

## Der Ton macht den Geschmack

Gute vegane Rezepte kommen aus traditionellen Küchen im Süden und Osten. Vieles gelingt ausgezeichnet in Tagine und Römertopf

Von **Lisa Shoemaker**

Es war angeblich noch nie so leicht wie heute, vegan zu leben. Niemand muss seine Essgewohnheiten umstellen. Es gibt Ersatz für Fleisch, Wurst, Käse und andere Molkerieprodukte, äußerlich manchmal kaum zu unterscheiden, sauber in Plastik eingeschweißt. Dagegen ist nichts zu sagen. Im Gegenteil, denn all diese Produkte hinterlassen einen kleineren ökologischen Fußabdruck als ihr tierisches Pendant. Dass es hingegen mit dem kulinarischen Genuss in der veganen Welt nicht immer ganz so einfach ist, lernte ich als Fluggast bei British Airways.

In den 60ern bezog ich eine Gemüsekiste und fing an, bewusst vegetarisch und vegan zu kochen, ohne je das eine oder andere zu werden. Gleichzeitig verabschiedete ich mich endgültig von stark verarbeiteten Lebensmitteln und hörte auf, innerhalb Europas zu fliegen. Doch ausgerechnet hoch im Himmel zwischen Seattle und London hatte ich eine Erleuchtung: Ich hatte uns vorab vegane Verpflegung bestellt, die sich aber im Gegensatz zu meinen – relativ – guten Erfahrungen mit vegetarischen Bordmahlzeiten als ungenießbar erwies. Ein Steward riet mir, das nächste *Mal Asian Vegetarian* bestellen. Das sei auch vegan, würde aber besser schmecken.

Das ist mittlerweile 25 Jahre her, und ich habe damals verstanden, dass es traditionell vegane Küchen gibt, die auch Bri-

tish Airways nicht gänzlich ruinieren kann.

Wir in Mittel- und Nordeuropa haben keine solchen Traditionen, da wir aufgrund einer Genmutation während der neolithischen Revolution vor rund 8.000 Jahren eine Laktasepersistenz entwickelten. Fortan trugen die meisten Menschen hier auch über das Säuglingsalter hinaus Milch, während der Rest der Welt größtenteils lakto-

den Tofu kann man in Öl schön knusprig anbraten. Am besten vorher in Sojasauce und geröstetem Sesamöl mariniert.

Da ich die Küche des östlichen und südlichen Mittelmeers sehr schätze, experimentiere ich mit Tagines. Dazu muss man sich nicht extra ein solch irdenes Geschirrzugewand, sondern einfach Omas Römertopf aus der Verenkung holen. Der funktioniert nach dem gleichen Prinzip. Für vier Personen mindestens 1,5 Kilogramm Gemüse rechnen. Ein paar Kartoffeln dürfen auch dabei sein. Nicht vergessen, vorher den Topf zu wässern.

Wer über ein Gewürzbataillon verfügt, kann sich die Würzgemischungen selber machen. Ansonsten durchforstet euer Gewürzregal nach Mischungen: Traditionelle wie Ras el hanout aus Marokko, Baharat aus dem Libanon, ein indisches Masala, Kräuter der Provence, eine mexikanische Mischung? Mit etwas Öl und ein wenig Wasser in den Topf geben. Deckel drauf und eine gute Stunde in den 180°C heißen Ofen schieben. Das Schöne an diesen Tongefäßen ist, dass sich beim Schmoren eine Sauce bildet. Es fehlen die Röstaromen? Dafür gibt es Nachhilfe: spanischer Räucherpaprika (Pimenton de la vera, wahlweise in *dulce* oder *picante*), Rauchsalz oder Liquid Smoke aus der Sprühflasche.

Nach der Hälfte der Garzeit gekochte Hülsenfrüchte hinzufügen. In die Tagines mit den warmen Gewürzen passen auch gut getrocknete Früchte. Frische Kräuter hacken und mit einer



Das Gemüse braucht im Römertopf eine gute Stunde. Foto: Lisa Shoemaker



160 Seiten, 17 x 23,5 cm, 20,00 €  
 Flexcover | durchgehend farbig  
 ISBN 978-3-96428-011-4

Jacoby & Stuart

seintolerant ist. Zwei Kochmethoden bieten sich für eine vegane Alltagskost besonders an: Wok und Schmortopf.

Für ein schnell zusammengerührtes Gericht im Wok ist es völlig wurscht, ob man geschmacklose Hühnerbrust oder Tofu verwendet. Im Gegenteil,

Getreidebeilage servieren: Brot, Reis, Hirse, Nudeln. Im Zusammenspiel mit den Hülsenfrüchten ergibt das gute Proteine.

Das Gemüse ist auch als Sandwich toll. Einfach aufs Brot packen. Dazu bedarf es natürlich einer Schmiere, damit es besser rutscht. Vegane Mayo ist einfach herzustellen. Sojamilch mit Zitronensaft, Senf, Salz in einem hohen, schmalen Gefäß verrühren und dann, während der Pürierstab läuft, langsam die doppelte Menge Öl hinzufügen. Diese Mayo kann dann nach Belieben weiter veredelt werden, bei uns stehen Kimchi (selbstgemacht) oder Harissa (gekauft) gerade hoch im Kurs. Hält sich gekühlt mindestens fünf Tage.

Es geht um Ernährungsumstellung: naturbelassene, pflanzliche Produkte von guter Qualität frisch gekocht. Wenn wir industriell verarbeitete Produkte kaufen, stellen wir unsere Ernährung nicht um, sondern substituieren, Methadon statt Heroin.

Veganer Genuss hat viele Seiten: Ich hatte mir nie zum Ziel gesetzt, vegan zu werden. Mein Fokus lag vielmehr darauf, nachhaltiger zu leben. Mark Bittman,

ehemaliger Food Kolumnist bei der *New York Times*, propagiert *VB6 – vegan before 6*. Bei mir ist es eher umgekehrt. Ich bin nach dem Frühstück meist vegan.

### Der Weltvegantag

Der Begriff *vegan* entstand im Jahr 1944 aus den ersten drei und den letzten zwei Buchstaben des Wortes *VEGETARIAN*, als die gemäßigten Mitglieder der Vegetarian Society in England, in deren Statuten Milch und Fisch zugelassen waren, den radikalen (also jenen, die überhaupt keine tierischen Produkte konsumieren wollten) einen eigenen Newsletter verweigerten. So wurde im November 1944 die Vegan Society gegründet. Seit 1994 wird am 1. November der World Vegan Day begangen. Louise Wallis, die damalige Präsidentin der Vegan Society, legte den Termin auf den

1. November. Sie begründete dies auch damit, dass ihr die Überschneidung mit Halloween auf der einen Seite sowie dem Tag der Toten auf der anderen Seite gefiel. Beim Weltvegantag geht es nicht alleine darum, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und den Veganismus in Ehren zu halten. Im Vordergrund steht an diesem Tag vor allem die Aufklärungsarbeit: Menschen, die bisher noch keinen oder nur wenig Zugang zur veganen Lebensweise haben, sollen durch Informationsmaterial oder Flugblätter zum Nach- und Umdenken gebracht werden. [weltvegantag.org](http://weltvegantag.org)

www.taz.de | anzeigen@taz.de | fon 030-25902314 | Impressum Redaktion: Lars Klaaßen | Foto-Red.: Karoline Bofinger | Anzeigen: Tina Neuenhofen



**LIEBE DIE ERDE WIE DICH SELBST!**

**GUTES ESSEN WIRKT!\***

Genieße jetzt unsere neuen köstlichen Schokocroissants, die exotischen Linsen-Curry-Taschen oder werde kreativ beim Belegen oder Füllen unserer Dinkel Frischteige!

Veganer Genuß vom Feinsten – auch für Nicht-Veganer!

\* Mehr über die **positive Wirkung unserer MoIn Bio Backwaren** im wirksensorischen Test erfährst Du unter [www.moin.eu](http://www.moin.eu) und unter [wirksensorik.de](http://wirksensorik.de)



OHNE PALMÖL



VEGAN

Du findest unsere feinen Teige und Backwaren im Tiefkühl- & Kühlsortiment und an der Backtheke Deines Naturkostfachgeschäftes.



## In 70 Rezepten um die Welt

Ein Buch für veganes Kochrepertoire ohne Ersatzprodukte

Wer keine tierischen Produkte mehr im eigenen Kochtopf sehen möchte, steht einem umfangreichen Sortiment industriell hergestellter Lebensmittel gegenüber, die imitierten, worauf man doch eigentlich verzichten wollte. Ersatzkäse, Ersatzsahne, Ersatzmilch, Ersatz-Ei – so viele Ersatzlebensmittel hat vermutlich zuletzt die Kriegsgeneration verwendet, die sich mit Kastanien (Ersatzmehl) und Zichorienwurzel (Ersatzkaffee) über harte Zeiten rettete. Alles in allem kein einfacher Einstieg für genussorientierte Kulinariker, die gerne ehrliche Produkte verarbeiten und Tetrapak-Lebensmittel meiden.

Doch es geht auch anders. Das zeigt das Kochbuch „Immer schon vegan“ der Köchin und Kochpublizistin Katharina Seiser. In dem Band präsentiert sie Rezepte für Gerichte, die ganz ohne Substitute auskommen. Etwa gebackene Riesenbohnen in Tomatensoße aus Griechenland, Baba Ganoush aus dem Libanon, Traubenkuchen mit Rosmarin aus Italien oder polnische Piroggen mit Pilz- und Sauerkraut-Füllung. Diese und viele andere vegane Köstlichkeiten sind so beschrieben, dass sie sich leicht nachkochen lassen. Tipps helfen an kritischen Stellen („Falls die Füllung zu feucht sein sollte...“) oder sorgen für Geschmacksvarianten. Erfreulich auch die Zutatenlisten. Ja, ein gutes Verhältnis zum Gemüseman oder der Gemüsefrau des Vertrauens sollte man schon haben. Doch die meisten Rezepte kommen ohne schwer zu beschaffende exotische Zutaten aus. Der hochwertige Leineneinband, die klare Typografie und die ganzseitigen Fotografien machen das Buch auch zu einem Augenschmaus – und möglichem Weihnachtsgeschenkandidaten.

**Sibylle Mühlke**  
Katharina Seiser: **Immer schon vegan. Traditionelle Rezepte aus aller Welt.** Brandstätter Verlag, 28,00 €. Der Folgeband **Immer wieder vegan** erscheint am 23. November.

## Jute war gestern

Hersteller veganer Kleidung versuchen sich im Spagat zwischen schnelllebigen Modetrends und Nachhaltigkeit. Wer sich konsequent vegan kleiden will, muss weder auf Qualität noch auf stylischen Schick verzichten

Von **Cordula Rode**

Veganismus beschränkt sich nicht auf den Esstisch – denn Tierleid beschränkt sich nicht auf die Produktion von Lebensmitteln. Den Weg zum fleisch-, eier- und milchlosen Einkauf in Lederschuhen oder Wollpullover antreten? Vegan konsequente Konsumenten wollen das vermeiden. Nicht jeder tierische Bestandteil in unserer Kleidung aber ist so leicht zu erkennen wie Wolle oder Pelz.

Hat das Leinenhemd Knöpfe aus Perlmutter oder Horn? Enthalten die Schuhe einen Kleber, der aus Knochenresten und Tierhäuten hergestellt wird? Verstärken sich Daunen im Innenfutter oder zielt die Jeans aus „reiner Baumwolle“ vielleicht ein Patch aus echtem Leder? Und noch komplizierter wird es, wenn die Regenkleidung mit Bienenwachs imprägniert ist oder das Shirt in Cochenillerot leuchtet, einem Farbstoff, der aus Schildläusen hergestellt wird. Konsequente Kennzeichnungspflicht ist bei Kleidung Fehlanzeige.

Zahlreiche Hersteller haben den Bedarf an veganer Kleidung erkannt und bieten Kollektionen an, die garantiert frei von tierischen Bestandteilen sind. Auch die Kölner Firma Lanius, die Damenoberbekleidung anbietet, hat diesen Trend schon vor einigen Jahren aufgegriffen. „Wir haben seit der Gründung vor mehr als 20 Jahren



Auch Knöpfe können Fragen aufwerfen: Sind sie aus Perlmutter, Horn – oder vegan? Foto: Westend61/imag

stücken.“ Inzwischen beträgt der Anteil veganer Mode, je nach Saison, zwischen 40 und 80 Prozent des Gesamtangebotes. Dabei orientiert sich der Style der hochwertigen Kleidung, die die Zielgruppe ab 30 Jahren anspricht, an den aktuellen Trends.

„Peta Approved Vegan“-Label. „Es gibt kein offizielles staatliches Siegel“, erläutert Frank Schmidt vom Marketing-Team. „Unser Label soll deshalb Verbrauchern Orientierung geben und Anbietern helfen, sich zu positionieren.“ Das Label ist produktbasiert: Manche Firmen bieten ausschließlich vegane Kollektionen an, andere, wie zum Beispiel Esprit und Boss, setzen auf einzelne vegane Produkte. Dabei sind die Kriterien streng – Bewerber müssen Bestätigungen der Lieferanten über die Zusammensetzung der Materialien einreichen und Lieferketten nachweisen. Bestehen Zweifel, werden auch mal Proben im Labor untersucht.

In Kooperation mit Universitäten arbeitet Peta auch an neuen Untersuchungsverfahren, um zum Beispiel tierische Farbstoffe nachzuweisen, die Lieferanten manchmal, auch aus Unwissenheit, unterschlagen. Peta hilft bei der Suche nach alternativen Materialien. Obwohl die Organisation keinen Gewinn damit erzielt, sondern nur die eigenen Unkosten deckt, entstehen den Firmen durch die umfassende Beratung und Prüfung natürliche Kosten.

Hochwertige und sorgfältig geprüfte Materialien sind eben nicht zum Discountpreis erhältlich. Bedenkt man, dass ein Großteil der Veganer der jungen Generation angehört, stellt sich die Frage, wie man geringes Budget mit hohen Ansprüchen in Einklang bringen kann. Damals selbst noch Studenten,

gründeten die beiden Hamburger Robert Diekmann und Jan Thelen bereits 2010 ihr Unternehmen recollection. Und setzten dabei von Anfang an ausschließlich auf vegane Mode – Streetwear für die junge urbane Generation. „Am Anfang wurden wir belächelt“, erinnert sich Robert Diekmann. „Damals dachten die meisten Menschen bei den Begriffen vegan und ökologisch korrekt an Jutesack und Birkenstock.“

Mit diesen Vorurteilen räumte das junge Team schnell auf. Heute beliefert recollection zahlreiche Händler und hat sich mit dem eigenen Online-Shop längst etabliert. Und hier weiß man auch um die finanzielle Situation junger Menschen: „Wir bieten einen Studenten-Rabatt an“, erzählt Robert Diekmann. 15 Prozent Preisnachlass machen die hochwertigen Kleidungsstücke erschwinglich. Und auch den Spagat zwischen modischen Ansprüchen und Nachhaltigkeit hat man bei recollection geschafft – der Stil ist schlicht und zeitlos, ohne langweilig zu sein. So sind die Farben aufeinanderfolgender Kollektionen stets kombinierbar, und die Designer folgen nicht jedem modischen Trend. Nachhaltigkeit gehört auch bei recollection zu den wichtigsten Werten. „Manchmal fährt jemand auf dem Fahrrad an mir vorbei, der einen Pulli oder eine Jacke aus einer Kollektion trägt, die schon mehrere Jahre alt ist“, freut sich der Firmengründer. „Und dann weiß ich, dass wir es richtig gemacht haben.“

### Alternative Materialien

Um Wolle, Leder und andere Materialien zu ersetzen, ohne auf den Tragekomfort dieser tierischen Materialien zu verzichten, gibt es zahlreiche Alternativen. Ein echter Alleskönner ist dabei die Lyocell- oder Tencel-Faser, die aus dem natürlichen Rohstoff Eukalyptusholz hergestellt wird, das aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt. Das Herstellungsverfahren ist frei von toxischen Lösungsmitteln und verbraucht wenig Wasser und Energie. Zudem ist die Faser biologisch abbaubar und leicht zu recyceln. Je nach Verarbeitung kann die Faser Wolle, Seide und sogar Wildleder imitieren.

Leder kann inzwischen leicht ersetzt werden durch pflanzliche Alternativen wie Ananas-, Apfel- und Kakteenleder. Auch aus dem Korbhupapir und Kork lassen sich Materialien herstellen, die die Eigenschaften echten Leders aufweisen. Vorsicht ist geboten bei rein synthetischen Materialien. Zwar ersetzen sie tierische Naturfasern oft ohne Abstriche beim Tragekomfort. In den meisten Fällen aber sind sie biologisch nicht abbaubar. Die Herstellung verbraucht sehr viel Energie, manche Stoffe, wie Polyacryl, setzen bei jeder Wäsche Mikroplastik frei. Auch Recycling ist bei vielen Kunstfasern schwierig.

Anzeige

auf Naturtextilien gesetzt“, erzählt Katharina Ley, die bei Lanius die Öffentlichkeitsarbeit leitet. Wolle, Seide und Leder aus streng kontrollierter Herstellung verschaffen dem Label schnell eine treue Stammkundschaft. 2015 erkannte man dann die Zeichen der Zeit: „Wir bekamen immer häufiger Anfragen nach rein veganen Kleidungs-

Schnelle Wegwerfmode aber ist das selbstverständlich nicht, wie Katharina Ley ganz klar formuliert: „Die Zukunft der Mode ist nachhaltig!“

Dabei setzt Lanius, wie der Großteil der anderen Anbieter veganer Mode, auf das Label der Tierschutzorganisation Peta. Seit 2013 vergibt man dort nach strengen Richtlinien das



Von **Helke Diers**

Die Milch macht's. So lautete ein Werbespruch in den Neunzigern. Das stimmt auch heute noch, allerdings ganz anders: Mittlerweile bezeichnet die vegan-vegetarische Ernährungsorganisation ProVeg Pflanzenmilch als das umsatzstärkste Produkt im gesamten Markt für Alternativprodukte. „Pflanzliche Milchalternativen sind in der Mitte der Gesellschaft angekommen“, sagt Anna-Lena Klapp, Fachreferentin für Ernährung und Gesundheit bei ProVeg. Ethische und ökologische Gründe, erhoffte gesundheitliche Vorteile, Unverträglichkeiten und der besondere Geschmack bewegen die Konsument\*innen.

Der Geschmack einer Pflanzenmilch wird durch ihre Grundzutat bestimmt. In den vergangenen Jahren sind zahlreiche neue Sorten hinzugekommen. Wer vor zehn Jahren zu Sojamilch griff, hat heute die Auswahl zwischen Drinks aus Hafer, Kokos, Mandel, Reis, Haselnüssen, Hirse, Lupinen, Buchweizen, Erbsen oder Cashewnüssen. Die Sorten unterscheiden sich hinsichtlich Süße, Erdigkeit und Nussigkeit. Allen gemein ist: „Sie enthalten keine Laktose“, erklärt Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Hergestellt werden die Milchalternativen alle auf ähnliche Art: Die Hauptzutat wird nass oder trocken gemahlen, feste Bestandteile später ausgesiebt und das gewonnene Extrakt mit Wasser verdünnt. Enthalten manche Drinks nur Salz, Algen



Lieber Körner trinken: Futter für Milchkühe zerstört Regenwald Foto: foodcollection/mauritus images

## Milch ohne Kuh

Bei Getränken aus Getreide, Hülsenfrüchten, Samen und Nüssen lohnt sich ein Blick ins Kleingedruckte der Zutatenliste

oder Öl, sind andere mit Säureregulatoren, Stabilisatoren, Zucker oder Aromen versetzt. „Es lohnt sich ein Blick in die Zutatenliste“, empfiehlt Gahl. Die weiteren Zutaten verändern den Geschmack oder sollen die Drinks der Kuhmilch hinsichtlich der Textur ähnlicher machen.

Viele Drinks werden mit Kalzium angereichert, das sonst kaum enthalten wäre. Die Ernährungsexpertin Gahl rät,

Pflanzendrinks bewusst zu verwenden. Nährstoffdefizite bei Jod, Kalzium, Vitamin B12 und Riboflavin seien möglich, wenn Kuhmilch ohne weiteres Hintergrundwissen ausgetauscht werde. Wer häufig zu Pflanzendrinks greife, sollte Proteine und fehlende Stoffe auf anderem Weg zu sich nehmen. Der geringere Fettgehalt spreche jedoch für die Pflanzengetränke, außerdem die günstigsten Fettsäuren. „Sie enthalten im Ver-

gleich zu Kuhmilch mehr ungesättigte Fettsäuren und kein Cholesterin“, erläutert Gahl.

Jede Pflanzenmilch hat ein eigenes Nährstoffprofil. Ein Klassiker ist die proteinreiche, eher neutrale und nussige Sojamilch. Sie enthält mit rund 3,5 Gramm pro 100 Milliliter ähnlich viel Protein wie Kuhmilch und lässt sich gut aufschäumen. Okotest fragte bei großen Herstellern nach der Herkunft der verwendeten Bohnen und fand heraus:

Sie werden bei den bekannten Marken zum Großteil aus Europa importiert. Die Rodung von Waldflächen in Südamerika spielt für die Sojamilchproduktion kaum eine Rolle – das dort angebaute Soja landet mehrheitlich in den Futtertrögen von Tieren. „Letztlich steckt das Soja aus dem Regenwald in der Kuhmilch“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Klapp.

Ökologische Erwägungen sprechen für Pflanzenmilch. „Die pflanzlichen Milchalternativen haben einen aufwendigeren Herstellungsprozess, aber eine geringe Klimawirksamkeit und geringen Landverbrauch“, fasst Ernährungswissenschaftlerin Gahl von der DGE zusammen. Zu berücksichtigen sind unter anderem Treibhausgas-Emissionen, Biodiversität, Wasser- und Landverbrauch. Die beste ökologische Bilanz haben Hafer- und Sojamilch, sagt Klapp. Hinzu käme die weniger bekannte Milch aus der Hülsenfrucht Lupine.

Einen besonders geringen ökologischen Fußabdruck habe Hafermilch, weil sie mit regional angebautem Hafer hergestellt werden könne, so Klapp. Welche Firma das tut, lässt sich dem Etikett jedoch nicht immer entnehmen. Die Getreidemilch schmeckt leicht süßlich und eignet sich besonders in den Barista-Editionen gut zum Aufschäumen. Manche Hafermilchsorten werden als glutenfrei angeboten. Die Biomarken Velike und Voelkel sowie die Brandenburger Genossenschaft Hafelmi\*\*\* produzieren Haferdrinks in Glasflaschen. „Es gibt erste Studien, die zeigen, dass

Hafermilch sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirkt“, sagt Klapp. Hafermilch mache Sojamilch als populärster Variante Konkurrenz.

Mandelmilch geriet in den letzten Jahren in die Kritik wegen ihres hohen Wasserverbrauchs und des mehrheitlichen Anbaus der Mandeln in Kalifornien. „Mandelmilch verbraucht im Vergleich zu anderen Pflanzenmilchsorten sehr viel Wasser, aber immer noch weniger als Kuhmilch. Ein Vorteil ist, dass sie sehr gut von Kindern vertragen wird“, sagt Klapp, die für Kinder eine Kalziumangereicherte Sorte empfiehlt.

Ebenfalls oft angeboten wird der eher geschmacksneutrale bis süßliche Drink aus Reis. „Reismilch ist besonders beliebt bei Allergikern, weil es die allergenärmste Variante ist“, sagt Klapp. Sie enthält wenig Protein, viele Kohlehydrate und wenig Fett. Ein Nachteil sei der Arsengehalt. Reis tendiere dazu, mehr Arsen als andere Lebensmittel aufzunehmen, und sei damit weniger geeignet für Kinder.

Bekannt als Sojamilch, Reismilch oder Nussmilch, dürfen die Getränke nicht als solche deklariert werden. Ohne Tier keine Milch, sagt der Europäische Gerichtshof (EuGH): „Der Ausdruck ‚Milch‘ ist ausschließlich dem durch (...) Melken gewonnenen Erzeugnis der normalen Eutersekretion (...) vorbehalten“, heißt es in einem Urteil aus 2017. Drink oder Getränk nennen sich deshalb die pflanzlichen Alternativen. Pflanzlicher Käse wird zu „Frischcreme“, „Schmelz“, „Streichgenuss“ oder „Scheiben“

## Vegan und/oder öko?

Mehr Hülsenfrüchte und eine größere Vielfalt unter den Getreidesorten auf hiesigen Äckern: Wie vegane Ernährung sich auf die Landwirtschaft auswirkt

Die schlechte Nachricht zuerst: Laut Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) bleibt der Fleischkonsum im Inland seit zwei Jahrzehnten stabil. Insofern habe sich, so die Einschätzung von Agrarökonom Frank Lenz von der BLE, in der hiesigen ackerbaulichen Struktur noch nicht arg viel geändert.

Die gute Botschaft: Wüchse die vegane Bewegung auf rund 10 Millionen Menschen an, wäre die veränderte Ernährungsweise auf den heimischen Feldern deutlich sichtbar. Die Landwirte würden, um den gestiegenen pflanzlichen Eiweißbedarf überhaupt decken zu können, mehr Hülsenfrüchte wie Erbsen, Sojabohnen oder Lupinen anbauen, außerdem würde die Vielfalt unter den Getreidesorten wahrscheinlich wieder zunehmen; Hafer, Dinkel & Co könnten Karriere machen, auch Quinoa oder Amaranth hätte Chancen auf mehr Flächen.

Das ist ein durchaus denkbares Szenario: Dem ökologischen Landbau ist es gelungen, Ende 2019 das erste Mal überhaupt die Marke von 10 Prozent Anteil an der deutschen Landwirtschaft zu erreichen. Bei ihrer Arbeit setzen Ökolandwirten auf weite Fruchtfolgen, verzichten auf Chemie, achten auf naturnahe, handwerkliche Lebensmittelproduktion und versuchen klimafreundlich zu wirtschaften. Alle diese Dinge werden die meisten Veganer prinzipiell wohl befürworten. Der Ökolandbau verzichtet jedoch nicht auf die Tierhaltung, sondern hält diese, immer begrenzt und gekoppelt an die Fläche, letztlich für unverzichtbar, um am Ende nachhaltige

Nährstoffkreisläufe überhaupt aufrechterhalten zu können. Damit stehen sie in einem Widerspruch zur veganen Welt.

„Jeder soll für sich selbst seinen Weg finden, wie er sich ernähren will, gar keine Frage“, sagt die Sprecherin vom Anbauverband Naturland, Pascale Sarah Naumann, „doch ich weiß nicht immer, ob es allen Veganern wirklich bewusst ist, dass viele vegane Produkte auf Böden herangewachsen sind, die mit Dung aus der tierischen Erzeugung gedüngt worden sind.“ Naumann spitzt noch weiter zu: „Wir als Öko-Anbauverband sind ja diejenigen, die explizit auf Qualität statt Quantität setzen. Trotzdem müssen wir aus den Erfahrungen der letzten Jahrzehnte feststellen, dass im Interesse der Bodenfruchtbarkeit sogar mehr Tiere als bisher im Ökolandbau eigentlich wünschenswert wären. Darüber hinaus ist auch über eine verstärkte Nährstoffzufuhr durch Klee, der in Biogasanlagen vergoren wird, nachzudenken.“

Gerald Wehde vom Anbauverband Bioland steht dem Veganismus grundsätzlich offen gegenüber. „Ich halte den Veganismus in keiner Weise für eine Bedrohung, ganz im Gegenteil, er nimmt Druck aus dem Klimakessel.“ Aber auch er sagt, dass es Quatsch sei, nun auf jeder Dauerweide in Zukunft Gemüse anbauen zu wollen. Seiner Ansicht nach müsse der bisherige Fleischverzehr auf die Hälfte des bisherigen Verbrauchs reduziert werden, um wirklich klimafreundlicher und langfristig auch nachhaltiger Landwirtschaft im großen Stil betreiben zu können. Das sei das eigentliche dicke Brett, das es zu bohren

gelte, so Wehde weiter. Daher sei für ihn die vegane Ernährungsweise letztlich eine weitere Verbündete. Er hofft, dass die Veganer langfristig doch beim ökologischen Landbau landen.

Doch viele Produkte der urban-trendigen veganen Produktwelt kommen mitnichten aus nachhaltiger Produktion, genauer gesagt: aus ökologischer Provenienz. Große Teile der veganen Kichererbsen, Sojabohnen oder Mandeln stammen bisher noch aus konventionellem Anbau. Oftmals, wie sollte es anders sein, werden sie aus Übersee transportiert und von großen Lebensmittelkonzernen verarbeitet. So schlägt der vegane Hype sich noch gering auf die heimischen Agrarlandschaften und bäuerliche, kleinteiligere Landwirtschaft positiv nieder; mal ganz abgesehen davon, dass der Anteil von rund 1 Prozent veganem Konsum noch klein ist.

Langfristig kann eine hohe Nachfrage, etwa nach Hafermilch, vieles ändern. Viele Molkereien überlegen, neben der Kuhmilch auch die Produktion von Milch aus Hafer zu starten. Und diese Betriebe sind nicht nur im ökologischen Kontext unterwegs. Deswegen ist die spannende und noch intensiv zu diskutierende Frage, ob der ökologische Landbau, der ja auf einer engen kreislauforientierten Verbindung von Tier/Pflanze/Boden basiert, am Ende wirklich zum Veganismus passt oder eben dann doch nicht. Dazu Christian Vagedes, Gründer und Vorsitzender der Veganen Gesellschaft Deutschland: „Bio kann die Welt ernähren, theoretisch, aber wenn, dann nur vegan.“ Dierk Jensen



## Vom Skunk zum Superfood

Früher vor allem als Rauschmittel geschätzt, ist Hanf nun auf dem veganen Speiseplan zu Hause

Mitte der 1990er Jahre kommt es zum Comeback einer uralten Nutzpflanze: Cannabis. THC-reiches Marihuana und Haschisch sollen nicht nur den alten Hippieclub vom soften Turn wahr machen, sondern THC-arter Hanf als Rohstoff – etwa für Kleidung und Dämmstoffe – uns auch in eine nachhaltige Zukunft führen.

Bundesweit eröffnen in dieser Zeit Headshops, die vor allem für den Cannabis-Konsum, aber auch das ein oder andere T-Shirt aus Hanf verkaufen. Es gibt mehrere Hanf-Magazine, und die taz bringt zwei Mal im Jahr ein bis zu 24 Seiten schweres „hanf spezial“ im Tabloid-Format heraus. Im Editorial von 1995 heißt es: „Die einen warnen davor, dass die Etablierung des Rohstoffes durch das schmuddelige Kifferimage gebremst wird. Andere sehen nun die Chance, im Schatten des Rohstoffes mehr Akzeptanz für Haschisch zu erlangen.“

Über 20 Jahre später ist Cannabis hierzulande weiterhin illegal – und laut Drogenbericht der Bundesregierung der gefragteste verbotene Stoff in Deutschland. Auch die Potenziale des Nutzhanfes sind bei Weitem nicht ausgeschöpft, was in erster Linie an den bis heute strengen Anbauvorschriften in Deutschland liegt.

Dafür kommt Nutzhanf nun bei Veganern vermehrt auf den Teller und gilt inzwischen als „Superfood“: „Vollgepackt mit hochwertigen Ölen, Proteinen und Vitaminen ist er für Veganer ein Must-Have auf dem täglichen Speiseplan“, heißt es etwa auf der Webseite „VeganBlatt“. Auch bei Textilien ist Hanf für Veganer und Slow-Fashion-Afficionados eine Alternative. Denn die Pflanze braucht deutlich weniger Wasser als beispielsweise Baumwolle – und ihre Fasern sind extrem haltbar.

Veganer, die selber kiffen, sollten vor allem aber die Herstellung ihres Marihuanas genau in den Blick nehmen. Denn für die meisten der professionell (hoch)gezüchteten Sorten werden Düngemittel eingesetzt, die tierische Inhaltsstoffe enthalten – und das zum Teil auch dann, wenn es sich um organischen Dünger handelt. Denn der wird oft aus Knochenmehl oder Fischpulver gewonnen.

Wer hier auf Nummer sicher gehen will, muss Cannabis für den Eigenverbrauch selber „vegan“ anbauen, also Vegan und Organisch verbinden. Doch auch dabei kommt man kaum um die Beigabe zusätzlicher Nährstoffe herum. Am besten dafür geeignet: der gute, alte Kompost. *Ole Schulz*

# Anspruchslose Untermieter

Sie verwerten unzählige organische Materialien und verwandeln sich in vegane Schmankerl: In fast jeder Lebenslage kann man sich selbst mit Pilzen versorgen

Von **Kristina Simons**

Regenjacke und Stiefel angezogen, den Sammelkorb gepackt und rein in den Wald: Der Herbst ist für Pilzsammler\*innen das Highlight des Jahres. Dann schießen Austernseitling, Mönchskopf und Steinpilz geradezu aus dem Boden. Es geht aber auch weniger wetterfest: Denn das ganze Jahr über sprießen Pilze auch an schattigen Plätzen auf dem Balkon oder im Garten, in Keller, Innenhof oder auch drinnen auf der eigenen Fensterbank.

Austernpilze, Shiitake und Co lassen sich überall anbauen. „Sie sind pflegeleicht, brauchen wenig Platz und lediglich ein bisschen Holz, Stroh oder Kaffeesatz – und schon wachsen sie fröhlich in alle Richtungen“, erläutern Magdalena Wurth und Moritz Wildenauer. Die beiden betreiben im österreichischen Mistelbach den Waldviertler Pilzgarten und beschreiben in ihrem Buch „Pilzgeflüster“ ausführlich, welche unterschiedlichen Methoden es gibt, um eigene Pilze zu züchten. Für sie sei Selbstversorgung essenziell. Nicht nur mit eigenem Gemüse, Salat oder Kräutern, sondern auch mit allen möglichen Speisepilzen. „Von ‚Rückzuck-fertig‘-Pilzen bis zu den ‚Dauerselbstversorger‘-Erd- und Luftkulturen.“

Pilze bilden ihre eigene Gattung, sind also kein Gemüse. Wir essen von ihnen nur den oberirdischen Fruchtkörper, der auf einem weit verflochtenen unterirdischen System thront, dem Myzel. Bäume, abgestorbenes Material, Stroh oder vermeintlicher Abfall wie Kaffeesatz sind ihre liebsten Energielieferanten. Während sie sie zersetzen, bilden die Pilze ihren Fruchtkörper aus.

Für jede Lebenslage gibt es Möglichkeiten, sich selbst mit biologisch angebauten Pilzen zu versorgen: fertige Pilzzucht-Sets mit fermentierten Strohpellets, durchwachenes Holzsubstrat oder auch Pilzbrut auf Basis von Getreide oder Laubholzdübeln. Die Pilzbrut ist ein sterilisiertes Nährmedium, das mit Pilzmyzel beimpft wurde. Klingt medizinisch, meint aber nichts anderes.

### Wichtige Lieferanten

Pilze haben einen hohen Wasseranteil und deshalb wenige Kalorien. Zugleich liefern sie wichtige Ballast- und andere Nährstoffe. Der Shiitake etwa enthält viel Ergosterin, ein Vitamin D, das häufig in Fleisch, aber selten in Pflanzen enthalten ist. Er ist deshalb für Vegetarier und Veganer ein wichtiger Vitamin D-Lieferant.

res, als künstlich eine Symbiose zwischen Pilz und Nährmedium herzustellen. Gefüttert werden die Pilze am besten mit biologischen Nährmedien: mit nachhaltig gewonnenen Holzrohstoffen, Ökogetreide oder -stroh sowie natürlichen Zuschlagstoffen wie Biomalz oder -kalk. „Rohstoffe aus der eigenen Region zu verwenden und lange Transportwege zu vermeiden, spart nicht nur Geld, sondern stärkt die eigene Region und verbessert den ökologischen Fußabdruck“, betont Wurth und Wildenauer. Bezugsquellen für Pilzbrut, Substrat und Co listen die beiden Pilzliebhaber am Ende ihres Buches auf. Wer Holz als Energielieferant nutzen möchte, sollte sich erst mal über die jeweiligen Vorlieben der verschiedenen Pilze schlau machen: Stockschwämmchen und Igelstachelbart bevorzugen zum Beispiel zuckerreiche Birkenstücke, Seitlinge mögen lieber Buchen.

Große Gärten bieten viel Platz für Luftkulturen, also Baumstämme, die keinen Kontakt zur Erde haben. Dafür eignen sich allerdings nur Shiitake. Auch für Erdkulturen, also Holz mit Bodenkontakt, eignen sich große Gärten besonders gut. Hier wachsen zum Beispiel Austernseitlinge, Stockschwämmchen oder Igelstachelbart. Für den schnellen Hunger zwischen-

durch können die Pilze aber auch auf Stroh gezüchtet werden. In kleinen Gärten oder Innenhöfen lassen sich am besten kleine Erdkulturen in Töpfen, Kulturen aus Stroh oder Strohpellets züchten. Für Balkon und Dachgarten bieten sich fertig beimpfte Stämme, fertige Pilz-Kits oder ein aus Paletten selbst gebautes Frühbeet mit Strohkulturen an. Pilze wie Champignons oder Seitlinge, die gleichbleibende Temperaturen und Feuchtigkeit lieben, sprießen gut im Keller auf Holzsubstraten oder Kaffeesatz. Auch auf Couchtisch oder Fensterbank entwickeln sie sich prächtig. Hier eignen sich Strohpellets oder Holzsubstrat.

Je nach Kulturart können die Pilze insgesamt ein- bis dreimal geerntet werden, auf Luft- und Erdkulturen sogar über einem Zeitraum von drei bis fünf Jahren ein- bis dreimal pro Jahr. Wer sie selbst anbaut, braucht sich weder vor giftigen Exemplaren noch vor Schwermetallen oder organischen Schadstoffen zu fürchten, die sich in manchen Waldböden anreichern können.

Magdalena Wurth, Moritz Wildenauer: **Pilzgeflüster, Wie deine eigenen Pilze aus dem Boden schießen im Garten, Innenhof, auf Balkon und Couchtisch.** Verlag Löwenzahn, 2020, 22,90 Euro.

**Sojade**

**ENTDECKE DEN NACHHALTIGEN GENUSS von Hanf**

**GAUMENFREUDEN IM EINKLANG MIT DER UMWELT – JETZT IN DEN GESCHMACKSRICHTUNGEN SCHOKOLADE UND HASELNUSS**

Hanf ist robust, benötigt wenig Wasser und kann komplett verwertet werden.

Unsere Produkte sind erhältlich in Bio-Fachmärkten. Mehr erfahren unter [f](https://www.facebook.com/sojadebio) oder unter [www.sojadebio.de](http://www.sojadebio.de)

PFLANZLICHE OMEGA-3-QUELLE

HANF AUS FRANKREICH