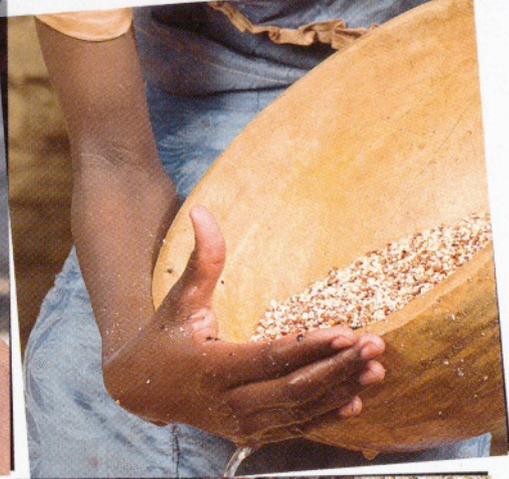
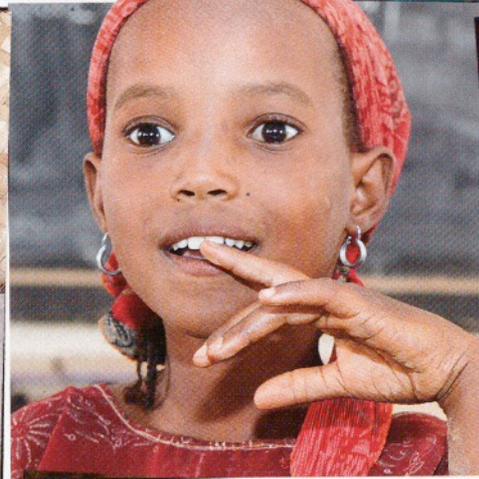
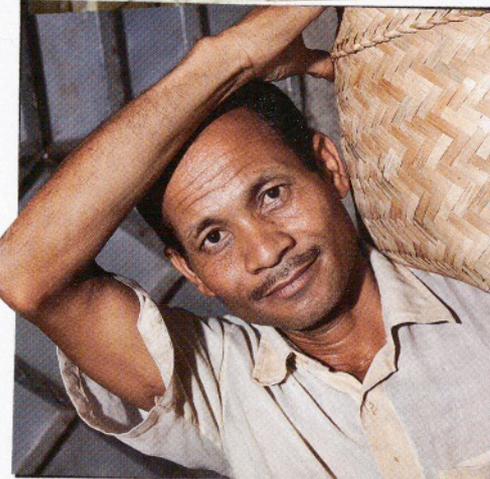
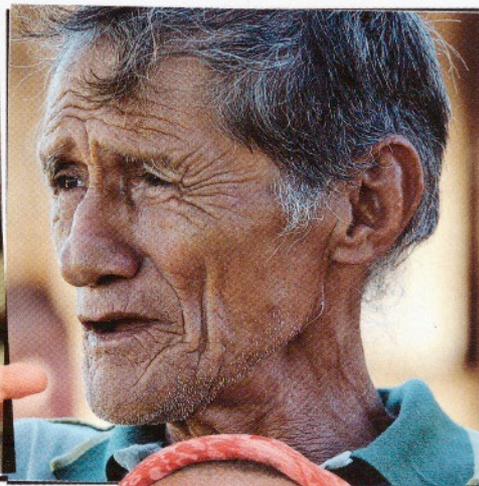
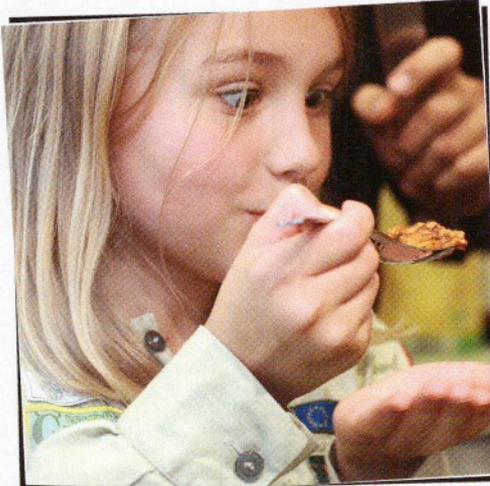


MutzuTaten

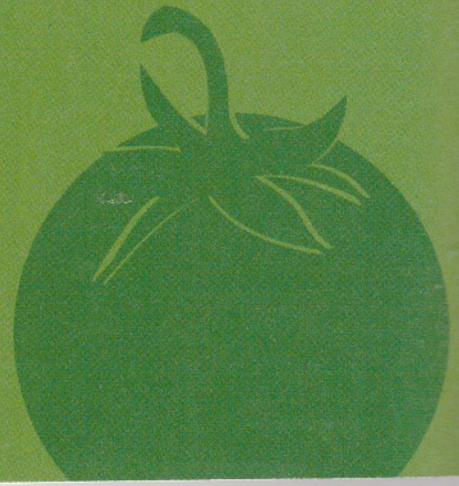
MISEREOR Das Magazin 2013





VEGAN

IST OHNE TIERE KOCHEN





15.500 Liter Wasser werden für die Herstellung von einem Kilogramm Rindfleisch verbraucht. Mit der Produktion der Futtermittel und den entstehenden Treibhausgasen trägt unser Fleischkonsum maßgeblich zum Klimawandel bei. Gemeinsam mit acht Pfadfindern und einem Vegan-Koch hat sich *Eli Kleffner* auf die Suche nach Alternativen gemacht.

Fotos von Judith Glaubitz

Berlin an einem grauen Oktobertag. Ich bin auf dem Weg zu einem veganen Kochkurs, der im Stadtteil Prenzlauer Berg in der Schivelbeiner Straße stattfindet. Hier befindet sich das „Mekka der Veganer“ in Berlin; das VEGANZ. Alles ohne Tiere und das in einem Haus: Direkt neben dem veganen Supermarkt liegt die Schulungsküche für vegane Ernährungs- und Kochkurse und linkerhand der erste vegane Schuhladen Berlins. Rund 3.000 Menschen bezeichnen sich in Berlin als Veganer. In Deutschland leben sechs Millionen Menschen ohne tierische Produkte und die Bewegung hat großen Zulauf. Die vegane Szene ist jung und hip. Vor allem Schüler, Studenten und junge Erwachsene teilen diesen Lebensstil. Die Beweggründe sind vielfältig: Berichte über Massentierhaltung, mit Antibiotika verseuchtes Fleisch, die Auswirkungen des Futtermittelanbaus in Entwicklungsländern auf die wachsende Verarmung und der Klimawandel, um nur einige zu nennen.

Björn Moschinski ist einer von ihnen. Er lebt schon seit 18 Jahren vegan. „Über die Bravo, ich war damals 15 Jahre alt, erfuhr ich von den katastrophalen Bedingungen für Tiere in der Massentierhaltung. Da habe ich beschlossen, auf alle tierischen Produkte zu verzichten. Für meine Mutter war das nicht leicht. Bei uns wurde deftig gekocht und

da gehören Butter, Eier und Fleisch einfach dazu. So habe ich mir selbst Alternativen dazu ausgedacht, um die gleichen leckeren Gerichte vegan zuzubereiten.“ Björn Moschinski ist derzeit der bekannteste Vegan-Koch Deutschlands. Mit ihm und dem Chefkoch seines Veganrestaurants „Kopps“, Marcus Kümmel, und acht Pfadfindern und Pfadfinderinnen aus dem Berliner Bezirk Kreuzberg wollen wir heute eine leckere Bolognese kochen.

WURST OHNE WURST

„Erst mal alle Hände waschen, danach kann sich jeder von euch eine Schürze nehmen und anschließend besprechen wir, was wir heute kochen.“ Die Pfadfinder und ihre Gruppenleiter sind in Kluft gekommen. Zuerst werden sie mit dem „Schlachtplan“, wie Björn Moschinski es nennt, vertraut gemacht. Um den großen Tisch herum sitzen die zukünftigen Vegan-Köche und hören aufmerksam zu. „Was bedeutet vegan?“, fragt Moschinski in die Runde. Auf die Antwort muss er nicht lange warten. „Vegan ist alles ohne Tiere“, erwidert Luna. „Vegan sind Lebensmittel, wo im Geschäft vegan auf der Packung steht“, ergänzt Gideon. Die Pfadfinder wissen Bescheid, zwei Gruppenstunden lang haben sie sich mit dem Thema auseinandergesetzt, sich



Gründlich enthäuten:
Björn Moschinski zeigt Teresa
warum man ein Kreuz in die Tomate,
macht. Vorsichtig waschen: Marcus
Kümmel bereitet mit Gideon und
Sidney den Salat vor. Ordentlich
kleinschneiden: Johann
widmet sich den
Zwiebeln.



mit Tierhaltung und Alternativen zu tierischen Lebensmitteln beschäftigt. Alle

kennen den Unterschied zwischen

vegetarisch und vegan. Sie wissen, Käse, Milch, Joghurt, Eier, Wurst und Schokolade sind nicht vegan. Umso ungläubiger sind die Gesichter bei den Kindern, als Björn Moschinski von veganer Schokolade, veganem Käse und veganer Wurst berichtet. Kurzerhand wird eine Führung im VEGANZ-Supermarkt nebenan eingeschoben, um sich selbst von der Existenz dieser Produkte zu überzeugen. Gideon, Johann und Teresa studieren die Zutatenliste der Schokoladentafeln. „Da ist wirklich keine Milch drin“, bestätigt Gideon. „Die Wurst sieht auch normal aus, aber eben ohne Wurst“, meint Sidney skeptisch. Überhaupt gibt es hier alles, wie in einem richtigen Supermarkt, vom Nagellack bis zum fertigen Cheeseburger, stellen die Kinder fest.

SELBST RÜHRT DER MANN

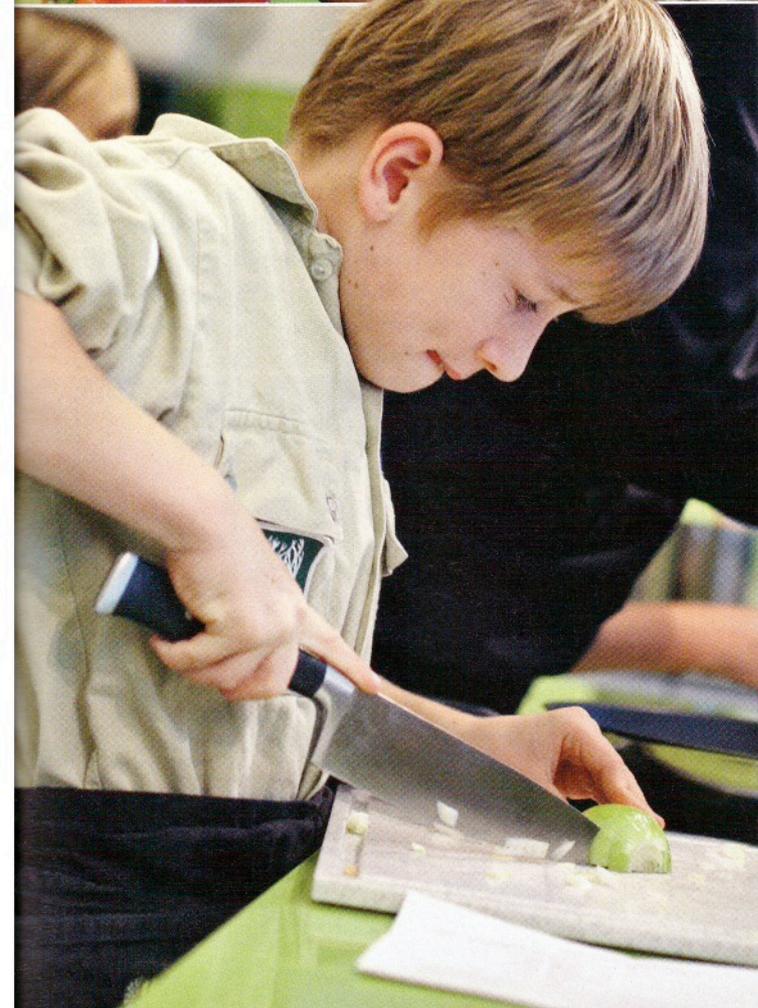
Zurück in der Schulungsküche stellen die beiden Köche vor, was wir heute kochen sollen: Spaghetti Bolognese, Salat und Waffeln mit Fruchtsorbet. Breites Grinsen bei allen – das klingt erst mal lecker! Mehr Überzeugungskraft bedarf die Aufteilung in Gruppen. Alle wollen Waffeln backen, aber nur zwei werden gebraucht. Schließlich ziehen Robin und Felice den Waffeljoker, die anderen teilen sich in die Bolognese- und Salatgruppe auf und verschwinden hinter der großen Arbeitsplatte. Marcus Kümmel und Björn Moschinski übernehmen die Anleitung der Jungköche. Die Zutaten sind bereits vorbereitet: Sojagranulat, Sojamilch, Sojasahne, außerdem vegane Butter, Biogemüse und Früchte. Töpfe, Messer, Schalen und Schnittbretter suchen sich die Kinder selbst zusammen. „Den Salat vorsichtig waschen, damit die Zellen nicht kaputtgehen und die Vitamine erhalten bleiben“, erklärt Chefkoch Kümmel. „Das Wichtigste beim Salat ist das Dressing, frische Kräuter gehören einfach dazu. Vom Dill könnt ihr alles verwenden, die kleingehackten Stängel mischen wir nachher dem Salat bei.“ Wo hat er gelernt, vegan zu ko-



chen, möchte ich wissen. „Während der Ausbildung zum Koch gibt es diesen Bereich nicht. Deshalb habe ich in der Praxis, bei Björn und seinem Team im Restaurant gelernt“, erklärt Marcus Kümmel. „Zum Beispiel wie wichtig in der veganen Küche Kräuter und Gewürze sind, damit Sojaprodukte geschmackvoll zubereitet werden können. Die vegane Küche in Deutschland ist jung und experimentierfreudig, da gibt es noch viel zu entdecken.“

Robin und Felice haben inzwischen einen vorbereiteten Waffelteig im Kühlschrank entdeckt und heizen das Waffeleisen an. Björn Moschinski, der die Bolognese-Gruppe in die Kunst des professionellen Karotten- und Zwiebelschneidens einführt, schreitet gerade noch rechtzeitig ein. „Ihr könnt doch nicht den fertigen Teig nehmen. Selbst rührt der Mann!“ Die Bolognese-Mädchengruppe lacht schallend. Die Jungs zucken mit den Schultern und vertiefen sich unbeeindruckt in ihr Waffelrezept. Felice stellt schnell noch klar, dass er zu Hause schon mehrmals Waffeln gebacken hat und seiner Mutter immer wieder beim Kochen hilft.

Alle Pfadfinder haben bereits Erfahrungen in der Küche gesammelt. Zu Hause wird bei der Vorbereitung geholfen. Und auch auf den Pfadfinderlagern helfen sie mit, wenn für viele gekocht wird: Philomé, Luna, Teresa und Johann



➤ KOCHEN MIT TIEREN

Unser Fleischhunger hat direkte Auswirkungen auf die Entwicklung von Hunger und Armut in den Ländern des Südens. Am Beispiel von Schweinefleisch hat MISEREOR eine Studie zur nachhaltigen und klimafreundlichen Fleischproduktion herausgegeben: Einige Fakten daraus:

Der jährlich Pro-Kopf-Verzehr in Deutschland beträgt 83,3 Kilogramm Fleisch, davon 39 Kilogramm Schweinefleisch.

Bis zum Jahr 2050 wird sich der Fleischkonsum weltweit verdoppeln. Dies bedeutet einen hohen Anstieg an Futtermitteln, Trinkwasser, CO₂-Emissionen und Agrarnutzfläche. Schon heute werden 80 Prozent der landwirtschaftlichen Nutzfläche für die Tierhaltung benötigt, inklusive der Anbauflächen für Futtermittel.

Etwa 23,9 Millionen Tonnen Sojaschrot werden jährlich in die Europäische Union eingeführt. Brasilien gehört zum zweitgrößten Sojaexporteur. Angebaut wird Soja unter anderem in Süd- Zentralbrasilien, dem sogenannten Cerrado. Diese Region ist nach dem Regenwald das zweitgrößte Ökosystem Brasiliens und wurde bereits zur Hälfte durch intensive Landwirtschaft zerstört. Auch im Amazonasgebiet müssen Bäume dem Sojanbau weichen. Die Anbauflächen zerstören nicht nur den Boden, sondern auch die Lebens- und Ernährungsgrundlage vieler Kleinbauern.

Weltweit produziert der Nutztiersektor 18 Prozent der Treibhausgase, 40 Prozent mehr als alle Autos, Flugzeuge, Lkws, Schiffe und Züge zusammen. Gemessen an der gesamten Produktion landwirtschaftlicher Erzeugnisse in Deutschland, verursacht die Fleischproduktion 75 Prozent der Treibhausgase. Eine Umstellung von Massentierhaltung auf ökologische Erzeugung bei Schweinefleisch würde die CO₂ Belastung um ein Drittel reduzieren.

Zur CO₂ Belastung kommen die Stickstoff-Überschüsse, welche durch Überdüngung entstehen, das Grundwasser belasten und teilweise in Lachgas umgewandelt werden (Lachgas ist 30-mal klimawirksamer als CO₂). Die Ammoniakemissionen durch Gülle belasten Böden und Trinkwasser. Berechnet man die Umweltbelastung, die durch ein Kilogramm Schweinefleisch aus Massentierhaltung entsteht, sind dies 47,3 Eurocent.

Schweine werden in Deutschland größtenteils in Massentierhaltung gehalten. Die Schweinemastanlagen bewegen sich zwischen 1.000 und 100.000 Tieren. Diese Tierhaltung auf engem Raum führt zu Verletzungen und Krankheiten. Eine halbe Million Schweine werden laut Bundestierärztekammer vor der Schlachtung nicht ausreichend betäubt.



► SPAGHETTI A LA BOLOGNESE

Zutaten (für 4 Personen)

500 g Spaghetti, 130 g trockenes Sojagranulat, Gemüsebrühe, 150 g Zwiebeln, 100 g Karotten, 180 g geschälte Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 100 g Tomatenmark, eine Handvoll frisches Basilikum, frischer Thymian und Rosmarin, 10 g Hefeflocken, 1 Teelöffel Stärke, Paprikapulver (rosenscharf), Salz, Pfeffer, 0,05 Liter Rotwein (nur für Erwachsene).

Zubereitung

Sojagranulat mit ein wenig warmer Gemüsebrühe übergießen, damit sich die Sojaflocken vollsaugen können. Zwiebel und Karotten in feine Würfel schneiden. Das Sojagranulat und die Karotten mit reichlich Öl in einer Pfanne anbraten und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Sobald das Soja braun wird, die Zwiebeln dazu geben und anschmoren, bis sie Farbe bekommen. Jetzt das Tomatenmark und die in Würfel geschnittenen Tomaten dazugeben und kurz anschmoren. Mit Gemüsebrühe oder Rotwein ablöschen und das Ganze mindestens 15 Minuten einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Rosmarin und Thymian abschmecken. Mit etwas Stärke abbinden. Die Nudeln al dente kochen und mit der Sojabolognese anrichten. Die Hefeflocken darüber geben.

Rezept von Björn Moschinski auf: www.alles-vegetarisch.de oder in „Vegan kochen für alle“, Südwest Verlag; „Hier und jetzt vegan“, Südwest Verlag ab März 2013.

haben deshalb keine Schwierigkeiten, die Spaghetti Bolognese zuzubereiten. „Schälen müsst ihr die Karotten nicht, das ist Biogemüse und die wertvollen Vitamine sind auch in der Schale, aber bitte schön klein schneiden. Mit der Hand eine „Kralle“ machen, sodass ihr am längsten Fingerknöchel entlang schneidet. Dann gibt es keine Verletzungen. Gideon, Du machst das sehr gut.“ Björn Moschinski ist überall gleichzeitig, erklärt, leitet an, unterstützt.

KLIMASCHÄDLICHER FLEISCHVERBRAUCH

Die Kochschule mit Kindern ist ihm ein Herzensanliegen. „Mahlzeiten haben etwas mit Esskultur und Erfahrung zu tun. Kinder, die heute bei der Zubereitung lernen, dass Fleisch aus pflanzlichen Inhaltsstoffen bestehen kann und genauso lecker schmeckt, sind zukünftig offener für Alternativen. Die kommenden Generationen werden sich den hohen und klimaschädlichen Fleischverbrauch nicht mehr leisten können“, erklärt der Vegan-Koch. Ich lerne, dass unsere Bolognese mit einem Kilogramm Rindfleisch zubereitet, 15.500 Liter Wasser allein für die Fleischproduktion verbrauchen würde. Für die gleiche Menge an Sojabohnen werden nur 1.800 Liter Wasser benö-



► KOCHEN MIT BOTSCHAFT

Björn Moschinski wurde 1979 in Brandenburg geboren. Neben seiner Ausbildung als Energieelektroniker und Mediengestalter kochte er leidenschaftlich gerne für Freunde und Familie vegane Gerichte. Auf Drängen der Freunde gründete er ein kleines Cateringunternehmen. Darauf folgten Praktika und Trainings bei verschiedenen Restaurants und Hotels. 2008 kocht er als Chefkoch im ersten veganen Restaurant in Berlin. Seit September 2011 betreibt er sein eigenes Restaurant „Kopps“ in Berlin Mitte. Im VEGANZ bietet er ein breites Angebot zur veganen Ernährung an. Um die vegane Küche bekannter zu machen, berät und kocht er mit den Köchen der Studentenwerke an verschiedenen Hochschulen in Deutschland und führt bundesweit immer wieder Köchkurse mit Kindern durch.



Die Bolognese von Luna, Teresa und Philomé wird vom Vegankoch einem letzten Geschmackstest unterzogen. Den leckeren Waffelnachtisch als Belohnung genießen Gideon und Johann ganz besonders. Das langweilige Gemüse- und Salatschneiden hat sich gelohnt.

tigt. Und hinzu kämen noch die entstandenen Treibhausgase sowie das Futtermittel.

Johann schüttet unser klimafreundliches „Bolognesefleisch“, das trockene Sojagranulat, in eine Metallschüssel. Mit heißer Gemüsebrühe übergossen fängt es an zu quellen. Fünf Minuten später sieht es aus wie „Crunchies“, meint jedenfalls Philomé. Inzwischen ist das Gemüse geschnitten, die Tomaten enthäutet und das heiße Öl in der Pfanne wirft am Holzkochlöffel kleine Bläschen. Hochkonzentriert wird gearbeitet. Karotten und „Crunchies“ brutzeln in der Pfanne. „Bis 30 zählen und rühren, rühren, rühren. Und bitte auch unten rühren, damit nichts anbrennt. Ja, ihr macht das sehr gut“, lobt Moschinski und wendet sich der Nachtischgruppe zu. Der Waffelteig sieht perfekt aus. Das Sorbet wird bereits ausgiebig probiert. Nach und nach werden die anderen Zutaten ergänzt. „Hm, das schmeckt gut.“ Philomé, Teresa, Luna und Johann sind zufrieden. Die Spaghetti kochen im Wasser, der Salat ist angerichtet, der Tisch gedeckt.

Zwei Stunden sind wie im Flug vergangen. Jetzt sind alle hungrig. „In fünf Minuten gibt es Essen, davor bitte die Hände waschen“, ruft Pfadfinderleiterin Ann-Theres in die Runde. Drei Minuten später sitzen alle Köche erwar-

tungsvoll, stolz und müde am Tisch. Wir singen gemeinsam und wünschen uns einen guten Appetit. „Es schmeckt sehr gut, prima gemacht“, das Lob der beiden Profis ist groß und tut den Hobbyköchen sichtlich gut. Jetzt dürfen sich die Kinder erst mal ausruhen, während Martin Kümmel und Björn Moschinski die letzten Waffeln backen und mit Fruchtsorbet am Tisch servieren. „Schade, dass ich schon so satt bin, ich könnte noch fünf Waffeln essen.“ Sidney löffelt den Rest der roten Fruchtsoße sorgfältig vom Teller.

Felice übernimmt die Leitung der Aufräumarbeiten und poliert eines der Waschbecken bis alles glänzt. Moschinski grinst und postet das Ereignis gleich mal auf seinem Facebook-Profil. Ein veganer Abend geht zu Ende. „Ich koche die Spaghetti Bolognese mit meiner Mama und schicke Dir ein Foto“, verspricht mir Luna zum Abschied. Felice möchte seine Waffeln ab jetzt immer mit Sojamilch und veganer Butter zubereiten und Gideon von der Salatgruppe in die Bolognese-Gruppe wechseln. Alle sind sich einig. Ohne Tiere werden sie auch zu Hause mit ihren Eltern und Geschwistern kochen und auf dem nächsten Pfadfinderlager sowieso.

