

Pflanz





en k o s t

VEGAN ERNÄHREN KANN MAN SICH IN WIEN HEUTE AUCH SCHON AUSSERHALB DER EIGENEN VIER WÄNDE. Und wer sagt, dass er sich rein pflanzlich ernährt, erntet nicht mehr nur schiefe Blicke. Spätestens seitdem der deutsche Vegan-Koch Atilla Hildmann mit seinem Abnehm-Programm „Vegan for Fit“ im vergangenen halben Jahr Zehntausenden half, die Kilos purzeln zu lassen, ist die Pflanzenküche auch im Mainstream angekommen. Die Beweggründe, Veganer zu werden, sind jedoch sehr unterschiedlich.

Text: Alexia Weiss

Manche haben ihre Ernährungsgewohnheiten von einem Tag auf den anderen umgestellt. Für die meisten war das Vegan-Werden aber ein jahrelanger Prozess. „Ich habe mich immer schon gesundheitsbewusst ernährt, auch wenn ich früher etwas anderes darunter verstanden habe als heute“, erzählt etwa die Architektin Irmgard Brottrager. „Früher hieß das: wenig Fleisch und möglichst kein rotes, sondern nur Huhn und Fisch. Kein weißer Zucker, sondern nur Rohrzucker, Honig, Ahornsirup. Kein weißes Mehl, sondern Vollkornprodukte. In der Praxis aß ich dann aber doch ziemlich viel Fastfood in Form von U-Bahn-Gemüse-Pizza und Veggie Burger, Tiefkühl-Fertiggerichte und Milchprodukte.“

Nahrungsmittel dieser Art stehen heute auf ihrer Tabu-Liste. „Es kommt für mich nicht mehr in Frage, etwas zu essen, was meinem Körper nicht gut tut – und außerdem nicht gut schmeckt.“ Denn, betont Brottrager, „wenn man längere Zeit komplett auf Tierisches verzichtet, dann mag man es nicht mehr. Meine Geschmacksknospen sind jetzt auf andere Reize eingestellt. Fleisch reizt mich genausowenig wie Zucker oder Kaffee. Außerdem will ich mit der ganzen Tierquälerei nichts zu tun haben.“

Der Tierschutz steht auch im Mittelpunkt der Initiative animal.fair. Gegründet wurde diese, „weil es keinen einzigen Einkaufsführer gab, der auch den Tierschutz berücksichtigt“, sagt Mitbegründerin Petra Schönbacher. Das Portal www.animalfair.at bietet nun einen Einkaufsguide, der nicht nur den Tier-, sondern auch den Umweltschutz berücksichtigt sowie die faire – also auch menschenwürdige – Produktion.

Schönbacher erläutert sehr detailliert, warum vegetarisch zu essen, also nur auf Fleisch zu verzichten, aus ihrer Sicht zu wenig ist. Da ist zum einen die Milchproduktion. „Die Milchkühe werden alle 14 Monate wieder und wieder geschwängert, also künstlich befruchtet. Ihr Kalb wird ihnen am Tag der Geburt weggenommen und allein in eine Box gesperrt. Dann wird es entweder als Kalb oder Jungrind auf oft lange, qualvolle



Vegan-Pionier Attila Hildmann (oben). Gemüsenukeln (unten) passen eigentlich immer.

Transporte geschickt und geschlachtet. Oder es erfährt das gleiche traurige Milchkuh-Schicksal wie seine Mutter.“

Noch schlimmer hören sich ihre Schilderungen über die Eierproduktion an. „Die Hälfte der geschlüpften Küken sind männlich. Diese braucht man nicht, deshalb landen sie per Förderband und lebend im Häcksler oder werden vergast.“ Das gelte übrigens auch meistens für „Bio-Küken“.

Zum Veganismus ist Schönbacher allerdings ursprünglich nicht wegen des Tierschutzes, sondern aus Gesundheitsgründen gekommen – wie übrigens auch Bill Clinton, der sich seit dem Auftreten von Herzproblemen pflanzlich ernähren soll. Bei Schönbacher machte eine Arthrose Probleme. Seit wenigen Monaten nach der Ernährungsumstellung sei sie schmerzfrei und das mittlerweile fünf Jahre lang.

Wie auch Brottrager sagt sie, „Geschmack ist kein Naturgesetz, sondern Gewohnheit“. Sie habe nun Quinoa und Amaranth für sich entdeckt, „Artischocken und Pak Choi und hunderte andere wunderbare Gemüsearten und Getreidesorten“. Vegan zu werden sei daher „kein Verzicht, sondern ein Gewinn: an gutem Gewissen und Erleichterung, an gesundheitlicher Vorsorge und an neuen Geschmäckern“.

Skeptikern empfiehlt sie, die vegane Küche einfach einmal in einem Restaurant auszuprobieren. In der City laden etwa das yamm! gegenüber der Hauptuniversität oder das Tian in der Himmelpfortgasse zum veganen Schlemmen ein (mehr Tipps: siehe Kasten).

Die Gesundheit war auch das ausschlaggebende Motiv von Attila Hildmann, auf Fleisch zu verzichten. Sein Vater war an einem Herzinfarkt gestorben – er selbst übergewichtig und wollte nicht eines Tages ein ähnliches Schicksal erleiden. Bald verzichtete auch er gänzlich auf tierische Produkte und feiert mit seinen Kochbüchern seit Jahren große Erfolge. Einen Vegan-Boom löste der Vegan-Koch aus Deutschland zuletzt allerdings mit seinem Abnehm-Programm „Vegan for Fit“ aus. Dazu trägt wohl wesentlich bei, dass hier auch viele vegane eiweißreiche Mahlzeiten enthalten sind.

Die landläufige Meinung, dass die vegane Küche zu kohlehydratlastig sei, stimme, meint er gegenüber dem >



Neuer Geschmack: Müsli mit Früchten und Sojamilch (oben), vegane Brownies (unten).

> „Wiener Journal“. „Ich habe selbst lange Zeit zu viele Kohlehydrate gegessen, zum Beispiel viele Getreideprodukte und Zucker. Vegan for Fit ist gebündeltes Know-How aus zwölf Jahren veganem Kochen. Es hat eben lange Zeit gedauert, bis ich eine wirklich ausgewogene vegane Ernährung und ein ausgeklügeltes Diätsystem präsentieren konnte.“

30 Tage dauert eine Challenge nach diesem System, das sehr einfach funktioniert: In einem Buch präsentiert Hildmann Rezepte für das Frühstück, das Mittag- und das Abendessen, die frei miteinander zu einem Tagesmenüplan kombiniert werden können. Abends sind Kohlehydrate wie Brot oder Kartoffeln allerdings tabu. Der Koch hat hier erstaunliche Alternativen kreiert: Spaghetti aus Zucchini mit Walnuss-Tomaten-Pesto oder eine Low-Carb-Pizza, deren Teig nicht aus Mehl, sondern aus Leinsamen und Mandeln hergestellt wird. Mehr als 60.000 Menschen haben die Challenge bereits absolviert. Sieht man sich in den einschlägigen Foren um, bleiben nicht wenige danach bei der veganen Ernährungsweise.

Gabriele Danek ernährt sich bereits seit 22 Jahren fleischfrei – „aus ethischen Gründen“, wie sie sagt. Später stellte sie auf vegan um und setzt hier

in ihrer Ernährung vor allem auf Rohkost. Die frühere Managerin in einem Textilunternehmen sattelte inzwischen auch beruflich um. Seit dem vergangenen Herbst bietet sie unter dem Label „Simply Raw Bakery“ auf dem Markt auf der Freyung vegane Süßigkeiten an, „rohköstliche Desserts“, wie sie nennt. „Raw“ – das bedeutet, so viel wie möglich unverarbeitete Rohstoffe zu verwenden. So bleiben alle Nähr-

stoffe und Enzyme erhalten. „Absolute Hauptkundschaft sind Veganer, gefolgt von Menschen mit Glutenunverträglichkeit und anderen Lebensmitteleinschränkungen“, erzählt sie. Wer bei Danek einmal als Laufkundschaft probiert, wird meist zum Stammkunden. Ihr Schokolademousse kommt beispielsweise ohne Schlagobers aus. Stattdessen verwendet Danek pürierte Avocados. Guten Appetit! ┘

INTERNETTIPPS.

www.vegan.at

www.totallyveg.blogspot.co.at

www.simplyrawbakery.blogspot.co.at

www.animalfair.at

www.attilahildmann.com

AUSWÄRTS ESSEN.

In Wien gibt es mehrere dutzend entweder rein vegane oder vegan-vegetarische Restaurants. Im Folgenden eine Auswahl (eine Übersicht über alle Lokale bietet beispielsweise der im Holzbaum Verlag erschienene „Vegetarische Lokalführer Wien“):

Arjuna (*biologisch und indisch am Yppenplatz*), 16., Payergasse 12, www.arjuna.at

Govinda (*vegetarisch-ayurvedisch*),

7., Lindengasse 2A, www.govinda.at

Hollerei (*vegane und vegetarische Küche*),

15., Hollergasse 9, www.hollerei.at

Nice Rice (*vegane und vegetarische orientalische Küche*),

6., Mariahilfer Straße 45/49 (im Raimundhof), www.raimundhof.at/nicerice

Tian (*vegan-vegetarische gehobene Küche*),

1., Seilerstätte 16, www.tian-vienna.com

Xu's Cooking (*vegane und vegetarische asiatische Küche*), 7., Kaiser Straße 45/2, www.xus-cooking.at

yamm!, 1., Dr. Karl-Lueger-Ring 10,

www.yamm.at



Simply Raw Bakery: „Glückskugeln“ (links, Rezept auf der Website) oder Mohntorte mit Zitronencremfrosting (rechts).