

Claudia Klinger

# Unverbissen vegetarisch

Der lockere Einstieg in ein  
fleischloses Leben



TRIAS



Claudia Klinger

# Unverbissen vegetarisch

Der leichte Einstieg in ein fleischloses Leben



TRIAS

|     |  |
|-----|--|
| 6   | Liebe Leserin, lieber Leser                                    |
| 11  | <b>Wie alles begann</b>  |
| 12  | Unverbissen vegetarisch  |
| 29  | <b>Die Suche nach dem anderen Essen</b>                        |
| 30  | Ab sofort ist selbst kochen<br>angesagt                        |
| 69  | <b>Erfahrungen mit der Umstellung</b>                          |
| 70  | Weniger radikal, aber dafür<br>nachhaltiger                    |
| 85  | <b>Müssen Vegetarier Mangel-<br/>erscheinungen befürchten?</b> |
| 86  | Mit bloßem Weglassen<br>ist es nicht getan                     |
| 103 | <b>Tipps und Infos</b>   |
| 104 | Tricks und Strategien aus<br>meinem (fast) veganen Leben       |
| 117 | <b>Meine Alltags-Rezepte</b>                                   |
| 118 | Meine veganen Rezepte  |
| 157 | Register   |
| 159 | Rezeptregister   |





## Liebe Leserin, lieber Leser,

Fleisch hat mir zeitlebens wunderbar geschmeckt: als Burger und Bolognese, am Grillspieß, als Gulasch und gerne auch als kräftiges Steak vom frei laufenden Bio-Rind, innen noch ein wenig rosa. Dass ich mal ein Buch darüber schreiben würde, wie ich vom Fleisch weggekommen bin, hätte ich mir nie träumen lassen! Da Sie diesen Text lesen, geht es Ihnen vielleicht ähnlich, wie es mir bis zu meinem Ausstieg aus der Fleischwirtschaft gegangen ist: Ich wusste durchaus, dass es mit unserer »Nutztierhaltung« nicht zum Besten steht, und hatte in den Medien manch gruselige Details mitbekommen. Zwar empörten mich diese Zustände jedes Mal, doch dachte ich über solche Dinge einfach nicht nach, wenn mich das Rumpsteak mit Kräuterbutter auf dem Teller anlachte. Wer möchte sich schon mutwillig den Appetit verderben?

Außerdem: Ein voll vegetarisches oder gar »vegan« Leben konnte ich mir einfach nicht vorstellen. Immer nur Salat, Körner und Gemüse, begleitet von geschmacklosem Tofu? Und dann womöglich überall anecken, Streitgespräche führen und andere belehren? Undenkbar – schließlich war ich schon lange nicht mehr jugendlich radikal, meine Essgewohnheiten hatten sich in Jahrzehnten »eingefleischt«, und mit den Mitmenschen pflegte ich so etwa ab 40 einen toleranten Frieden, den ich mir gerne erhalten wollte. Wie es trotz alledem dazu gekommen ist, dass ich mich vom Fleisch verabschiedete und daranging, meine Ernährung auf »zunehmend pflanzlich« umzustellen, davon handelt der erste Teil

dieses Buches. Warum das sogar ohne Bedauern und Verzichtsgedanken geklappt hat und Fleisch nicht das einzige Tierprodukt geblieben ist, das ich binnen zwei Jahren aus meinem Speiseplan verabschieden konnte, steht in Teil 2 und 3. »Die Suche nach dem anderen Essen« war (und ist) eine spannende Reise zu neuen kulinarischen Ufern. Während deren zu meiner Freude auch die alten Genüsse, nämlich 90 Prozent meiner meistgeliebten Fleischgerichte in Gestalt pflanzlicher Varianten wiederkehrten – teilweise so stimmig, dass von mir bekochte Freunde gar nicht merkten, dass das Fleisch fehlt.

Als mir das so richtig klar wurde, wollte ich es nicht für mich behalten. Wenn es so einfach machbar ist, viele der Fleischgerichte, an denen alle so hängen, mit pflanzlichen Alternativen zuzubereiten – ja verdammt, warum ist das nicht bekannter? Warum vermittelt sich das nicht allen Noch-Fleisch-Essenden, die meinen, vegetarisch sei ein langweiliges, immer nur Gemüse-lastiges Essen?

Vermutlich, weil das Denken vorherrscht, man dürfe immer nur »ganz oder gar nicht«, also entweder »normal essen«, was im ungesunden Durchschnitt bedeutet, über 60 Kilo Fleischwaren pro Jahr zu konsumieren – oder von jetzt auf gleich Vegetarier zu werden und auf alles Fleischige zu verzichten. Wer das immerhin in Betracht zieht, stellt dann bei den ersten Erkundungen zum Thema im Internet fest: Lauer Vegetarismus mit Milch und Käse war gestern! Nur »veganes Leben« unter vollem Verzicht auf alles Tierische darf den Anspruch erheben, das richtige und gute Leben zu sein. Und wer noch Honig im gekauften süßen Stückchen toleriert, hat es noch nicht ganz begriffen.

Kein Wunder, dass angesichts solch hoher Hürden nicht allzu viele bereit sind, in die angebotenen Lebensstil-Schubladen einzusteigen. Jedenfalls bei weitem nicht genug, um Wesentliches an der Massentierhaltung mit ihren üblen Folgen für Mensch, Tier und Umwelt zu ändern. Traurigerweise finden es viele Menschen interessanter, die Schubladen auszupolstern und gegeneinander abzugrenzen, Vorurteile und Feindbilder zu pflegen, anstatt sich auf gemeinsame Ziele, Gefühle und Gedanken zu konzentrieren. Das größte Veränderungspotenzial liegt bei der überwältigenden Mehrheit der »Normalköstler« – auch ohne dass sie alle »Veggies« werden müssten.

So motiviert startete ich im Herbst 2010 mein Blog »Unverbissen vegetarisch« und verpasste ihm gut gelaunt den Untertitel »... flexitarisch, vegetarisch, vegan? Hauptsache, die Richtung stimmt!«

Damit setzte ich mich zwar zwischen alle Stühle, erntete auch anfangs manch vorwurfsvollen Kommentar wegen mangelnder Konsequenz, doch mehrheitlich kommt meine Art, mich mit dem Thema auseinanderzusetzen, offenbar gut an. Der Blog hat ein paar hundert, in sehr aktiven Zeiten bis zu 1.500 Besucher täglich, was mich sehr freut. Doch sind die Texte eben Blog-typisch kurz und behandeln jeweils nur ein einziges Thema, oft nur ein Rezept. Wie viel von dem, was ich insgesamt vermitteln will, wirklich ankommt, werde ich nie erfahren.

Mit einem Buch wird das zwar nicht grundsätzlich anders, doch besteht immerhin die Chance, dass Menschen, die es kaufen, dank der Buchform mehr als nur ein Text-Häppchen zur Kenntnis nehmen. Diese Möglichkeit war es jedenfalls, die mich trotz anfänglicher


Skepsis nicht lange zögern ließ, als im November 2011 die Anfrage vom Trias-Verlag kam, ob ich mir »unverbissenen vegetarisch« auch als Buch vorstellen könne.

Aus meiner Vorstellung ist nun Wirklichkeit geworden: nicht das »Blog als Buch«, sondern das »Buch zum Blog«. Keine Aneinanderreihung kaum verbundener Kurztexte, sondern eine komplett neu geschriebene Gesamtdarstellung, Bericht und Resümee zugleich. Meine Erfahrungen und Einsichten an, gut zwei Jahren zunehmend veganen, doch durchweg »unverbissenen vegetarischen« Lebens, ergänzt um viele Informationen, die ich für das Blog niemals extra recherchiert und zusammengefasst hätte. Schließlich ist im Netz jegliches Wissen immer nur einen Mausklick entfernt, was gern zum Fehlschluss führt, alle hätten das potenziell zum Thema Verfügbare auch lange schon gelesen.

Teil 4 des Buchs, der sich den Bedenken widmet, inwiefern man bei einer überwiegend oder gänzlich pflanzlichen Ernährung Mangelzustände befürchten muss, war der Recherche-intensivste Teil. Wohingegen der Rezeptteil am Ende mich mehr in der Küche als am Computer beschäftigt hat. Kein Gourmet-Kochbuch sollte entstehen, sondern eine Sammlung jener alltagstauglichen Rezepte, die den wesentlichen Teil meines neuen »Standardprogramms« ausmachen. Die musste ich natürlich alle nochmal testen, schon der anzugebenden Mengen wegen. Allen, die bisher nicht oder nur wenig selber kochen, sei versichert: Es lohnt sich, das eine oder andere Gericht trotzdem auszuprobieren. Besonders schwierige Rezepte sind nicht darunter, eigentlich sollte das jede und jeder problemlos nachkochen können.

Sollten sich Fragen ergeben, zögern Sie nicht, Kontakt aufzunehmen! Auf [www.unverbissen-vegetarisch.de](http://www.unverbissen-vegetarisch.de) finden Sie eine extra Seite für die Leserinnen und Leser dieses Buchs. Mit allen Links zu den Quellen und Verweisen aus den einzelnen Kapiteln zum bequemen Anklicken sowie mit verschiedenen Andockmöglichkeiten an mein virtuelles und reales Leben – und natürlich mit einem Kontaktformular für Ihre Nachricht.

Ich freue mich auf Sie!

» Ich hege keinen Zweifel darüber, dass es ein Schicksal des Menschengeschlechts ist, im Verlaufe seiner allmählichen Entwicklung das Essen von Tieren hinter sich zu lassen, genauso wie die wilden Naturvölker aufgehört haben, sich gegenseitig aufzuessen, nachdem sie in Kontakt mit zivilisierteren gekommen waren.« 

Henry David Thoreau

# WIE ALLES BEGANN



# Unverbissen vegetarisch

Weder Wissen noch Moral waren mächtig genug, um mich zu konsequentem Handeln zu bewegen. Erfolgreich verteidigte ich meinen Fleisch-Konsum und fühlte mich nicht mal schlecht dabei. Bis zum Jahr 2010, dem Sommer, in dem sich alles änderte.

Was muss passieren, damit Wissen zu Handeln wird? Gibt es einen »richtigen Zeitpunkt«, an dem auf einmal gelingt, was bisher nicht machbar schien? Müssen wir mehr wissen, erst genug wissen, bevor wir aus den Alltagsroutinen erwachen und endlich etwas ändern?

Nein, Wissen alleine reicht nicht! Denn dieses Wissen lagert irgendwo im Hirn wie nicht gebrauchte Dateien auf einer Computer-Festplatte. Bei Bedarf kann man darauf zugreifen, was wir aber nur dann tun, wenn mithilfe des gespeicherten Wissens ein Problem gelöst, eine Frage beantwortet werden soll. Und nicht ausgerechnet dann, wenn wir gerade dabei sind, ganz unproblematisch ein Verlangen zu befriedigen: z.B. den Appetit auf ein gutes Steak oder einen Teller Spaghetti Bolognese.

In diesen Momenten wird das Wissen um die grausamen Lebensbedingungen, die unsere »Nutztiere« ertragen müssen, bevor sie im Akkord geschlachtet werden und auf dem Teller landen, zu über-



flüssigem, ja störendem Wissen. Blitzt es doch einmal auf – weil vielleicht ein Vegetarier oder Veganer dabei ist und kein Fleisch bestellt – wird es schnell wieder verdrängt. Auf die kurze Irritation folgen sogleich Argumente, warum das eigene Verhalten unter den nun mal gegebenen Umständen (!) doch in Ordnung ist. Der Verstand ist ein vorzüglicher und verlässlicher Diener der Lust, dem immer etwas einfällt, um das Gewissen zu beruhigen, wenn es sich dem Genießen störend in den Weg stellt.

Meine persönliche, bis in den Sommer 2010 immer gut funktionierende Ausrede war gewesen: »Ich kann doch nicht an allen Fronten kämpfen!« Es gibt doch so viel Elend auf der Welt, so viel Krieg, Hunger, Armut, Diskriminierung und Unterdrückung. Unzählige Menschen leiden und brauchen unsere Unterstützung, unsere Spenden, unser politisches Engagement. Das mit den Tieren ist auch schlimm, ja gewiss. Aber doch nicht sooo wichtig!

Vor allem dann nicht, wenn mich gerade das medium gebratene Steak mit Sauce béarnaise anlacht. Wurde mir die Fadenscheinigkeit meiner Ausrede dann doch mal bewusst, trat ich die Flucht nach vorne an: »Tja, ich bin halt nicht immer bei den Guten. Damit kann ich leben!«

Weder Wissen noch moralische Vorhaltungen waren also mächtig genug, um mich zu konsequentem Handeln zu bewegen. Fleischgerichte wollte ich mir nicht madig machen lassen, auch nicht von Veganern, die Fleisch-Konsumenten als »Leichenteil-Fresser« bezeichnen. Solche Anwürfe halte ich locker aus. Mit 50 plus ist man generell nicht mehr so sehr auf Bestätigung gepolt. So bin ich doch keine Jugendliche mehr, die auf die Akzeptanz einer »Veggie-Szene« angewiesen ist. Erfolgreich verteidigte ich so meine persönliche Ignoranz und fühlte mich nicht mal schlecht dabei. Bis zum Sommer 2010, in dem sich alles änderte.

## Konfrontation, Mitgefühl, Wut und Ekel

Menschen sind emphatische Wesen: Wir sind zum Mitfühlen fähig und spüren das Leid des Anderen, wenn wir damit konfrontiert werden. Auch dann, wenn wir das gar nicht wollen. Dass dem so ist, führen Wissenschaftler seit Mitte der 90er-Jahre auf die damals entdeckten »Spiegelneuronen« zurück. Erst diese spezialisierten Hirnzellen, die dafür sorgen, dass wir von Schmerz und Freude Anderer »angesteckt« werden, machen uns zu sozialen Wesen, wobei sich das Mitfühlen nicht allein auf Menschen bezieht, sondern auch auf Tiere – umso mehr, je näher sie uns evolutionsbiologisch stehen.

Dass die Megaställe der Massentierhaltung von der Öffentlichkeit gut abgeschottet werden, dient einem einzigen Zweck: Wir sollen nicht sehen, was dort vorgeht, wo bis zu 60.000 Schweine in industriellen Mastanlagen auf stinkenden Spaltenböden ohne Einstreu stehen und niemals die Sonne sehen. Wir sollen nicht besichtigen dürfen, wie die Muttersauen die meiste Zeit ihres Lebens in sog. Kastenständen« und Abferkelkäfigen zubringen, in denen sie sich nicht einmal umdrehen können. Und schon gar nicht sollen wir dabei zusehen, wie den Ferkeln ohne Betäubung die Hoden heraus- und die Schwänze abgeschnitten werden. Letzteres, damit sie sich die nicht gegenseitig abbeißen vor lauter Langeweile und nur allzu verständlicher Aggressivität.

Der Blick auf das ganze Elend könnte uns den Appetit aufs gegrillte Nackensteak verderben, was nicht im Sinne der »Produzenten« sein kann. Schweine sind intelligente Säugetiere mit komplexem Sozialverhalten, sofern dazu die Möglichkeit besteht. Dass wir ihr Leiden mitfühlen, wundert nicht. Doch auch die Hühner, die in großen Hallen zu 25 auf einem Quadratmeter Beton dahinvegetieren, bevor sie nach nur fünf Wochen schlachtreif sind, erregen unser Mitleid. Bis zu 40.000 Tiere drängen sich in einer Halle ohne Tageslicht. Sie kennen nur das Fressen als einzige Beschäftigung, denn das Sätti-



gungsempfinden hat man ihnen weggezüchtet, ohne Rücksicht darauf, dass Beine, Herz und Lunge mit dem schnellen Fleischnachwuchs nicht mithalten können. Drei Prozent der Hühner halten denn auch nicht durch und sterben schon während der Mast, in Deutschland ca. 12,6 Millionen Tiere pro Jahr.

Habe ich das alles nicht lange schon gewusst? Ja und nein. Im Groben wusste ich natürlich, dass Massentierhaltung keine tierfreundliche Unterbringung ist, aber die grausamen Details, die nicht etwa bedauerliche Ausnahmen, sondern die Regel sind, standen mir so nicht vor Augen.

Doch zum Glück gibt es Medien, Bücher, das Internet! Und manchmal ereignet es sich, dass eine Veröffentlichung zum richtigen Zeitpunkt erscheint und so große Aufmerksamkeit bekommt, dass man sich dem nicht entziehen mag. Für mich war es das Buch »Tiere essen« von Jonathan Safran Foer, von einem Autor also, der bis dahin nicht mit ernährungskritischen Themen aufgefallen war. Es erschien im August 2010, wenige Wochen nachdem es einen neuen »Gammelfleisch-Skandal« gegeben hatte.

Wieder einmal war verdorbenes Rindfleisch frisch verpackt in den Verkauf gelangt. Verseucht mit Keimen namens »Clostridium estertheticum«, die sich am besten ohne Sauerstoff bei Kühlschrank-Temperaturen entwickeln. Die Vakuumbutel, in denen Rindfleisch »reift«, bevor es für den Verzehr ausreichend mürbe ist, bieten diesen Bakterien eine optimale Entwicklungsumgebung. Das Fleisch zersetzt sich, wird schleimig, bildet Gase und beginnt zu stinken. Tja, und dann haben die Leute das verwesende Fleisch einfach unverpackt, anstatt es zu entsorgen. Im Supermarkt riecht man übrigens davon ja nichts mehr, wenn das Fleisch so schön folienverschweißt in der Vitrine liegt!

Erst im Frühjahr hatte ein großer Lebensmittelskandal um dioxinbelastetes Viehfutter aus der Ukraine die Gemüter erregt. An Hühner, Rinder, Schweine, Lämmer, Ziegen und auch Milchkühe in elf Bundesländern war der Dioxin-Mais verfüttert worden, diesmal waren vor allem Biobetriebe betroffen. Niemand wollte mehr Bio-Eier kaufen, und es wurde klar, dass auch »Bio« kein Garant für durchweg gesundes Essen ist. Damit brach auch das letzte Argument (»Ich kaufe nur bio!«) weg, mit dem man sich den Konsum von Tierprodukten zur Not noch »rundreden« konnte.

Beide Skandale reihten sich ein in eine Kette von Ereignissen, die in schöner Regelmäßigkeit dazu beitrugen, immer mehr Menschen den Appetit auf Fleisch zu verderben:

- **September 2009:** Die belgische Justiz ermittelt gegen Firmen aus Deutschland, Belgien, Frankreich und den Niederlanden wegen Handels mit tiefgefrorenem verdorbenem Hühnerfleisch, das noch aus der Zeit des Dioxin-Skandals von 1999 stammen soll (!).
- **Dezember 2008:** 2000 Tonnen Dioxin- und PCB-verseuchtes Schweinefleisch aus Irland sind in den Handel gelangt.
- **August 2007:** Es wird bekannt, dass ein bayrischer Händler 200 Tonnen Gammelfleisch umetikettiert und weiterverkauft hat, das bundesweit zu Döner-Kebab verarbeitet wurde.
- **Oktober 2006:** In Hamburg werden über fünf Tonnen bereits grünlich verfärbtes Fleisch beschlagnahmt. Wie viel davon bereits in den Handel gelangt ist, bleibt unbekannt.
- **November 2005:** 131 Tonnen vergammeltes Rind- und Putenfleisch werden in NRW, Niedersachsen und Hamburg sichergestellt. Große Mengen wurden jedoch bereits zu Hamburgern, Döner und Grillwürsten verarbeitet und verzehrt.

Das ist nur eine Auswahl! Sucht man bei Google nach »Fleischskandal« zusammen mit einer Jahreszahl, wird man immer mehrfach fündig, natürlich auch für die Jahre 2011 und 2012. Dabei hatte es doch in der Werbung immer geheißen, Fleisch sei »ein Stück Lebenskraft« – der Spruch wirkt mittlerweile geradezu zynisch!

## Keine Tiere mehr essen

In diese Situation mit massiv verunsicherten, wütenden und angeekelten Konsumenten platzte das Buch »Tiere essen« wie eine mentale Bombe. Auf einmal schrieben auch die Leitmedien über den möglichen Verzicht auf Fleisch. Das Buch wurde schnell zum Bestseller, auch deshalb, weil es sich von anderen pro-vegetarischen Publikationen deutlich unterschied. Jonathan Safran Foer hatte als Jugendlicher bereits zeitweise vegetarisch gelebt, war aber wieder

davon abgekommen. Als er dann Vater wurde, stellte sich ihm die Frage nach der richtigen Ernährung mit neuer Dringlichkeit, und er machte sich daran, die Bedingungen der »Fleischproduktion« im Detail zu erforschen. Drei Jahre recherchierte er und war zunächst schockiert über die Mauer des Schweigens, auf die er vonseiten der Massentierhaltungsbetriebe stieß. Tausende Unternehmen hatte er angeschrieben, keines davon war bereit, ihn zu empfangen, Fragen zu beantworten oder ihn gar die Ställe besichtigen zu lassen. Was er dann doch herausfand, erzählt er auf so spannende und berührende Weise, dass man das Buch kaum aus der Hand legen mag.

Jonathan Foer polemisiert nicht, sondern stellt Fragen und forscht nach Antworten. Er appelliert gleichermaßen an Gefühl wie Verstand, ohne dass man sich beim Lesen als Noch-Fleischesser niedergemacht fühlt. Man wird nicht mit Vorwürfen überschüttet, weil man Fleisch mag, sondern umfassend informiert: auf eine emphatische, die Gefühlslage des Noch-Fleischessers nicht diffamierende Art, der man sich kaum entziehen kann, ohne über eigene Konsequenzen in Sachen Ernährung nachzudenken. Neben dem Leid der Tiere kommen auch die immensen Umweltschäden durch die Massentierhaltung zur Sprache, ebenso die gesundheitlichen Risiken durch Antibiotika-Fütterung, resistente Keime und mutierte Viren.

Dass Foer keine rein vegetarisch-vegane Welt fordert, sich selbst auch eher als »Teilzeit-Vegetarier« darstellt, hat sehr dazu beigetragen, dass ich mich endlich aufraffen konnte, Trägheit und Gewohnheit zu überwinden: Schluss mit Fleisch und Wurst! Ich wollte nicht mehr Teil des Problems sein, sondern zur Lösung beitragen – soweit möglich, ohne in leidvollen Asketismus zu verfallen. Sollte mich also doch nochmal die Lust auf Fleisch länger verfolgen, würde ich eben eine Ausnahme machen und teures Bio-Fleisch kaufen.


Ohne diesen Vorbehalt hätte ich mir die Umstellung nicht zugetraut. Schließlich kenne ich mich und weiß, dass der alte Spruch »Der Geist

ist willig, aber das Fleisch ist schwach« seine Berechtigung hat, wenn die gewünschten Veränderungen allzu großformatig und absolut ausfallen. Das aber sollte mich nicht länger abhalten, Schritte in die richtige Richtung zu tun – am liebsten natürlich gleich große Schritte!

## Warum nicht gleich vegan?

Dass es nicht genügen würde, Fleisch und Wurst wegzulassen und ansonsten weiter zu essen wie gehabt, war mir vom Start weg klar. Ich musste mich daranmachen, Jahrzehntelang gewohnte und geliebte Koch- und Ess-Traditionen zu ändern: Gulasch, Pizza, Schnitzel, das Würstchen zwischendurch, der durchwachsene Speck im Gemüse – all diese Alltagsgerichte waren so nun nicht mehr möglich, und ich begann, nach Alternativen zu forschen.

Wo? Natürlich im Internet. Unzählige Info-Seiten, Blogs und Magazine widmen sich dem Veggie-Thema: einerseits auf der Praxis-nahen Ebene der Rezepte, andererseits tobt da ein Meinungskampf ums richtige Leben und Ernähren, der hier und da mit harten Bandagen ausgetragen wird. »Vegetarier sind Mörder!« heißt z. B. eine recht bekannte Seite, die durchaus geeignet ist, gutwillige Einsteiger gleich massiv zu irritieren. Kostprobe:

»Es muß endlich Schluß sein mit der falschen Dichotomie, der Zweiteilung, bei der die Nichtvegetarier auf der einen und die Vegetarier und Veganer gemeinsam auf der anderen Seite stehen. Tatsächlich stehen nämlich die Vegetarier auf der falschen, auf der gleichen wie die Leichenfresser: auf der Seite der Tieraussbeuter nämlich, derjenigen, die Tiere gefangenhalten, mißhandeln und umbringen, um Teile ihrer Körper, ihre Reproduktionsprodukte oder Drüsensekrete zu konsumieren.« 

(Quelle: <http://vegetarier-sind-moerder.de/vegetarier-sind-moerder>)

Aha, demnach wäre ich also immer noch bei den Bösen, solange ich noch irgendein Tierprodukt konsumiere! Der Versuch, mittels Sprache Eier als »Menstruationsprodukte« und Milch als »Drüsensekret« in den Ekelbereich zu verschieben, ist zwar originell, doch ein derart aggressiv-radikales Missionieren halte ich für kontraproduktiv. So manchen schreckt die verlangte Absolutheit sicherlich eher ab: Nicht nur Fleisch und Wurst weglassen, sondern auch gleich Milch, Butter, Joghurt, Quark, Eier, Käse und sogar Honig?

Ich las mehr über das »vegane Leben« und stellte fest, dass es leicht zur Vollzeitbeschäftigung ausarten kann. Um auch ohne Milchprodukte alle erforderlichen Nährstoffe zu bekommen, müsste ich meine Ernährung sehr genau planen und zumindest Vitamin B<sub>12</sub>, das in Pflanzen nicht enthalten ist, künstlich zuführen. Zudem müsste ich konsequent das Kleingedruckte auf jedem Produkt im Supermarkt studieren, um winzige Spuren tierischer Herkunft zu erkennen und zu vermeiden. Sogar Wein sei, wie ich erfuhr, allermeist nicht vegan, weil er oft mit Gelatine oder Fischbestandteilen geklärt werde, genau wie manche klare Fruchtsäfte. Und natürlich müsste ich auch bei Klamotten und Kosmetik darauf achten, dass alles auch hundertprozentig pflanzlich ist.

Das vegane Universum erschien mir kurz gesagt als viel zu arbeitsintensiv, voller Verzichtseleistungen und extrem kompliziert. Allzu drastische Umstellungen meiner Lebensgewohnheiten würde ich sowieso nicht lange durchhalten, der Rückfall wäre garantiert nicht weit. Umso mehr bewunderte ich die Konsequenz der vielen, mehrheitlich jungen Menschen, die den veganen Lebensstil praktizieren und propagieren. Denn: Haben sie nicht eigentlich recht?



# MEINE ALLTAGS-REZEPTE



-KEIN GOURMET-KOCHBUCH!

## Seitan ohne Schnickschnack

1 Kaffeepott (ca. 250 g) Weizengluten • 1 Kaffeepott Würzflüssigkeit (bestehend aus  $\frac{4}{5}$  doppelt konzentrierter Gemüsebrühe und  $\frac{1}{5}$  dunkler Sojasauce) • 1 Liter Würzflüssigkeit (bestehend aus  $\frac{4}{5}$  doppelt konzentrierter Gemüsebrühe und  $\frac{1}{5}$  dunkler Sojasauce)

- Weizengluten, Würzflüssigkeit und Sojasauce in eine Schüssel geben, verrühren und zu einem glatten Teig verkneten. Ein wenig ruhen lassen und dann fladenartig auf ein feuchtes Küchenbrett legen und quer in gut fingerdicke Scheiben schneiden.
- Einen weiteren Liter Würzbrühe zubereiten. Jeweils zwei bis drei Scheiben des Teigs zusammen mit ein bis zwei Schöpfkellen Brühe in einen Gefrierbeutel füllen und fest verschließen (ich verknete die Beutel direkt über der Füllung, sodass der Seitan in der Brühe nicht sehr viel Platz zum Ausdehnen hat). Einen großen Topf Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und die Beutel darin auf kleiner Flamme ca. 50 Min. köcheln lassen.
- Der Seitan im Kochbeutel lässt sich bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren oder auch einfrieren, was die Haltbarkeit um viele Monate verlängert. Man kann ihn aber auch zusammen mit dem Kochsud in Twist-off-Gläser füllen und einmachen bzw. vakuumieren, dann hält er ebenfalls sehr lange.

## Seitan ohne Kochbeutel

### Seitan:

250 g Weizengluten • Kräutersalz • Majoran • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • edelsüßes und scharfes Paprikapulver • Knoblauchpulver • Koriander • etwas Kurkuma • 10 bis 15 ml Olivenöl • 50 ml Tomatensaft • 200 ml Wasser

### Kochsud:

3 l Wasser • 75 ml dunkle Sojasauce • 1 grob geschnittene Zwiebel • 3 geviertelte Knoblauchzehen • mehrere Lorbeerblätter • frisch gemahlener

schwarzer Pfeffer • Kräutersalz • 4 EL Tomatenmark • 1 Hand voll Petersilienblätter • etwas Muskat • 2 EL Waldpilz-Bouillon (oder Gemüsebrühe, instant)

- Weizengluten in eine Schüssel geben und mit allen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Seitanteig ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben oder grobe Stücke schneiden.
- Das Wasser mit allen Zutaten zum Kochen bringen und den Seitan darin ca. 50 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und weiterverarbeiten oder in der Brühe aufbewahren. (Eine frische Scheibe Seitan mit Brötchen und Senf probiere ich immer gleich nach dem Kochen!)

### **Tipp**

**Im Seitanteig soll das Volumenverhältnis der trockenen zu den feuchten Zutaten klassischerweise 50 : 50 sein. Nimmt man etwas weniger Flüssigkeit (55 : 45), wird der Seitan etwas fester. Will man eine dunklere Farbe, kann man dem Teig und der Kochbrühe etwas Zuckerulör zugeben, dann sieht der Seitan fast aus wie gekochtes Rindfleisch.**

## **Pilzpfanne mit Seitan**

Pilze unterstützen die Verdauung durch ihren Gehalt an Ballaststoffen und liefern wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Je nach Sorte werden ihnen auch Heilwirkungen nachgesagt, doch esse ich Pilze vor allem, weil sie wunderbar schmecken! Zusammen mit Seitan wird eine Pilzpfanne deutlich gehaltvoller und sättigender, zudem ist sie einfach und schnell zuzubereiten.

### **Für 2–3 Personen:**

1 große Zwiebel • ca. 80 g Räuchertofu • 2–3 EL Pflanzenöl oder Margarine • 200 g Seitan (nach Gundrezept zubereitet oder gekauft) • 300 g

frische Pilze (z. B. braune Champignons) • Salz • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • frische Petersilie

- Zwiebel und Tofu klein würfeln. Öl in der Pfanne erhitzen, den Seitan in etwas größere Stücke schneiden und zusammen mit dem Tofu scharf anbraten.
- Die Pilze putzen und in Scheiben oder Hälften schneiden. Die Pilze und die Zwiebeln dazugeben. Alles vermischen und bei geringerer Hitze weiterbraten, bis die austretende Flüssigkeit verdampft ist. Zuletzt die Petersilie hacken und hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

### Soßige Variante:

Am Ende mit ca. 100 ml Sojasahne ablöschen, noch mal alles durchmischen und mit Kräutersalz oder Sojasauce abschmecken.

### Dazu passt

ein grüner Salat und frisches Baguette.

## Pflanzliche Paprika-Wurst im Sturzglas

Dass man aus Seitan vielerlei Wurst herstellen kann, sieht man am wachsenden Angebot in den Regalen der Bioläden. Allerdings zahlt man dort für wenig Aufschnitt hohe Preise, und nicht immer trifft das Produkt den eigenen Geschmack. Wie gut, dass man das auch selber machen kann! Ich habe mir dafür Sturzgläser (440 ml) gekauft, in denen die Wurst auch länger aufbewahrt werden kann.

### Für 3 Gläser à 440 ml

#### Zutaten, die vorgebraten werden:

1,5 mittelgroße Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 3–4 Shiitake-Pilze (oder Champignons) • ¼ rote Paprikaschote • 80 g Räuchertofu • 2 EL Olivenöl • ½ TL Kümmel • 1 knapper TL Salz • ½ TL frisch gemahlener schwarzer

Peffer • 1 TL Majoran • 2 EL Balsamico-Essig • 2 EL Agavendicksaft (oder Zucker)

### Flüssige Zutaten:

200 ml Wasser • 70 ml Sojasauce (Tamari) • 70 ml Olivenöl • 100 g Tomatenmark • 1 gehäufter TL Oregano • 1 TL Kümmel • 1 TL Salz • 2 TL edelsüßes Paprikapulver • 1 TL Chilisaucе • 2 TL Liquid Smoke • sowie 400 g Glutenmehl

- Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Paprika und Tofu sehr klein schneiden (evtl. mit dem Wiegemesser nacharbeiten). In einer Pfanne das Öl erhitzen und alles scharf anbraten. Kümmel, Salz und Pfeffer sowie Majoran dazugeben. Anschließend das Ganze mit Balsamico und Agavendicksaft ablöschen und reduzieren, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist.
- Die Pfanne vom Herd nehmen. Als Nächstes **die flüssigen Zutaten** in einer Schüssel mischen und mit dem Schneebesen verquirlen. Dann den Pfanneninhalte und das Glutenmehl dazugeben. Mit dem Kochlöffel verrühren, dann mit den Händen den entstehenden Seitan-Wurstteig kräftig durchkneten, um alle Zutaten gut zu verteilen.
- Nun portionsweise in die gespülten Gläser füllen, die Masse dabei mit einem Löffel oder Stößel gut nach unten drücken, damit keine großen Luftblasen entstehen. Deckel zuschrauben. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Gläser darin ca. eineinhalb Stunden köcheln lassen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Am besten erst nach einer Nacht im Kühlschrank ein Glas stürzen!

Dieses Rezept ist eine leicht abgewandelte Version der »Seitan-Wurst mit Paprika« von Claudia Götz ([www.gundja.de](http://www.gundja.de)), die selbst umfangreich experimentiert hat, bevor sie ihr »Wurstrezept, das stets gelingt« ins Netz stellen konnte.





# „Wenn die Lust nach Fleisch zu groß wird, kauf’ ich eben mal ein Bio-Steak!“

So eine Botschaft erwarten Sie von einer Vegetarierin nicht? Claudia Klinger meint das aber so: „Jeden Monat ein neuer Fleischskandal, immer wieder Bilder von Tierquälerei. Mich hat das sehr ins Grübeln gebracht. Irgendwann war klar: Das will ich nicht mehr unterstützen! Es mag Menschen geben, die das von heute auf morgen schaffen – selber war ich mir da nicht so sicher.

„Eingefleischte“ Kochtraditionen nachhaltig verändern klappt nicht im Hauruck-Verfahren. Ernährungsspezifische Schubladen waren mir also erstmal vollkommen egal. Flexitarisch, vegetarisch, vegan? Wichtig ist, dass die Richtung stimmt! Ohne Verbissenheit und Perfektionsanspruch machte ich mich auf die Suche nach pflanzlichen Alternativen, die schon bald die Lust auf Fleisch vom Tier verschwinden ließen.“

Wie ideologiefrei, locker, lustvoll und experimentierfreudig sich Claudia Klinger ins vegetarische Leben stürzt und am Ende bei „fast vegan“ ankommt, zeigt sie in ihrem Buch.

[www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)



**TRIAS**

ISBN 978-3-8304-6733-5



9 783830 467335