



BJÖRN MOSCHINSKI

„Wir müssen unser Bewusstsein schärfen.“

Für sich selbst kocht er jeden Tag frisch. Klingt zeitaufwändig? Der Gesundheitsexperte Björn Moschinski zeigt in seinem neuen Kochbuch, wie auch wir das schaffen.

Von: **Susann Döhler**

Wer kennt es nicht: In Eile greifen wir zu Fertigprodukten – auch wenn uns das gar nicht gut tut. Da kommt das Kochbuch „Vegan quick & easy“ wie gerufen. Uns verrät Autor Björn Moschinski vier kreative Rezepte daraus (S. 22-25). Doch vorab sprechen wir mit ihm über Eigenverantwortung, 90er-Jahre-Sojadrink und Aha-Effekte.

Anspruchsvolle Gerichte zu zaubern, ist für dich als Koch kein Problem. Warum veröffentlichst du ein Kochbuch namens „Vegan quick & easy“?

Ich möchte die breite Bevölkerung erreichen. Und da sehe ich das Problem, dass viele scheinbar kaum noch Zeit zum Kochen haben.

Woran liegt das deiner Meinung nach? Sind wir zu faul oder bleibt bei den Alltags-Verpflichtungen keine Zeit fürs Kochen?

Klar, Unlust ist schon ein Punkt. Was ich aber als Hauptgrund sehe, ist das Übermaß an Reizen. Ich glaube, dass jeder genug Zeit zum Kochen hat, aber wir nehmen sie uns nicht, weil wir andere Prioritäten setzen. Sei es die Serie, die Familie oder die Freunde – was ja an sich auch alles gut ist. In den letzten Jahren ist so viel Convenience-Food auf den Markt gedrängt, dass es sehr bequem ist, nicht zu kochen.

Viele ärgern sich, dass die Politik zu wenig in puncto gesunde Ernährung unternimmt.

Von der Politik können wir nicht viel erwarten. Ich meine, man muss sich nur mal mit TTIP und CETA beschäftigen – oder mit der Tatsache, wie sie mit Lebensmitteln und Tieren umgeht. Von daher: Jeder Mensch muss selbst denken. Das ist ja auch das Tolle an uns. Wir haben ein Bewusstsein und das müssen wir schärfen.

Als du dich vor 20 Jahren dazu entschieden hast, kein Fleisch mehr zu essen, war die Kritik an unserer Konsumgesellschaft noch leiser. Was hat dich damals zum Umdenken bewegt?

Ich las damals einen Bericht in der Bravo über Tiertransporte und dachte: Das möchte ich nicht unterstützen und habe mich entgegen meiner Familie entschieden, vegetarisch zu leben.

Wie hat sie reagiert?

Als ich Vegetarier war, kochte meine Mutter viel für mich. Mit dem Schritt zum Veganer meinte sie: „Du, keine Ahnung, was ich kochen soll. Mach's einfach selbst.“ Rückblickend war das das Beste, was sie tun konnte. So habe ich meine Leidenschaft fürs Kochen entdeckt.

Warum hat dir vegetarisch nicht mehr ausgereicht?

Ich bin damals im Tierschutz-Bereich aktiv geworden und nahm an Demos teil. Einmal demonstrierte ich vor einem Pelzgeschäft und wurde auf meine Lederschuhe angesprochen. Das war ein Aha-Effekt. Ich dachte: „Stimmt, eigentlich haben die Menschen recht. Pelz ist nichts anderes als Leder. Dann kam irgendwann der Punkt, ab dem ich ganz konsequent vegan gelebt habe.“

Wie war es denn in den 90ern, als Teenager vegan zu sein?

Das war damals echt hart. Sojadrink kostete im Reformhaus umgerechnet fast drei Euro. Unsere Fleischalternativen holtten wir uns damals aus Polen und der Tschechei. Du musst dir vorstellen: Wir gingen dort in den Supermarkt rein und du hattest bis zur Decke hoch alle möglichen Formen und Farben von texturiertem Soja. Ob Granulat, Geschnetzeltes oder Steaks. Das war verrückt.

Wobei viele diesen Alternativen ja kritisch gegenüberstehen – was sagst du als Koch und Veganer dazu?

Die Erziehung in Deutschland ist sehr fleischlastig und dementsprechend haben wir in den Industrienationen ein gewisses Verlangen nach den Röstaromen. Ich selbst verzichte nicht auf Fleischalternativen, Zum Frühstück beispielsweise esse ich gerne mal eine vegane Leberwurst.

Ob man diese Produkte mag oder die reine Gemüseküche bevorzugt – du lieferst in deinen Büchern Inspirationen für beides. Und du bietest auch Schulungen an. Wie sehen die aus?

Ja, letzteres ist meine Hauptarbeit. Ich unterrichte Gemeinschaftsverpflegungen, Unternehmen, Köche, die kleine und große Gastronomie. Das ist für mich als Tierrechtler extrem viel wert. Ich stehe in der Uni-Mensa und koche am Tag 1000 vegane Gerichte.

Welche Unis hast du schon bekoacht?

Insgesamt über 35 Mensen – z.B. in Heidelberg, Gießen, Köln, Bonn, Aachen, Freiburg, Berlin, Dresden oder Hamburg ...

Wow.

Auch außeruniversitär passiert viel. Bei Daimler, der WISAG, Allianz, beim Bundesumweltamt und auf der EXPO 2015 im deutschen Pavillon stand ich schon am Herd. Demnächst geht es nach Israel.

Was hast du vor?

Eine kleine Tour durch vegane Locations. Israel hat eine Veganer-Quote von ca. fünf Prozent, was extrem hoch ist. Kleiner Spoiler: Ich nehme Justin P. Moore (Anm. d. Red.: Künstler und Autor) mit. Wir werden sicher viel erleben und eine Menge Spaß haben. (grinst)



Alle Rezepte aus:

Björn Moschinski

VEGAN QUICK & EASY: über 60 Blitzrezepte

Südwest Verlag, 144 Seiten, 19,99 €