längst nicht mehr nur aus Gutmenschen, sondern auch aus Geschäftsleuten, die ganz bewusst von diesem Trend profitieren.

Es ist deshalb an der Zeit, der veganen Szene in Deutschland einen etwas ausführlicheren Blick zu widmen, als das gegenwärtig in den Massenmedien geschieht. Während die meisten Medienschaffenden noch damit beschäftigt sind, zu erklären, was es mit der seltsamen Randgruppe der »Veganer« auf sich hat, soll dieses Buch zeigen, wie differenziert und heterogen die vegane Szene in Deutschland ist. Die Protokolle bieten den Protagonisten die Möglichkeit, sich selbst so darzustellen, wie sie sich sehen, und geben nicht die Meinung der Herausgeberin wieder. Gerade deshalb sind sie spannend, denn oft widersprechen sie sich.

Die Gründe, warum sich ein Mensch für eine vegane Lebensweise entscheidet, scheinen so vielfältig wie die Menschen selbst. Oft geht es dabei um die Rechte der Tiere.

Wer einen Blick hinter die Kulissen der tierverarbeitenden Industrie wagt, wird feststellen, dass die Frage, ob Fleischkonsum eine dem Menschen natürliche Verhaltensweise ist oder nicht, schon lange keine Rolle mehr spielt. Wir mögen über Jahrhunderte Fleisch gegessen haben. Dagegen ist nur wenig einzuwenden. Doch die Entscheidung, die wir heute bei unserem täglichen Einkauf treffen, ist längst zu einer Entscheidung für oder gegen Massentier-

haltung geworden. Das ist ein grausamer Fakt. Denn nur mithilfe einer Industrie, die Tiere als bloße Produktionsmittel begreift, deren Wohlergehen, Gesundheit und Rechte zu achten und zu wahren schlicht nicht wirtschaftlich ist, sind wir in der Lage, den immensen Bedarf unserer Gesellschaft an Fleisch, Milchprodukten und Eiern, aber auch an Leder, Wolle und anderen tierischen Produkten zu decken. Da fällt es nicht weiter ins Gewicht, dass ein zwar nach wie vor kleiner, aber wachsender Prozentsatz an Menschen Fleisch, Eier und Milchprodukte aus ökologischer Erzeugung bezieht. Das ist ehrenhaft, aber mal Hand aufs Herz: Wer fragt auch in der Kantine, im Restaurant, auf dem Rummel oder bei der Dönerbude an der Ecke nach, woher das Fleisch kommt?

Dass diese Zusammenhänge vielen Menschen bewusst sind, die sich trotzdem nicht dafür entscheiden, vegetarisch oder vegan zu leben, ist ein bekanntes Phänomen. »Wahrscheinlich bin ich in fünf Jahren auch Vegetarierin«, sagte jüngst eine Freundin zu mir. »Aber jetzt will ich mich noch nicht damit befassen.« Das ist so absurd wie menschlich – und eine Erfahrung, die viele Veganer kennen. Oft haben auch die Protagonisten dieses Buches Jahre gebraucht, bis sie sich dafür entschieden, konsequent auf tierische Produkte zu verzichten. Ein Gewissenskonflikt ging fast jeder dieser Entscheidungen voraus.

Die Angst, auf Fleisch, die lieb gewonnenen Gewohnheiten und den Genuss, der damit verbunden ist, verzichten zu müssen, ist groß. So groß, dass viele Menschen die Wahrheit ganz bewusst ausblenden, um nichts verändern zu müssen.

Deshalb sollen in diesem Buch auch Veganer zu Wort kommen, die nicht in erster Linie um der Rechte der Tiere willen auf tierische Produkte verzichten, sondern zum Beispiel aus ökologischen oder auch gänzlich eigennützigen Gründen. Solche Menschen, wie der Koch und Bestsellerautor Attila Hildmann, haben den Veganismus mit einer gehörigen Portion Selbstdarstellungswillen populär gemacht. So verdienstvoll der Kampf für die Rechte der Tiere sein mag – wer die Masse zum Umdenken bewegen will, muss einen unmittelbaren Nutzen versprechen. Deshalb gehen Veganer heute oft höchst strategisch vor – nicht nur mit ihren Aktionen, sondern auch in ihrer Kommunikation.

Viele Veganer verzichten ganz bewusst darauf, ihre Fleisch essenden Mitmenschen zu provozieren oder für ihre nicht vegane Lebensweise zu kritisieren oder zu verurteilen. Das mag

zum einen mit den negativen Erfahrungen der Vergangenheit zusammenhängen. Wie andere Menschen sind Veganer soziale Wesen, die sich mit dem Tofuschnitzel nicht auch gleich neue Freunde suchen möchten. Manche müssen sich öfter mal auf die Zunge beißen und tun das aus Respekt, weil sie um das sensible Thema wissen. Viele folgen aber einfach ihrer eigenen Vision für ein besseres und glücklicheres Leben, in der für negative Gefühle schlicht kein Platz ist. Sie wollen, so pathetisch das klingen mag, als gutes Beispiel vorangehen und zeigen, dass es auch anders geht: dass in einer idealen veganen Welt niemand leiden muss und gerade deshalb alle satt werden; dass, wer vegan lebt, das Klima und die Umwelt schont; dass veganes Essen der konventionellen Haute Cuisine in nichts nachsteht – und vor allem, dass die Entscheidung, ein veganes Leben zu führen, keinen Verzicht bedeutet, sondern im Gegenteil das Leben ohne tierische Produkte reicher wird.

Die besten Grüße vom Planeten Vegan,
Marlene Halser

EAT FRESH!

**Veganismus und Kochen sind
Surdham Göbs Berufungen im Leben.
Im Grunde hat er noch nie etwas
anderes gemacht. Warum auch? Es
ist das, was er am besten kann.**



leisch hab ich eigentlich nie gemocht. Meine Mutter erzählt immer, dass ich es von Anfang an ausgespuckt habe, wenn ich es essen sollte. Gemüse und Getreide waren mir schon als Kind viel lieber. Aber mein Vater war Mediziner und der festen Überzeugung: Ohne Fleisch wächst das Kind nicht auf. Also haben meine Eltern versucht, es mir unterzububeln. Sehr erfindungsreich, muss man heute sagen: püriert und mit dem Kartoffelbrei gemischt zum Beispiel, oder paniert, sodass ich es nicht erkannt habe. Auch Milch und Käse konnte ich nicht leiden. Davor hab ich mich geekelt. Das haben meine Eltern akzeptiert. Doch Fleisch musste sein – zur Not getarnt. Als ich aber mit 14 Jahren mit meiner Mutter und meiner Schwester eine Reise durch die tunesische Wüste machte, habe ich zum ersten Mal die Zusammenhänge kapiert.

Wir waren auf einem Fleischmarkt und da hingen ganze Rinderhälften am Haken in der Sonne. Wir haben eingekauft und der Händler hat sein Messer genommen und uns ein Stück abgeschnitten. Beim Huhn genauso: Das saß lebend im Käfig und als wir es kaufen wollten, holte der Händler es heraus, schnitt ihm den Kopf ab, hielt es in eine Maschine, um es zu rupfen, packte es ein und gab es uns. Da habe ich zum ersten Mal den Zusammenhang erkannt: Fleisch – das waren ja mal Tiere und das war das, was ich eigentlich nie essen wollte.

Weil ich alt genug war, um das zu begründen, und nicht mehr nur sagen musste: »Bäh! Mag ich nicht!«, habe ich mich fortan geweigert, Fleisch zu mir zu nehmen. Für mich war einfach klar: Tiere esse ich nicht.

Dass ich von da an Vegetarier war, wusste ich damals noch nicht. Ich kannte das Wort wahrscheinlich gar nicht. Und dass es Veganer gibt, habe ich erst in meiner Punker-Anarcho-Zeit erfahren. Die fing mit etwa 15 Jahren an. Da wurde mein Alltag plötzlich politisch. Wir fanden grundsätzlich scheiße, was die Gesellschaft macht. Also auch, Fleisch zu essen. Es hat uns Spaß gemacht zu provozieren. Eigentlich kann man sagen, dass ich mit Fleisch und Fisch aufgewachsen bin. Meine Mutter hatte einen italienischen Party-service. Von ihr habe ich auch von klein auf das Kochen gelernt: Oktopussalat und ganze Lachse, Papageienfische und Entenbrust anzurichten. Ich ekle mich nicht davor, mit alldem umzugehen, auch wenn mir die veganen Gerichte in der Zubereitung immer die liebsten waren.

In meiner »Hardcore-Zeit«, im Alter zwischen 15 und 20 Jahren, habe ich mit meinen Freunden zusammen ganz bewusst begonnen, die Zutatenlisten von Lebensmitteln zu studieren. Plötzlich wurde es eine Kopfentscheidung, auf tierische Produkte zu verzichten. Aus heutiger Sicht waren wir damals ganz schön radikal. Wir sprachen von Tier-KZs und nahmen Slogans wie »Milch ist weißes Blut« und »Fleisch ist Mord« sehr ernst. Wir haben Spuckis verteilt, das sind selbst gemachte Aufkleber, die man auf der Rückseite anlecken muss. Zu der Szene gehörte natürlich auch die Musik, die wir damals hörten: Four Walls Falling, Lifetime, Struggle und viele andere Hardcore-Bands. Auch die Do-it-yourself-Idee fanden wir gut. Wir hatten unsere eigenen Zeitungen und Plattenlabels, unsere eigene Infrastruktur. Außerdem sind wir zu Tierrechtsdemos gegangen.

Der Spirit in dieser Szene hat mir gut gefallen. Die Zusammengehörigkeit in der Gruppe fand ich toll. Dort war ich nicht der einzige Veganer. Im Gegenteil, wir waren ein Haufen Gleichgesinnter, hatten Kontakte in ganz Deutschland, aber auch nach Belgien und in die Niederlande. Damals hat man noch Brieffreundschaften gepflegt, E-Mails gab es noch nicht. Wir waren immer pleite und deshalb sehr kreativ. Zum Beispiel haben wir Fahrkarten und Briefmarken mit Klebestift bestrichen, damit man den Stempel abwischen und sie wiederverwenden konnte. Man musste sich gut organisieren und gegenseitig aushelfen, aber das machten wir

gerne. Das ist etwas, was mir bis heute geblieben ist. Doch ich habe auch gemerkt, dass ich im Grunde kein politischer Mensch bin.

Heute ist die vegane Szene weniger dogmatisch. Das ist auch logisch. Früher war die Szene klein. Da war jeder Veganer ein dünner Halm im starken Gegenwind. Man musste ganz schön dagegenhalten, um nicht umgeweht zu werden. Heute ist die Opposition längst nicht mehr so stark. Stefan Raab quatscht mit Attila Hildmann im Fernsehen. Klar macht er seine Scherze, aber früher hätte er ihn gar nicht erst eingeladen. Die haben zusammen Spaß. Stefan Raab beißt ins Mettbrötchen und Attila Hildmann lacht. Das wäre früher undenkbar gewesen. Bis vor ein paar Jahren galt jeder Veganer als »Ernährungs-Nazi«. Man hat so viel Widerstand gespürt, dass man teilweise eine Laktoseintoleranz vorgetäuscht hat, um sich nicht rechtfertigen zu müssen. Heute reagieren die wenigsten Leute aggressiv auf Veganer. Deshalb können wir uns entspannen.

Das Kochen liegt mir im Blut. Die Familie meiner Mutter hat seit fünf Generationen mit Gastronomie zu tun, bei meinem Vater sind es drei Generationen. Köche, Restaurantbesitzer, Hüttenbetreiber, Barchefs, Konditormeister ... das volle Programm. Als ich mit 19 Jahren mit der Schule fertig war, zog ich von zu Hause aus und brauchte dringend einen Job. Also habe ich eine Stelle als Koch gesucht und unglaublich viele Läden abgeklappert. Doch einem 19-Jährigen nehmen nicht viele ab, dass er etwas schon beherrscht. Irgendwann – ich war bereits ziemlich verzweifelt – bin ich dann am Osho-Tao-Meditationszentrum München vorbeigelaufen. Damals war ich noch Anarcho-Punker und trug meine Dreadlocks so lang, dass sie mir bis zum Hintern reichten. Etwas derart Esoterisches wie ein Meditationszentrum kam eigentlich nicht für mich in Frage, denn alles, was mit Religion zu tun hatte, war uns suspekt. Frei nach Karl Marx: »Religion ist das Opium des Volkes«. Im Eingangsbereich des Zentrums hing ein Bild von Osho, dem indischen Guru. Als ich das gesehen habe, wollte ich gleich wieder gehen, aber ich brauchte wirklich dringend Geld, also ging ich hinein. Und tatsächlich: Das zugehörige Café suchte einen Koch!

Das Café hatte etwa 50 Plätze und war sehr schön, wenn man sich die Hippies wegdachte. Für meinen damaligen Geschmack war es zwar ein bisschen zu bunt, aber die Küche war voll ausgestattet und hat mich von Anfang an beeindruckt. Das Beste aber war: Die Speisekarte war rein vegetarisch. Und ich bekam sofort einen Job! Ein halbes Jahr später war

ich dort Küchenchef. Mit der Zeit fing ich an, mich dafür zu interessieren, wer dieser Osho eigentlich war. Also nahm ich an den dynamischen Meditationen teil, die dort angeboten wurden. Das war genau das Richtige für mich, denn bei dieser Meditation geht es darum, total auszuflippen, um die eigenen Aggressionen loszuwerden. Alle schreien und springen und hampeln rum, so gut sie können. Für mich war das wie ein Punkkonzert, und das jeden Tag! In meiner alten Szene durfte ich das natürlich nicht so laut sagen, aber ich fand das alles ziemlich gut.



1996 wollte ich dann wissen, woher meine Freunde kommen, die sich Sannyasins nannten, und bin nach Puna in Indien gefahren, zum ersten Osho-Zentrum, das es weltweit gab. Sannyas heißt so viel wie »Suchender« oder »Schüler« und beruht auf einer alten indischen Tradition. Wenn man alt ist und sein weltliches Leben hinter sich lässt, so glauben die Hindus, kann man Sannyasin werden. Wenn die Kinder erwachsen sind, die Karriere abgeschlossen ist und man sich die großen Träume erfüllt hat. Dann macht man sich auf die Suche nach dem wahren Sinn des Lebens, auf den Weg zur Erleuchtung. Man

bekommt einen neuen Namen, trägt nur noch Orange und zieht ohne eigenen Besitz bettelnd von Ort zu Ort. Weil aber viele Inder sterben, bevor sie alt werden, hat Osho dieses Konzept verändert. Er war der Meinung, dass man nicht alt werden muss, um das weltliche Leben und alle Zwänge, die es beinhaltet, hinter sich zu lassen. Schon zu Lebzeiten, also dann, wenn man noch über viel Energie verfügt, soll man sich laut Osho der Meditation widmen, zwar in der Welt sein, sich von dieser aber nicht in die Irre führen lassen. Dieses Konzept hat er Neo Sannyas genannt. Seit dieser Indienreise trage ich meinem Namen Swami Amano Surdham – das bedeutet »heiliger Platz, frei von Gedanken«. Zu den vielen Dingen,

die ich in Indien gelernt habe, gehörte auch die Erfahrung, dass vegetarisches Essen etwas ganz Normales sein kann. In Indien leben Schätzungen zufolge etwa 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung vegetarisch. Bei mehr als einer Milliarde Indern sind das eine ganze Menge Menschen. Und die vegetarische Ernährung wird im indischen Kastenwesen hoch angesehen.

Ich bin damals sehr viel durch die Welt getingelt, war in Afrika, Asien, Australien, den USA und Europa unterwegs. Zweimal habe ich ein ganzes Jahr ausgesetzt und auch sonst war ich eigentlich immer nur die Hälfte des Jahres in Deutschland. Wieder zurück in München, hatte ich mir in den Kopf gesetzt, auf dem Tollwood-Festival, das zweimal im Jahr stattfindet und mehrere Wochen dauert, meine eigene vegane Imbissbude zu betreiben. Also bin ich mit langen Haaren und Bart, in einem grünen Anzug und mit einer Sonnenblumenkrawatte zu den Verantwortlichen gegangen, um mich zu bewerben – und bekam einen Standplatz. Gemessen an der Publikumsresonanz war die »Veggy Island« ein absoluter Erfolg. Unserem Stand wurde drei Jahre hintereinander der Publikumspreis verliehen. Während der restlichen Zeit des Jahres habe ich in verschiedenen Seminarhäusern gekocht, um mir meinen Lebensunterhalt zu verdienen. Aber übers Tollwood kam ich zum »Zerwirk«.

2007 rief Sandra Forster, die Betreiberin des »Zerwirk«, bei mir an und fragte mich, ob ich Lust hätte, zum Probekochen zu kommen. Als das Restaurant eröffnete, fing ich dort als Küchenchef an. Das Tolle war, dass ich machen durfte, was ich wollte, und so habe ich die Küche nach meinen Vorstellungen aufgebaut. In der Rückschau muss man sagen, dass das »Zerwirk« in der veganen Szene sehr viel bewirkt hat. Es war das erste vegane Restaurant Deutschlands, in das man so richtig schick zum Essen gehen konnte. Auf diesem Weg hat das »Zerwirk« eine Wertigkeit geschaffen, die es so in der veganen Küche vorher nicht gab. Das Publikum bestand zu 80 Prozent aus Fleischessern, die die vegane Küche einfach mal ausprobieren wollten. Man kann sagen, dass der Veganismus eine Alternative zu den Länderküchen wurde. Wie zum Italiener, Griechen oder Chinesen ging man plötzlich auch zum Veganer. Mit dem Club, den es im Keller gab, wurde das »Zerwirk« zu einem veganen Treffpunkt, der nicht mehr den Ruf des Sonderbaren hatte. Niemand musste Angst haben, zur veganen Lebensweise bekehrt zu werden. Es ging nicht mehr um Tierrechte, sondern um Genuss, und was wir serviert haben, war einfach lecker. Dadurch hat veganes Essen einen unglaublichen Qualitätssprung gemacht. Wir dachten uns kreative, abgefahrene Kombinationen aus, die neu waren, wie Belugalinsenkaviar mit Zucchini-creme oder vegane Kürbistravioli mit Salbei-

Mandel-Butter und Rucolaschaum oder Radicchiorisotto und Rote-Bete-Mousse mit Pinienkernen. Die meisten Fans haben wir uns aber mit unseren zahlreichen veganen Desserts gemacht, wie Panna Coco aus Kokosmilch, dazu Mangosoße, oder Mousse au Chocolat aus Zartbitterschokolade und Sojasahne, serviert mit frischer Maracuja. So etwas hatte sich bis dahin niemand vorstellen können. Das Ganze schön angerichtet, alles zu 100 Prozent bio und in einem coolen Ambiente präsentiert. Ich denke, das hat viel bewirkt.

Vegan backen

Von Surdham Göb

Vegan zu backen ist keine große Kunst. Man muss nur das Grundprinzip eines Kuchens verstehen. Eigentlich benötigt man nur fünf Komponenten: **Fett, Mehl, Flüssigkeit, Süße** und ein **Triebmittel**. Mit diesen Komponenten kann man variieren. Ei hingegen ist für einen Kuchen nicht nötig, denn im Mehl ist Gluten enthalten, also Weizenprotein, und das funktioniert als Bindemittel ebenso gut. Anders als Eiweiß stockt Gluten nicht. Deshalb muss man bei veganen Kuchen die Garzeiten nicht so genau einhalten. Wenn man auf die Oberfläche des Kuchens drückt, spürt man mit ein wenig Übung, wann der Kuchen durch ist.

Als Triebmittel kann man **Backpulver, Natron** oder **Hefe** verwenden. Backpulver treibt mittig nach oben, ist also gut für Muffins, Kastenkuchen und Rührteig geeignet. Natron treibt sehr gleichmäßig. Das empfehle ich für Cupcakes oder Bisquit. Hefe verwende ich gerne für Blechkuchen mit Obst wie Zwetschgen, Aprikosen oder Pfirsichen.

160 Grad Ofentemperatur und eine Garzeit von etwa **40 Minuten** funktioniert eigentlich bei den meisten Kuchen. Aber Achtung, Haushaltsöfen zeigen oft 160 Grad an, ohne wirklich so heiß zu sein. Da muss man seinen Ofen kennen. Daher am besten dabeibleiben und gucken, riechen und fühlen. Dann gelingt der Kuchen und man kann ihn früher oder später aus dem Ofen holen, je nachdem, ob man einen saftigeren Kuchen haben möchte oder einen mit Kruste.

Wenn man einen Schritt weitergehen und mit Cremefüllungen arbeiten möchte, gibt es verschiedene vegane Kaltbindemittel, die man ausprobieren kann, zum Beispiel **Irish Moss**, **Guarkernmehl**, **Johannisbrotkernmehl**, **Agar-Agar** oder **Mais- und Kartoffelstärke**. Auch hier hat wieder jedes Mittel andere Eigenschaften:

Die Alge **Irish Moss** (Carrageen-Moos) geliert wunderbar, muss davor aber gut gewaschen und über Nacht eingeweicht werden. Verquirlt man die Alge dann eins zu eins mit Obstbrei, entsteht nach circa sechs Stunden eine wunderbare Creme.

Guarkernmehl geliert leicht und wird in minimalen Mengen verwendet. Zu viel davon und die Creme wird schleimig.

Johannisbrotkernmehl kann ein bisschen höher dosiert werden, es braucht circa eine Stunde, bis die endgültige Bindung erreicht ist, und erzeugt eine cremige Konsistenz.

Agar-Agar kann man als vegane Gelatine bezeichnen. Sie besteht aus Rotalgen, muss erhitzt werden und bindet erst nach dem Aufkochen. Nach dem Erkalten reißt eine Agar-Agar-Creme leicht und wirkt ein bisschen wie Gummi. Falls man die Creme noch mal glattrühren will, kann man sie einfach über 70 Grad erhitzen und sie wird wieder weich.

Maisstärke und Kartoffelstärke ergeben eine cremige Konsistenz, wobei Maisstärke weniger schleimt. Die Dosierung liegt hier viel höher als bei Agar-Agar, eher im Esslöffel- als im Messerspitzenbereich. Aber Achtung: Bei Überdosierung wird die puddingähnliche Konsistenz zu fest.

Nach meiner Zeit im »Zerwirk« bin ich wieder auf Reisen gegangen, habe im »Millenium« in San Francisco und im »Blossoming Lotus« auf Hawaii, zwei ebenfalls sehr angesehenen veganen Restaurants, gearbeitet und mein Repertoire erweitert. Wieder zurück in München, fing ich im »Tushita Teehaus« an. Dort habe ich dann die vegane Konditorei für mich entdeckt. Heute habe ich 130 verschiedene Kuchenvariationen im Programm.

Im Grunde ist es ganz leicht, sein Leben zu veganisieren. Das Wichtigste ist: Man muss selbst einkaufen und selbst kochen. Vor allem das Letzte machen die wenigsten Menschen heute noch, wenn man unter Kochen das tatsächliche Zubereiten von selbst gemachten Speisen versteht. Wenn man aber bewusst einkauft und mit Liebe kocht, merkt man ganz automatisch, was der Körper braucht.

Dazu muss man zunächst das gewohnte Einkaufskonzept durchbrechen. Die meisten Menschen kaufen im Grunde immer dasselbe ein. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Dadurch verhindert man aber, dass man wirklich auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers hört, und neigt stattdessen dazu, sich einseitig zu ernähren, ganz egal, ob man nun vegan isst oder nicht. Deshalb ist die erste Übung beim Einkaufen: mit dem Bauch entscheiden und nicht mit dem Kopf.

Dazu sollte man in einen Biomarkt gehen, der möglichst viel Auswahl hat. Zum einen ist die Auswahl im regulären Supermarkt sehr beschränkt, wenn man die Fleisch- und Wursttheke, das Kühlregal und das meiste Convenience-Food weglässt, weil es nicht vegan ist. Zum anderen kommt man im Biomarkt nicht viel teurer weg, wenn man auf Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte im konventionellen Bereich verzichtet. Im Biomarkt ist einfach alles lebendiger und nicht giftig. Und der Biomarkt hat den Vorteil, dass sich dort vieles entdecken lässt, was man nicht kennt. Regenbogenmangold zum Beispiel oder Petersilienwurzel und Pastinaken, Pak Choi oder japanischer Senfkohl, Topinambur, Palmkohl, Grünkohl, Saurüben ... Einige dieser Gemüse sind schon sehr alt und werden jetzt wieder entdeckt. Manche hat man früher in erster Linie als Tierfutter benutzt, obwohl sie auch uns Menschen gut schmecken. Bei vielen Gemüsearten kommen wir erst allmählich wieder darauf, dass es davon in der Natur nicht nur die eine Sorte gibt, die wir kennen, sondern ganz viele verschiedene. Bei Kartoffeln ist das so, da gibt es nicht nur braune und gelbe, sondern zum Beispiel auch schwarze und violette. Jede Sorte hat andere Eigenschaften und einen anderen Geschmack, jede hat einen anderen Boden genossen. Das Gleiche gilt für Tomaten, Zucchini, Mais, Pilze oder Karotten. Auch Zucchini gibt es in Grün und Gelb, länglich und rund. Karotten müssen nicht zwingend orange, sondern können auch gelb oder violett und dabei unterschiedlich süß sein. Dass wir jeweils nur eine einzige oder wenige Sorten kennen, liegt an unserer industrialisierten Landwirtschaft, die nach DIN-Normen arbeitet, um den Produktionsprozess so effizient wie möglich zu gestalten. Dies gilt auch für die vie-

len verschiedenen Nussorten. Einfach mal abwechseln beim Einkaufen: einmal Erdnüsse kaufen, dann Mandeln, dann Macadamianüsse oder Pinienkerne und beim nächsten Mal Walnüsse und so weiter. Auch Linsensorten gibt es zig verschiedene: gelbe, rote, grüne und braune Linsen, Belugalinsen oder auch Mungobohnen. Jede Sorte schmeckt anders. Oder die verschiedenen Getreide und Mehle: Quinoa und Amarant, Hirse, Dinkel, Buchweizen, Reismehl, Sojamehl, Kamut ... Ich kann sie gar nicht alle aufzählen. Mit all diesen Zutaten lässt sich hervorragend experimentieren. Einfach zugreifen, am Anfang nur wenig nehmen und ausprobieren. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ganz banale Dinge können helfen, den Einkauf neu und anders zu gestalten: mal mit der linken Hand einkaufen statt mit der rechten. Oder im Supermarkt eine andere Route als gewohnt gehen. Schon verändert sich der Blick auf die Waren.

Wichtig ist, dass man bei der Umstellung nicht zu einem Discounter-Veganer wird, denn dann ernährt man sich nicht gesund. Deshalb lautet mein zweiter Tipp: Fertigprodukte aus dem Ernährungsplan streichen. Auch das gilt sowohl für Veganer als auch für Nichtveganer. Wenn man beginnt, sich vegan zu ernähren, will man natürlich die vielen veganen Produkte auf dem Markt probieren. Das ist auch okay. Aber wenn du dich daran gewöhnt hast, geh einen Schritt weiter. Eat fresh! Man braucht die Fertigprodukte nicht. Scheiß durch Scheiß zu ersetzen kann ja nicht das Konzept sein, wenn man sich gesund ernähren will. Deshalb verzichte ich bei vielen meiner Gerichte auf Fleischersatzprodukte und verwende Seitan, Tofu und Tempeh nur sehr sparsam. Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse allein bieten so viele verschiedene Kombinationsmöglichkeiten, dass der Fleischersatz oft gar nicht nötig ist. Orientalischer Kichererbsensalat mit Pistazien und Datteln zum Beispiel oder indische Dhal-Suppe mit selbst gemachten Chapatis, aber auch Kamut-Spaghetti mit Rucola-pesto, Austernpilzen und gefüllten Zucchini oder ganz herzhaft: bayerischer Selleriebraten mit Blaukraut, Kartoffelbrei und Kohlrabigemüse – all das funktioniert wunderbar auch ohne Fleischersatz.

Beim Kochen gilt das Gleiche: nicht alles so wie immer machen, sondern einfach mal ausprobieren. Man kann Gemüse unterschiedlich schneiden: dünne Scheiben, dicke Scheiben, quer, längs, aushöhlen und füllen, Würfel, Streifen, Stifte, spiralisiert oder geraspelt oder im Ofen gebacken ... Jedes Mal sind die Garzeiten anders und das Gemüse schmeckt anders, bleibt mal saftiger oder wird knuspriger.

Der Zubereitung von Tofu – wenn man ihn denn verwenden will – sind keine Grenzen gesetzt. Ich habe viel mit Tofu experimentiert und für mich funktioniert er in Kombination mit Sojasoße am besten. Auch hier sollte man beim Einkauf unbedingt auf gute Qualität achten. Billiger Tofu hat einen sehr hohen Wasseranteil, ist also genau genommen eine Mogelpackung. Auch Sojasoße sollte man unbedingt in Bioqualität kaufen, denn die konventionelle steckt voller Chemie!

Den Tofu also einfach in Scheiben schneiden, in der Pfanne anbraten und mit Sojasoße ablöschen, bis er am Boden der Pfanne anzukleben beginnt. Dann wieder mit einem Schuss Soße ablöschen, bis er sich vom Pfannenboden löst, ohne auseinanderzufallen, und so weiter, bis der Tofu einen Großteil des Wassers verloren und den Geschmack der Sojasoße angenommen hat. Diese Prozedur lässt sich beliebig variieren, je nachdem, wozu der Tofu später passen soll. Die Sojasoße kann auch wunderbar mit Rot- oder Weißwein kombiniert werden, mit Orangen- oder Apfelsaft, mit Kurkuma oder Kardamom oder mit frischen Gewürzen wie Rosmarin oder Thymian.

Das Spannende an der veganen Küche ist ja, dass sie noch nicht eingefahren ist, einfach weil sie sehr jung ist und es noch keine Traditionen gibt. Man muss nicht erst aus alten Gewohnheiten ausbrechen, um kreativ zu sein.



Surdham Göb, Jahrgang 1976, wuchs praktisch in der Küche auf. Mit 19 Jahren wurde er Küchenchef im Osho-Tao-Meditationszentrum München, mit 25 Jahren führte er seinen eigenen veganen Imbissstand auf dem Tollwood, einem alternativen Festival in München. Ab 2005 baute er als Küchenchef das »Zerwirk«, Deutschlands erstes veganes Restaurant, mit auf. Darauf folgten viele weitere Stationen in veganen Restaurants in Stuttgart, München, Paris, San Francisco, Hawaii und New York. Heute ist er Kochbuchautor, Caterer, Gastronomieberater und gibt Kochkurse.



Gertrude Kubiena

Go vegan!

Warum wir ohne tierische Produkte glücklicher und besser leben

208 Seiten, kart.
erscheint 2014

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de