

KOCHEN OHNE KNOCHEN



★ *Peter Singer*

Der vegane Vordenker

★ *Tobias Lennaert*

Der Weg zur veganen Welt

Mille Petrozza

Full metal vegan

Plant Based Treaty

Lokal aktiv, global effektiv

Alex Herschaft

Seit 60 Jahren aktiv für Tiere



Tiere & Pädagogik

Anna-Lena Wibbecke



A: EUR 4,10 CH: 7,00 CHF

ZKZ 17397



Editorial

Ein Abschied

Zwölf Jahre lang haben wir dieses vegane Magazin gemacht. Wir, das waren ich als Herausgeber, Verleger und Chefredakteur, Uschi Herzer als Co-Redakteurin und weltbeste Ideenhaberin, die auch für die Buchrezensionen und die Rezeptauswahl zuständig war, sowie Daniela Große, die so lange schon als Redakteurin und Autorin dabei ist, dass ich gar nicht mehr weiß wie lange schon. Und da sind all unsere Autor:innen, die mit schöner Regelmäßigkeit mit ihren Textideen ankamen, auf die ich in der Regel mit „Klingt spannend, mach!“ antwortete. Da war unsere Layoutentwicklerin und langjährige Layouterin Janina Wilmes, die vor einiger Zeit im Alltagsgeschäft von Pippo abgelöst wurde, der endlos Geduld mitbrachte für unsere spontanen Änderungswünsche und der unsere blumigen Ideen in konkrete Layouts umzusetzen wusste. Und da war Ute Borchardt als Lektorin im Hintergrund, die unsere Gedanken ordnete und Fehler ausmerzte.

Und da wart ihr, unsere Leser:innen. Die, die uns bis zum Schluss treu geblieben sind, die unsere Meinungen unterstützen oder mindestens tolerierten – jene, die klare Kante gegen Eso-Geschwurbel und „Querdenken“ schätzten und darauf nicht mit Abokündigung reagierten. Einerseits – und da spreche ich von Uschi und mir – sind wir traurig über dieses Ende, gerade weil wir finden, dass uns diese Ausgabe von KoK noch einmal besonders gut gelungen ist. Andererseits aber ist da auch ein großes Aufatmen: Zunehmend empfanden wir die Arbeit an diesem Heft bei aller „geistigen Bereicherung“ als Last und freuen uns auf die gewonnene Freizeit. Dass diese letzte Ausgabe fast zeitlich erscheint mit unserem neuen Kochbuch – siehe Anzeige hier links – ist halb geplant, halb Zufall. Wir haben das zum Anlass genommen, uns selbst in dieser Abschiedsausgabe mit einem Interview zu Wort zu melden und ließen uns davon von Wegbegleiter:innen interviewen. Und auch das Cover-Interview ist autobiographisch inspiriert: Mille von der Thrash Metal-Band KREATOR war einst maßgeblich an unserer „Veganwerdung“ beteiligt.

Vor allem aber ist wichtig: Kochen ohne Knochen ist nicht vorbei. Unsere Profile bei Instagram und Facebook bleiben bestehen, ebenso unser Newsletter (Anmeldung hier: www.ox-fanzine.de/newsletter), wir arbeiten an unserem Podcast – und in Kooperation mit Niko Rittenau und Chefredakteurin Katharina Frauenknecht werden wir uns auf der neuen Plattform vegan-news.de weiterhin mit Buchrezensionen, Interviews und anderen Artikeln zu Wort melden. Und sogar ein jährliches Sonderheft von Kochen ohne Knochen ist angedacht ...

Bis bald.
Joachim Hiller
mail@kochenohneknochen.com

P.S.: Wir bleiben niemandem, der das Heft abonniert hatte, etwas schuldig. Sollte noch irgendwo ein Guthaben bestehen, melden wir uns. Ehrensache. Fragen? abo@kochenohneknochen.com



Inhalt

- 04 Kraut und Rüben**
- 06 Titel: Mille Petrozza**
Full metal vegan
- 14 Veganer E-Sport**
Thorsten Mang und das Team Blobfish
- 18 Stina Spiegelberg**
Sonnenschein, Spargel und Erdbeeren!
- 20 Colin Goldner** Rage and Reason
- 23 Pro/Contra**
Brauchen wir spezifisch vegane Medien?
- 24 Peter Singer**
Ein Interview zu Tierethik und Veganismus
- 28 Alex Hershaft**
Aktivist für Tiere und Menschen
- 32 Tier-Mensch-Pädagogik**
Anna-Lena Wibbecke im Interview
- 36 Tobias Lennaert** Der Weg zur veganen Welt
- 40 Plant Based Treaty**
Lokaler Aktivismus, globale Veränderung
- 44 Biodiversität 2022**
Update mit Entomologe Thomas Hörren
- 46 Was drin ist**
Pflanzliche Vollmilch-Alternative
- 47 Kaufen ohne Knochen**
Vegane Produkte für euch entdeckt
- 48 Geschmackssache** Ei-Alternativen
- 50 Kochen ohne Knochen**
Zum Abschied ein Interview
- 57 World Wide Vegan** Vegan im Netz
- 58 Rezepte** Wir kochen ohne Knochen
- 60 Kaufen ohne Knochen**
Vegane Produkte für euch entdeckt
- 61 Bücher** Vorgelesen und nachgekocht
- 66 Impressum/Abo/Vorschau**



Veganes Essen
sollte nicht
von Tieren
erwärmt werden



Greenpeace Energy
heißt jetzt

GREEN PLANET
ENERGY



**JETZT
WECHSELN**

Full metal vegan

Mille Petrozza von KREATOR im Interview

KREATOR sind eine der erfolgreichsten deutschen Metal-Bands, schon in den Achtzigern etablierten sich die Thrash-Metaller aus Essen international und touren – in normalen Zeiten – weltweit. Ihr Frontmann Mille Petrozza lebt seit über 15 Jahren vegan, ist disziplinierter Sportler und war einst daran beteiligt, dass Uschi und ich uns endgültig für eine vegane Lebensweise entschieden haben. Das sowie das anstehende neue Album der Band – „Hate über alles“ – nahmen wir zum Anlass, unsere „Veganwerdung“ und viele weitere Lebensaspekte zu reflektieren.

Kannst du dich noch daran erinnern, wann und warum du dich entschieden hast, dich künftig vegan zu ernähren?

Ich war, bevor ich vegan wurde, zu 90% Vegetarier, weil ich zu der Zeit noch dachte, man könne dann auch noch Fisch essen. Anfang der Zweitausender war ich dann komplett vegetarisch. Dann war ich aber mal auf Tour mit einer Band namens UNDYING und Logan, deren Sängerin, hat mir den Veganismus etwas nähergebracht. Das war so 2006. Und zu der Zeit habe ich auch Mareike kennen gelernt, mit der ich zwischenzeitlich verheiratet war, und als wir zusammengezogen sind, habe ich mir gedacht, ich versuche es einfach mal mit vegan. Das war ja nur noch ein kleiner Schritt. Bis dahin hatte ich aber noch recht viel Milch getrunken und Käse gegessen.

Für viele Leute ist ja genau dies der entscheidende Punkt und deshalb der Schritt gar nicht so klein. Auch ich habe gerne Käse gegessen.

Käse ist immer noch ein Problem, der lässt sich „in vegan“ noch nicht hundertprozentig ersetzen. So dieses gewisse Kitzeln am Gaumen, etwa bei Blauschimmelkäse, fehlt mir noch. Aber ich bin da guter Dinge, weil es immer bessere vegane Produkte gibt, und eines Tages wird es auch okaynen veganen Käse geben. Ich bin jedoch auch jetzt schon mit dem Angebot ganz zufrieden, etwa diese camem-

**» ES IST IMMER NOCH EIN
LANGER WEG, BIS DIE WELT
VEGANISIERT IST. «**

bertartigen Produkte und der Aufschnitt-Käse. Für ein Käse-
brot ab und zu ist das okay und zumindest so gut wie der normale abgepackte Käseaufschnitt. „Richtiger“ Käse ist aber eben immer noch ein Thema, das muss man einfach zugeben als Veganer. Aber schon wenn man sich überlegt, was es heute alles gibt im Vergleich zu 2010, dann ist das schon ein großer Unterschied.

Wo merkst du bis heute den „Nachteil“ einer veganen Ernährung?

Der Vegetarismus ist ein bisschen einfacher zu leben, besonders wenn man wie ich viel auf Tour und auf Reisen ist. Wobei sich das mittlerweile deutlich verbessert hat. Ich war gerade für einen Videodreh in Südafrika, und da habe ich manchmal



Foto: Frank Lothar Lange

VeganE Sportler

Thorsten Mang und das Team Blobfish

Am Thema E-Sport dürften sich die Geister scheiden. Alleine die Definition ist weitläufig. In der Breite meint der Begriff den sportlichen Wettkampf, den mehrere Leute in einem Computerspiel ausfechten. Dieser Wettkampf reicht von gemeinsamen Online-Spielen von Taktik-Egoshootern bis hin zu richtigen sportlichen Aktivitäten. Hier stechen vor allem die vielen virtuellen Rennradtrainings- und Wettkampfplattformen heraus, bei denen man tatsächlich auf seinem Rennrad im Wohnzimmer strampelt. Es reicht von der Trainingsfahrt bis zu offiziellen Weltmeisterschaften, bei denen auch richtige Radprofis mitfahren. Thorsten Mang aus Berlin hat mit seinem „Team Blobfish“ ein veganes Rennteam gegründet. Dieses nutzt die Plattform Zwift, die nur eine von vielen ist. Wir trafen uns – virtuell – zum Interview.

Ich spiele einmal die Woche mit einem Kumpel „Tiger Woods PGA Tour 2012“ auf einer alten Playstation. Im Fitnessstudio bin ich auf dem Laufband, schaue auf den Bildschirm und laufe in Kalifornien Berge hinauf und hinab – je nachdem hebt oder senkt sich die Lauffläche und man muss die Kraft anpassen. Und vorhin habe ich zu Hause ein Krafttraining nach Anleitung eines YouTube-Channels gemacht. Ist das alles E-Sport?

Alleine bei dem Begriff Sport gehen die Ansichten ja schon auseinander. Schach ist für die einen überhaupt kein Sport, für andere sehr wohl, für die es dann auch Denksport genannt wird. Meine persönliche Meinung ist, dass Sport immer etwas mit körperlicher Anstrengung zu tun hat. Dein Tiger Woods-Golf auf der Playstation ist kein Sport. Der Lauf im Fitnessstudio vor dem Bildschirm schon. Auch das Krafttraining ist auf jeden Fall Sport.

Bei dem Stichwort E-Sport denkt man an irgendwelche Nerds, die zu Hause in der dunklen, versifften Bude rund um die Uhr gegen andere Online-Egoshooter zocken und nebenbei Chips essen. Sofern man den Begriff überhaupt schon mal gehört hat.

Wenn wir Kids wären, würden wir eventuell auch „FIFA“ oder „World of Warcraft“ online gegen andere spielen. Sie sind mit der Konsole aufgewachsen. Ich dagegen hatte damals noch den Commodore 64 mit den Sport-Spielen „Summer Games“ oder „Winter Games“ – heute sind die Möglichkeiten einfach andere. Was du mit den Nerds sagst, ist aber ein Klischee. Es gehen viele zu Veranstaltungen in große Hallen, wo die Weltmeisterschaften stattfinden, oder sehen sich stundenlang die Übertragungen dazu an.

Du betreibst deinen E-Sport über die Plattform Zwift – was kann man sich darunter vorstellen?

Zwift verbindet Gamification mit der körperlichen Anstrengung. Es ist virtuelles Rennradfahren. Dafür benötigst du einen Rol-

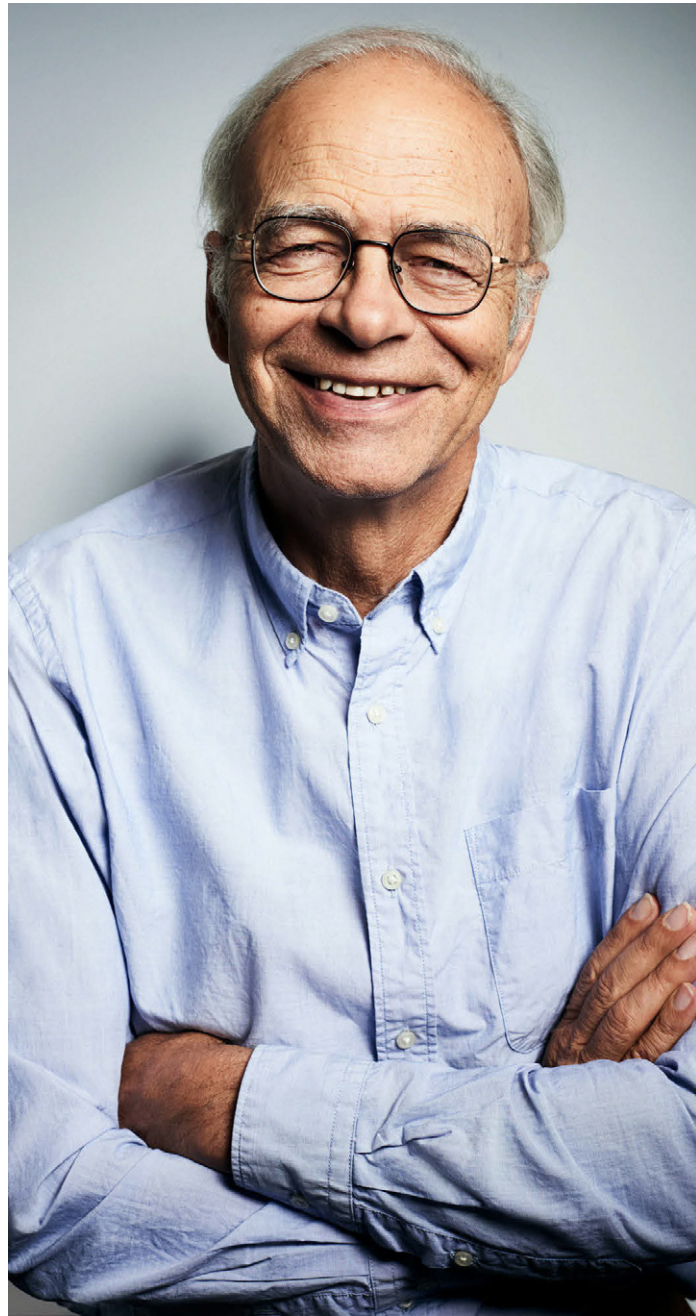
lentrainer, den so genannten Smarttrainer, in den du dein Rennrad einspannst. Er dient als Ersatz für dein Hinterrad. Der „Umbau“ dauert maximal drei Minuten. Der Vorteil ist, dass du keinen wuchtigen Trainer im Wohnzimmer stehen hast, wie es in Fitnessstudios der Fall ist. Die Motivation kommt daher, dass du zeitgleich mit vielen anderen deine Rennen vor dem Bildschirm fahren kannst. Das sind erst mal Fremde – du kannst dich aber genauso gut mit Freunden treffen. Gerade jetzt ist es draußen schon dunkel, da wirst du kaum jemanden motivieren können, der mit dir fährt. Hier dagegen gibt es die

Foto: Dan Zolbek

Tierethik und Veganismus – zwei Seiten einer Medaille?

Ein Interview mit Peter Singer

Der 1946 in Melbourne, Australien geborene Philosoph und Ethiker Peter Singer studierte zunächst in seiner Heimatstadt, um dann 1971 an der britischen Universität Oxford zu promovieren. Er lehrte an verschiedenen Universitäten, vor allem als Professor in Melbourne (1977-1999) und danach in Princeton, USA. Einem breiten Publikum bekannt wurde Singer durch das 1975 veröffentlichte Buch „Animal Liberation“, seine kontrovers diskutierte Praktische Ethik, den Kampf gegen die Weltarmut und die Theorie des effektiven Altruismus. Darüber hinaus ist er engagiert im Great Ape Project, das Rechte für große Menschenaffen einfordert. Anlass unseres Gesprächs sind zwei neuere Publikationen, zum einen die 2020 veröffentlichte Textsammlung „Why Vegan?“ („Penguin Great Ideas“, Penguin Books) und dann die zweisprachige kommentierte Ausgabe seines Aufsatzes „All Animals are Equal/Alle Tiere sind gleich“, die 2022 in der Reihe „Great Papers Philosophie“ bei Reclam erscheint.



Herr Singer, bei der Lektüre von „Why Vegan?“ und „Alle Tiere sind gleich“ fällt auf, dass gerade Ihre „klassischen Texte“, also Essays und Auszüge aus Ihren Büchern zur Tierethik, in den neueren Veröffentlichungen wieder zugänglich gemacht werden. Das bringt mich zu der Frage, wie aktuell diese Texte heute nach fast fünfzig Jahren noch sind?

Die Fakten haben sich geändert, aber die ethischen Ansichten, die in diesen klassischen Texten zum Ausdruck kommen, sind nach wie vor triftig. „Why Vegan?“ enthält sowohl einige dieser klassischen Texte als auch einige neuere, die eine aktualisierte Sichtweise bieten.

Welche Aspekte Ihrer Tierethik haben sich seit der Veröffentlichung von „Animal Liberation“ verändert? Und wie würden Sie die Entwicklung Ihrer eigenen Auseinandersetzung mit dem Thema beschreiben?

Meine Argumente gegen Speziesismus und für das Prinzip der gleichen Berücksichtigung von Interessen haben

sich nicht geändert und das ist die Grundlage meiner Position dazu, wie wir Tiere behandeln sollten. Ich beschäftige mich nach wie vor mit dem Thema und mein aktuelles Projekt ist die Erstellung einer vollständig überarbeiteten und aktualisierten Ausgabe von „Animal Liberation“, die hoffentlich innerhalb des nächsten Jahres erscheinen wird. Aber es ist das Faktenmaterial, das die umfassendste Aktualisierung erfordert, und nicht die Ethik.

In „An Ethical Way of Treating Chickens?“, einem Auszug aus „The Ethics of What We Eat“ von 2006, dem zweiten Buch nach „Animal Factories“ (1980), das Sie zusammen mit Jim Mason geschrieben haben, stellen Sie uns die Schrecken vor, für die die Fleischindustrie verantwortlich ist. Wie kann es sein, dass die Öffentlichkeit heute über diese Orte Bescheid weiß, sie aber immer noch existieren? Und was kann getan werden, um dem ein Ende zu setzen?

Ich wünschte, ich wüsste die Antworten auf diese Fragen und vor allem, was getan werden kann, um dem ein Ende zu setzen.



Kochen ohne Knochen

Zum Abschied ein Interview

Aus die Maus. Mit dieser Ausgabe ist Kochen ohne Knochen als Magazin und in dieser Form nach über zwölf Jahren Geschichte. Über die Gründe schrieben wir im Editorial – und ja, wir sind etwas ausgepowert und wirtschaftlich ließ sich das nicht mehr darstellen, wie man so schön sagt. Aber es wird weitergehen, mit einem KoK-Podcast, mit KoK-Beiträgen auf der neuen Vegan-Plattform vegan-news.de, die von Niko Rittenau und Chefredakteurin Katharina Frauenknecht verantwortet wird, und wir denken auch an eine jährliche Sonderausgabe von Kochen ohne Knochen in gedruckter Form. Parallel zum Ende von KoK in der gewohnten Form gibt es aber unser nagelneues Kochbuch: Das Ox-Kochbuch 6. Mit dessen erstem Band fing 1997 alles an. All das nahmen wir zum Anlass, einige Wegbegleiter:innen zu bitten, uns Fragen zu unseren Kochbüchern und zum Magazin zu stellen.

Dr. Markus Keller: Nach vielen hundert – oder gar mehr als tausend – Rezepten, die ihr ja sicher alle in eurer Solinger Ox-Küche ausprobiert habt: Welche Länderküchen haben sich als eure absoluten Favoriten herausgestellt?

Uschi: Sie war, sie ist, sie bleibt: die mediterrane Küche mit all ihren Facetten. Schmeckt einfach immer.

Joachim: Ich kann es sogar noch mehr eingrenzen: die italienische und griechische Küche vor allem. Und die spanische. Und und und ...

Dr. Markus Keller: Und welche waren die drei exotischsten Zutaten, die ihr im Rahmen der Rezepttestung in eure Küche geholt habt?

Uschi: Flohsamenschalen, Limettenblätter, Puntarelle aka Vulkanspargel.

Joachim: Ich drücke es philosophischer aus: Aus Frem-

den werden Freunde, wenn man sich erstmal kennen gelernt hat. Oft sind wir überrascht, was bei uns als „normale“ Zutat durchgeht und was Freund:innen noch nie verwendet haben. Und andersrum. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, und abgesehen davon ist vegan an sich oft schon „exotisch“ genug.

Niko Rittenau: Seit eurem letzten Kochbuch sind ziemlich genau zehn Jahre vergangen; was war der Grund für die lange Pause und was war eure Motivation, nach zehn Jahren einen neuen Teil aus der Kochbuch-Reihe zu veröffentlichen?

Uschi: Wir wollten nur ein neues Kochbuch machen, wenn auch was – bei uns – passiert ist. Nicht umsonst sagen wir immer, dass unsere Kochbücher die Soundtracks unseres Lebens sind und unsere persönliche Entwicklung in Sachen vegan widerspiegeln. Auftragskochbücher oder ein neues Kochbuch, nur um im Gespräch zu bleiben und die Umsatz-



Rezepte

Wir kochen ohne Knochen



Zucchini mit Erbsen und Zitronenpfeffer

für 2 Personen

von James Strawbridge, aus „Frische Gemüseküche“

- 2 Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Kürbiskerne
- 100 g Erbsen
- 1 TL Zitronenpfeffer
- 1/2 TL Meersalz
- Zitronensaft und -abrieb, zum Servieren (nach Belieben)
- geriebener Veggie-Parmesan, zum Servieren (nach Belieben)

1. Die Zucchini mit dem Sparschäler längs in dünne Bänder schneiden. In einem großen Topf etwas Wasser aufkochen und die Zucchini darin 2 min blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Knoblauch darin in 2-3 min weich dünsten, dabei gelegentlich umrühren, damit er nicht verbrennt.
3. Kürbiskerne und Erbsen hinzufügen, gemeinsam weitere 3-4 min schmoren und dann die Zucchini-Bänder hinzufügen und alles mit Zitronenpfeffer und Salz verfeinern.
4. Sofort servieren und (nach Belieben) mit etwas Zitronensaft und -abrieb sowie geriebenem Parmesan abrunden.

Frische Gemüseküche

James Strawbridge
DK, 304 Seiten, 24,95 Euro



Foto: Simon Burt



Rührtofu à la Rührei

ergibt 2 kleine Portionen, die noch Platz lassen für das eine oder andere Brötchen
von Uschi Herzer und Joachim Hiller,
aus „Das Ox-Kochbuch 6“

- 150 g Tofu Natur
- 3 EL Seidentofu
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/4 rote Paprika
- 1 Tomate
- Sojasauce
- Kurkuma
- Olivenöl
- Pfeffer
- Kala Namak (Schwefelsalz)
- ein paar Halme Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

1. Zuerst ist Schnibbeln angesagt. Faulen Frühstück:innen wird geraten, diese Arbeit am Vorabend zu erledigen und die Bauteile dann sortenrein im Kühlschrank in kleinen Döschen zu lagern. Die Frühlingszwiebeln also waschen, welches Grünzeug und Bartzoteln wegschneiden, den weißen Teil dann in feine Ringe schneiden und das knackige Grün in 1 cm lange Stücke. Die Paprika vierteln, weißes Zeug und Kerne raus, dann in sehr dünne Streifen schneiden, damit die nicht mehr knackig sind, wenn serviert wird.
2. Pfanne anheizen, Öl rein, Paprika und Frühlingszwiebeln weich dünsten/braten (Deckel drauf!). Eben noch die Tomate in kleinere Würfel schneiden, und wenn die Paprika ziemlich weich ist, in die Pfanne damit.
3. Den Tofu fein zerbröseln (mit einer Gabel zerdrücken), in die Pfanne damit, dann einen Schuss Sojasauce (max. 1 TL) dazu und für die eiergelbe Farbe etwas Kurkuma (ca. 1/4 TL). Nun 3 EL Seidentofu (der sieht aus wie der weiße Eiglibber) vorsichtig unterheben, mit 1 gute Messerspitze Kala Namak und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Schnittlauchs unterrühren.
4. Das Rührei auf zwei Schüsseln verteilen und mit den restlichen Schnittlauchröllchen dekorieren.

- Statt Seidentofu geht auch nur normaler Tofu und ein Schuss ungesüßte Soja- oder Hafermilch.
- Kala Namak ist die Wunderwaffe, wenn es „eirig“ schmecken bzw. riechen soll. Der Schwefel macht's!

Das Ox-Kochbuch 6

Uschi Herzer & Joachim Hiller
Ventil, 192 Seiten, 14 Euro



Foto: Uschi Herzer