

La Veganista im Interview



Warum isst du vegan?

Das ist für mich eine Art Konsumkritik, die ich selbst in der Hand habe. Ich habe mir lange Zeit überhaupt keine Gedanken darüber gemacht, was ich esse und wo meine Nahrungsmittel herkommen. Die Hauptsache war immer, dass viel Fleisch dabei war. Natürlich wusste ich, dass die günstigen Preise für tierische Produkte verdächtig sind, aber meine Verdrängungsmechanismen haben einfach zu gut funktioniert. Das Thema hat mich allerdings immer ein bisschen verfolgt, sicher auch, weil ich eine große Empathie für Tiere habe.

Also habe ich Anfang 2010 meinen ganzen Mut zusammengenommen und mir ein paar Videos aus der „Intensivtierhaltung“ angeschaut. Darunter waren nicht nur Undercover-Aufnahmen, sondern auch ganz offizielles Material. Selbst das war kaum zu ertragen und plötzlich war ich vollkommen im Thema drin und habe innerhalb kürzester Zeit Bücher und Webseiten dazu durchforstet. Ich dachte, wenn ich vegan werde, kann ich ein Zeichen in meinem Umfeld setzen und wenigstens ein bisschen Leid verhindern.

Meinen Entschluss habe ich dann von heute auf morgen in die Tat umgesetzt und schon nach wenigen Tagen gemerkt, dass es mir auch körperlich viel besser geht: Ich war seltener müde nach dem Essen, habe mich auch sonst wacher und klarer gefühlt und ganz nebenbei viele Produkte entdeckt, an denen ich vorher im Geschäft

einfach vorbeigegangen wäre.

Welche Zutaten hat die Veganista immer im Haus?

Sehr viel frisches Gemüse, Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte. Aus diesen Grundzutaten kann man unendlich viele Gerichte kochen. Und ich liebe Räuchertofu! Den kann man anbraten, backen und sogar roh aufs Brot legen.



Foto: GU Verlag | René Riis

Wo findest du Inspiration für neue Gerichte?

Ich gehe wahnsinnig gern in Bioläden, Asia-Supermärkten, türkischen Läden und auf dem Wochenmarkt einkaufen und ziehe vor allem daraus meine Inspiration. Zu jeder Jahreszeit kann man andere Gemüsesorten entdecken

La Veganista im Interview

und glücklicherweise gibt es mittlerweile auch wieder Gemüse zu kaufen, das noch vor einigen Jahren nicht unbedingt zum Standardprogramm in den Geschäften gehörte. Zum Beispiel Topinambur, verschiedene Rote-Bete-Variationen, Spitzkohl oder Wildkräuter.

Du backst ja auch viel: Hast du ein Lieblingsrezept?

Oh, ich habe einige! Meinen veganen Käsekuchen habe ich schon so oft gebacken, den kann ich im Schlaf. Im Moment liebe ich außerdem eine Tarte aus meinem neuen Buch *La Veganista backt* heiß und innig: Der Boden ist ein Mürbeteig und die Füllung besteht aus Kürbis, der mit Zimt, Kokosmilch und Vanille gekocht und dann zu einer feinen Creme püriert wird.

Backen ohne Eier – geht das?

Ja! Und es ist gar nicht so schwer, weil es viele Alternativen gibt, die man in jedem Supermarkt kaufen kann oder sowieso schon zu Hause hat. Das Problem beim veganen Backen ist es nicht, Eier zu ersetzen, sondern aus den vielen Möglichkeiten die richtige für den gewünschten Effekt zu finden. Darum gibt es im Buch eine Tauschbörse, die sich nur mit diesem Thema beschäftigt. Ich möchte meinen Lesern damit auch die Möglichkeit an die Hand geben, die eigenen Lieblingsrezepte zu „veganisieren“.

Was ist dein liebstes Gericht aus Kindertagen und lässt sich das auch vegan kochen?

Mein Opa hat früher oft Gulasch für die ganze Familie gekocht. Das Gericht habe ich in meinem ersten Buch (und als eines meiner ersten Rezepte nach dem Umstieg überhaupt) "veganisiert" und koche es heute noch regelmäßig.

Welches Küchengerät ist unentbehrlich für dich?

Mein Standmixer! Den benutze ich fast täglich für selbstgemachte Pasten, Saucen, Brotaufstriche und Smoothies und auch hin und wieder, um Getreide zu mahlen oder Gewürzmischungen herzustellen. Ansonsten mag ich es eher einfach und brauche nicht viel Schnickschnack. Meine Teige rühre ich zum Beispiel meistens per Hand ohne elektrischen Quirl. Dazu gibt es im Buch auch einige Tipps. Ich finde Kochen und Backen muss vor allem leicht zugänglich sein. Die meisten

Menschen wollen ja nicht abends noch stundenlang in der Küche stehen, um nach dem Kochen fünf Küchengeräte zu reinigen.

Mit wem würdest du gerne einmal in der Küche stehen und warum?

Mit Ellen DeGeneres! Ich mochte sie schon immer sehr gern, weil sie witzig und authentisch ist. Umso mehr habe ich mich gefreut, als ich gelesen habe, dass sie ebenfalls vegan lebt!

Dein ungewöhnlichstes Erlebnis in der Küche?

Davon gibt es einige! Ich betreibe ja mit einer guten Freundin zusammen den [Dinnerclub Mund|Art|Berlin](#) - in einer Wohnküche in Berlin Moabit. Im Sommer steht die Tür zur Straße immer offen, auch während ich tagsüber die Gerichte vorbereite. Da standen schon einige schräge und nette Menschen plötzlich einfach so neben mir am Herd, um zu erfahren, was da gerade so gut riecht. Wenn es sich um besonders nette Menschen handelt, dürfen sie auch gern probieren und sind meistens total überrascht, dass „vegan ja eigentlich auch ganz gut schmeckt“.

La Veganista im Interview



Veganes GulaschFoto: GU Verlag | René Riis

Ist es nicht manchmal ziemlich kompliziert, Veganerin zu sein, zum Beispiel wenn du mit Freunden essen gehen willst oder unterwegs bist?

Die Befürchtung hatte ich auch zu Beginn, sie hat sich aber glücklicherweise nur selten bestätigt. Natürlich muss man die Erwartungen etwas herunterschrauben, gerade in ländlichen Regionen, in denen die Restaurants oft nur deutsche Hausmannskost anbieten. Bisher habe ich aber immer mehr als genug auf den Karten gefunden, nicht nur in Deutschland. Wenn ich auf Reisen bin, schaue ich vorher im Internet nach, welche Restaurants und Cafés vegane Optionen anbieten. Happy Cow ist eine sehr gute Informationsquelle dafür und ich habe sogar schon ganze Urlaube so geplant. Das macht wirklich viel Spaß, die Routen anhand der veganen und vegetarischen Restaurantoptionen zu planen, denn als netten Nebeneffekt verlässt man oft die touristischen Trampelpfade und lernt besonders Städte von einer ganz

neuen Seite kennen. Solche Touren haben mich schon an die schrägsten und schönsten Orte geführt.

Würdest du sagen, dass du durch die Umstellung auf eine vegane Ernährung zu einer besseren Köchin geworden bist?

Ja, denn erst mit der Umstellung habe ich wirklich ernsthaft damit begonnen, mich mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen und neue Wege in der Küche einzuschlagen. Ich habe schon immer gern gekocht, aber durch die vegane Lebensweise bin ich abgerückt von meinem Standardrepertoire. Eine weitere wichtige Station auf diesem Weg war dann die Gründung des Dinnerclubs. Das Kochen für 20 Gäste lernt man ja nicht einfach so von heute auf morgen. Darum habe ich mir Lehrbücher besorgt, mit denen Köche in der Ausbildung arbeiten, um mir gewisse theoretische Grundlagen anzulesen, die ich dann auch direkt umsetzen konnte.

Ist vegane Ernährung nur ein Trend oder wird es irgendwann zur Normalität werden?

Die Tierschützerin in mir wünscht sich natürlich, dass vegan irgendwann Normalität ist. Aber das ist natürlich noch utopisch. Es ist allerdings auch mehr als ein Trend und in den letzten Jahren sehr aus der Nische herausgekommen. Mein Wunsch wäre es, dass vegane Gerichte irgendwann so „normal“ sind wie vegetarische und an der Erfüllung dieses Wunsches sind wir nah dran.

La Veganista im Interview



Zwetschkuchen mit Streusel Foto: GU Verlag | René Riis

Mit welchem veganen Rezept beeindruckst du überzeugte Fleischesser?

Es gibt einige Rezepte, die wie Fleisch schmecken und bei denen niemand bemerkt, dass sie vegan sind. Mein veganes Apfel-Zwiebel-Schmalz ist da ein gutes Beispiel. Grundsätzlich versuche ich aber in letzter Zeit verstärkt, Fleischesser nicht mit Fleischalternativen zu überzeugen, sondern ihnen zu zeigen, dass man auch ohne Ersatzprodukte richtig gut essen kann und dass man – ein Vorurteil, das besonders Männer umtreibt – auch durchaus satt wird.

Viele vegane Rezepte imitieren ja bekannte Rezeptklassiker mit Fleisch. Warum eigentlich?

Viele Menschen entscheiden sich aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen für eine vegane Ernährung und gleichzeitig sind die meisten von uns mit herzhafter

Hausmannskost und vielen Fleischgerichten aufgewachsen. Die Vorliebe für herzhaft aromatische Gerichte ist also ein Stück weit anerzogen. Für mich waren "veganisierte Fleischklassiker" gerade zu Beginn meiner veganen Ernährung hilfreich, weil ich erkannt habe, dass ich auf nichts verzichten muss. Als Veganer hat sich zwar meine Einstellung zum Essen verändert, aber nicht automatisch meine Vorliebe zu bestimmten Konsistenzen oder Aromen. Fleisch wird oft mit "deftig" gleichgesetzt, kann aber leicht durch andere Lebensmittel wie Tofu, Tempeh, Seitan und Co. ersetzt werden. Diese Möglichkeiten nutze ich gern, auch wenn ich heute, nach 5 Jahren veganer Ernährung, bemerke, dass ich solche Gelüste nach "veganisierten Fleischklassikern" immer seltener verspüre.

Gibt es Fleischgerichte, denen du manchmal nachtrauerst?

Nein, überhaupt nicht, obwohl ich das vor ein paar Jahren selbst nicht gedacht hätte. Die meisten Aromen und sogar Konsistenzen lassen sich in der veganen Küche sehr gut reproduzieren. Der Trick ist, die Gerichte richtig zu würzen und die Röstaromen herauszukitzeln. Da unterscheidet sich die herzhaft zubereitete Zubereitung von Tofu, Tempeh und Seitan dann auch kaum von den Methoden in der klassischen Fleischküche. Und das hilft gerade beim Umstieg. Es hat mir zu Beginn sehr geholfen zu wissen, dass ich weiterhin Spaghetti Bolognese oder Gulasch essen kann - nur eben ohne Tier!