

## NEUES GESETZ

**Nanny auf Zeit?**

Die Aupair-Hilfe wird endlich geregelt

## ÄRMEL HOCH!

**Mit dem Alter leben**

Eine Télécran-Reporterin  
half auf einer Geriatrie-Station aus

## KÜNSTLERPORTRÄT

**Die Lust am Spielen**

Die junge Schauspielerin  
Anouk Wagener im  
„Théâtre du Centaure“

## FERNSEHEN

**Serien, Shows  
und Filmreihen**

Was Sie in der  
neuen TV-Saison  
erwartet

# Vegan ist lecker!

KOCH-SHOWS AUF  
DER OEKOFOIRE

Der Berliner Starkoch Björn Moschinski  
verzichtet ganz auf Fleischprodukte

**MODE FÜR SIE!**

Die Trends der kommenden Saison

RELOOKING: Lassen Sie sich stylen!





Lydie Philippy präsentiert den Télécraan-Lesern regelmäßig leckere vegetarische Rezepte. Die Kochbuch-Autorin tritt auch regelmäßig auf der Oekofoire auf, wo sie dem Publikum vegetarische Kochideen vorstellt.

In diesem Jahr widmet sie sich zum ersten Mal der veganischen Küche – und sie wird sie zusammen mit dem deutschen Koch Björn Moschinski Rezepte ganz ohne tierische Produkte zubereiten.

Télécraan besuchte den 33-jährigen Küchenchef in seinem veganischen Restaurant in Berlin.

Natürlich frisches Gemüse, aber auch viele andere Produkte verwendet der Berliner Koch Björn Moschinski in seinem veganischen Restaurant „Kopps“. Seine Kochkunst begeistert nicht nur seine Gäste, sondern auch Restaurantkritiker des „Feinschmecker“ und der „New York Times“.

Fotos: Sandra Gärtner





Alternative Kochkunst auf der Oekofoire

# Veganische Leckerbissen

KATHRIN WERNO  
telecran@telecran.lu

**A**ber klar schmeckt Fleisch gut!“ Wie bitte? Da sitzt man im Berliner Restaurant des derzeit bekanntesten veganen Kochs Deutschlands und hört diesen Satz. Björn Moschinski amüsiert sich sichtlich über die verwirrte Reaktion. Auf der Karte des „Kopps“ in Berlin-Mitte stehen Eiersalat, Currywurst, Cordon Bleu und andere „Fleischspeisen“ und deftige Hausmannskost – in denen sich aber keinerlei Spur von Fleisch, Milch, Eiern oder anderen tierischen Produkten finden lässt.

Die Frage, warum man denn bitte schön Veganer sei, wenn man Fleisch mag, hört der 33-Jährige fast täglich. Die Antwort ist so eindeutig wie einleuchtend: „Ich möchte nicht, dass Tiere für mein Essen getötet werden.“ Als Jugendlicher las Moschinski einen Artikel über Massentierhaltung und Tiertransporte, der ihm den Appetit an Fleisch verdarb. Er wurde Vegetarier, beschäftigte sich weiterhin mit der Herkunft vieler Nahrungsmittel und entschied nach einer Weile, vegan zu leben, also auf jede Art von tierischen Produkten zu verzichten. 18 Jahre ist das nun her, in denen nach und nach bewusstes Essen und Kochen zu seinem Beruf wurde.

**Experimente in der Küche.** Die Entscheidung zum Veganismus ist für Björn Moschinski eine ethisch-moralische und immer wieder sieht er sich mit Fragen, Vorurteilen und auch Verurteilungen konfrontiert. Sich diesen zu stellen gehört genauso zu seinem Beruf wie das Kochen im „Kopps“: Gemeinsam mit der „Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt“ bietet er vegetarisch-vegane Schulungen für Mensen, Catering-Unternehmen, Betriebskantinen und Restaurants an. Hintergrund ist, dass laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung die meisten Menschen in Deutschland etwa drei Mal mehr Fleisch essen als gesund wäre. „Für mich gibt es keine vernünftigen Gründe für das Fleischessen“, sagt er. Neben dem gesundheitlichen Aspekt sind Tierschutz und die aufwändige ökologische und ökonomische Produktion tierischer Lebensmittel seine Hauptargumente.

Bleibt der Geschmack. Da Moschinski den Geschmack von Fleisch mochte, machte er sich seit Mitte der 90er Jahre auf die Suche nach vergleichbaren Geschmackserlebnissen. Er stammt aus einer Kleinstadt in Brandenburg im Osten Deutschlands und war damals als Veganer ein echter Exot. „Fast keiner wusste, was das ist und bis Anfang der 2000er Jahre bin ich

nach Polen oder in die Tschechei gefahren, um mir mein Soja zu besorgen“, erzählt er, der also begann, in der Küche zu experimentieren. Orientierung und Inspiration holte er sich in klassischen Kochbüchern: „Die Hauptaufgabe liegt darin, eine Alternative zur Textur von bestimmten Fleischgerichten zu finden. Dann kann man sie genauso zubereiten und würzen wie klassische Mahlzeiten“, erklärt er. Fleisch selbst habe auch keinen eigenen Geschmack, der erst durch Zubereitung und Veredelung.

**Tierschutzgedanke ausschlaggebend.** „In der Mensa der Universität Bochum habe ich einen Gulasch gekocht, bei dem 88 Prozent nicht gemerkt haben, dass er vegan war“, führt der Pionier an, der mit texturiertem Sojaeiweiß arbeitet, einem Trockenprodukt, das mit Wasser aufgequollen wird. Danach mariniert er es mit Kräutern und Gewürzen und bereitet es wie klassisches Gulasch zu. „Das funktioniert mit sehr vielen Gerichten, man muss eben ein bisschen experimentieren. Aber genau das kann ja auch Spaß machen.“ Björn Moschinski ist es wichtig zu



Shake it, Baby! Shakes kommen bei Björn Moschinski gerne auf den Tisch – auf der Oekofoire wird er einen Mangolassi ohne Milch zubereiten.



„Veganismus muss nichts mit Askese zu tun haben.“

Björn Moschinski unterstreicht, dass vegane Kost sehr gut schmecken kann.

zeigen, dass Veganismus nichts mit Askese zu tun haben muss und dass man auf Genuss nicht zu verzichten braucht. In seinem hippen Restaurant „Kopps“ in Berlin-Mitte stehen deshalb Carpaccio, Tintenfisch und Buletten auf der Karte. Ohne Fleisch und Fisch, natürlich.

Warum er mit Tofu und Co. Fleisch zu imitieren versucht, wenn er kein Fleisch isst, stößt oft Unverständnis. „Das liegt daran, dass viele Menschen Vegetarier werden, weil sie Fleisch nicht mehr mögen. Bei Veganern ist aber der Tierschutzgedanke ausschlaggebend“, erklärt er. Der Weg zum eigenen Lokal war ein langer und einer mit Umwegen. Björn machte eine Ausbildung zum Energie-Elektroniker, dann eine weitere zum Mediengestalter und begann in der Zwischenzeit, bei kleineren Feiern und Events vorwiegend von Freunden vegane Speisen zu kochen. Die waren so begeistert, dass sie den Hobbykoch dazu bewegten, sein eigenes Unternehmen zu gründen. „Herbivore Catering“ nannte Moschinski seine mobile Küche, mit der er durch die ganze Republik reiste und veganes Essen auf zahlreichen Veranstaltungen anbot.

Nach einigen Jahren genügte ihm das nicht mehr und er wollte ein Restaurant eröffnen. Dazu absolvierte er zahlreiche Praktika und arbeitete in verschiedenen bio- und vegetarisch ausgerichteten Häusern. 2008 kam dann das Angebot, als Chefkoch das vegane Restaurant „La Mano Verde“ in Berlin aufzubauen. Acht Monate später wurde es als erstes veganes Restaurant in das Magazin „Der Feinschmecker“ aufgenommen. Vor einem Jahr eröffnete Moschinski sein eigenes Restaurant, das „Kopps“, mit gutbürgerlicher veganer Küche.

Gleichzeitig nimmt er jede Gelegenheit zu Kochvorführungen wahr wie jetzt am Samstag und Sonntag( 15. Und 16. Sep-

tember) bei der Oekofoire in den Luxexpo-Hallen in Luxemburg-Kirchberg, um die Idee des Veganismus zu verbreiten. Mit ihm am Herd stehen und ihm auf den Zahn fühlen wird Lydie Philippy. Télécraan-Leser kennen ihre leckeren vegetarischen Rezepte, die sie auch schon in zwei Kochbüchern veröffentlicht hat.

**Exotin am Herd.** Wie Björn Moschinski mit der veganischen Küche in Deutschland, ist Lydie Philippy im Großherzogtum eine Pionierin, was Vegetarismus angeht. Seit 30 Jahren lebt die Mutter dreier Kinder fleischlos. Die Entscheidung fiel eben falls, nachdem sie einen Beitrag über Massentierhaltung und Tiertransporte im Fernsehen gesehen hatte. „Bis heute ist es in Luxemburg schwierig, in Restaurants eine Auswahl fleischloser Gerichte zu finden“, weiß sie, die lange Zeit nach Trier fuhr, um Produkte zu kaufen, die es bei uns nicht gab. Als der Berliner Chef dem „Mouvement Ecologique“ für die Präsentation auf der Oekofoire zusagte, besorgte sie sich nicht nur sein Kochbuch, sondern schaute bei einem Berlin-Besuch auch im „Kopps“ rein. „Es war einfach toll, einmal wirklich alles von einer Karte wählen zu können“, erzählt sie, „und geschmeckt hat es auch sehr lecker.“ Sogar die Männer seien vom Cordo Bleu angetan gewesen.

Seit 24 Jahren ist Lydie Philippy als ehrenamtliche Helferin in der Küche der Oekofoire dabei. Seit 1998, nachdem ihr erstes vegetarisches Kochbuch erschienen war, steht sie mit bekannten Köchen bei den Live-Shows als Moderatorin auf der Bühne. „Vor allem am Anfang war es schwierig, gleichzeitig zu kochen und zu sprechen“, erklärt sie lachend, „aber es macht viel Spaß. Und ich freue mich jetzt darauf, mit Björn Moschinski für die fleischlose Küche einzutreten.“ Für den Berliner Koch ist Luxemburg – mit Ausnahme eines kurzen Tankausflugs, wo

Galgenberg, Esch/Alzette

## Wieso essen wir Fleisch?

Wer sich für die vegane Küche und ihre Motivation interessiert, findet Informationen bei einer weiteren Veranstaltung: Wie kommt es, dass wir Hunde und Katzen lieben und streicheln, während wir Kühe und Schweine schlachten und essen? Diese Frage geht die Sozialpsychologin Dr. Melanie Joy von der Boston University, Massachusetts, in ihrem Vortrag „Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows: An Introduction to Carnism“ am Samstag, 15. September, um 16 Uhr im The Seven Hotel auf dem Galgenberg in Esch/Alzette nach. Der Eintritt ist frei.

Luxexpo Kirchberg



Télécraan-Köchin Lydie Philippy steht seit Beginn der Umweltmesse bei den Koch-Shows am Herd und tritt für die gesunde und abwechslungsreiche vegetarische Küche ein.

## Kochvorführungen a

Auf der Oekofoire in den Luxexpo-Hallen gibt es von Freitag 14. bis Sonntag 16. September wieder zahlreiche Veranstaltungen und Vorträge ums Thema gesunde Ernährung. Bei den Koch-Shows mit Lydie Philippy, der „Kachéquipe des Mouvement Ecologique“, Björn Moschinski (am Samstag und Sonntag) und vielen Luxemburger Prominenten entdecken die Besucher die Vielfalt der vegetarischen und veganen Vollwertküche – Verkosten inklusive!

Freitag, 14. September

16.30 Uhr: Tempeh-Wokgemüse mit Kürbis

18.00 Uhr: Tofu-Päckchen mit Lauch umwickelt, mit dem delegierten Minister für nachhaltige Entwicklung Marco Schank

19.30 Uhr: Tempeh-Wokgemüse mit Kürbis, mit David Wagner, Gemeinderatsmitglied der Stadt Luxemburg



er lachend zugibt – Neuland: „Wir reisen schon am Freitag an, um uns die Stadt anzuschauen.“ Auf der Oekofoire tritt der Starkoch am Samstag und am Sonntag auf.

Was Vegetarismus oder gar Veganismus angeht, ist das Großherzogtum allerdings Diaspora im Vergleich mit den deutschen Nachbarn: Nicht nur gibt es hier weitaus weniger Menschen, die fleischlos leben, auch ist die Akzeptanz dieser Lebensweise augenscheinlich nicht so weit: Lydie Philippy macht immer noch die Erfahrung, dass viele ihrer Landsleute sie komisch ansehen, wenn sie sagt, dass sie Vegetarierin ist. Kein Wunder, nach Angaben der UN-Welternährungsorganisation (FAO) werden bei uns durchschnittlich 136,5 Kilogramm Fleisch pro Kopf im Jahr gegessen – das sind zehn Kilogramm mehr als in den USA, womit Luxemburg Weltmeister im Fleischessen wäre! Zum Vergleich: In Frankreich sind es 88,7 Kilogramm, in Deutschland 87,7.

Vielleicht ist Luxemburg gerade deshalb genau die richtige Bühne für den 33-jährigen Chef, der sagt, dass er nicht missionieren, sondern die Idee des Veganismus transportieren wolle: „Man braucht dabei nicht auf Geschmack zu verzichten.“

#### AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN:

Zwei vegane Rezepte von Björn Moschinski und Lydie Philippy.



Lydie Philippy ist in Luxemburg eine Pionierin der vegetarischen Küche.

Foto: Guy Wolff

## ler Oekofoire

### Samstag, 15. September

- 11.30 Uhr: Tempeh-Wokgemüse mit Kürbis
- 13.00 Uhr: Apfel-Lauch-Salat und Gurkenkaltschale, Björn Moschinski mit Landwirtschaftsminister Romain Schneider
- 14.30 Uhr: Eiersalat und Mangolassi: Björn Moschinski
- 16.00 Uhr: Tofu-Päckchen mit Lauch umwickelt, mit Claude Turmes, Abgeordneter im Europaparlament
- 17.30 Uhr: Gyros mit Tsatsiki: Björn Moschinski mit dem Bürgermeister der Stadt Luxemburg Xavier Bettel

### Sonntag, 16. September

- 11.30 Uhr: Gyros mit Tsatsiki: Björn Moschinski
- 13.00 Uhr: Tempeh-Wokgemüse mit Kürbis, mit Gesundheitsminister Mars Di Bartolomeo
- 14.30 Uhr: Eiersalat und Mangolassi, Björn Moschinski mit der Bettemburger Schöffin und Abgeordneten Josée Lorsché
- 16.00 Uhr: Tofu-Päckchen mit Lauch umwickelt, mit der Ministerin für Mittelstand und Tourismus Françoise Hetto-Gaasch
- 17.30 Uhr: Apfel Lauch Salat und Gurkenkaltschale, Björn Moschinski



**Veganische  
 Leckerbissen**

Zwei Rezepte von Björn Moschinski und Lydie Philippy, die auf der Ökofoire (14. bis 16. September) zeigen, wie lecker Mahlzeiten ohne Tierprodukte schmecken können (siehe unsere Reportage auf den vorhergehenden Seiten).



Copyright: Florian Bolk / André Wagen

**Zutaten für 6 Portionen**

- 75 g Nudeln (vorzugsweise Penne, Rigatoni oder ähnliche Pasta)
- Salz
- 180 g Kichererbsen (gekocht / aus der Dose)
- 1 Messerspitze Kurkuma
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ein halber Bund Schnittlauch
- 110 g veganische Mayonnaise
- Pfeffer

# „Eier“salat

von Björn Moschinski

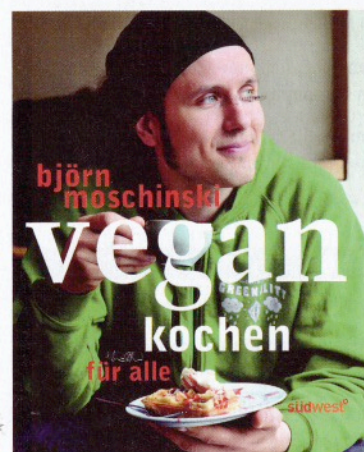
**D**ie Nudeln nach Packungsaufschrift in Salzwasser weich kochen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Kichererbsen zusammen mit dem Kurkuma mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Nudeln mit dem Stabmixer zerkleinern und gemeinsam mit dem Kichererbsenmus in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen, sehr fein hacken und in die Schüssel geben. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und zur Seite stellen.

Nun die Mayonnaise unter die restlichen Zutaten heben und ordentlich vermischen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.

**Tipp von Björn Moschinski:**

Besonders lecker dazu – wie auch zum Original – schmeckt dunkles Vollkornbrot, aber auch Pumpernickel.



Dieses Rezept stammt aus Björn Moschinskis Buch „vegan kochen für alle“, das im Südwest Verlag erschienen ist (Preis ca. 18 Euro)

Mehr über Björn Moschinskis Kochphilosoph erfahren Sie im Internet: <http://veganheadchef.com>