



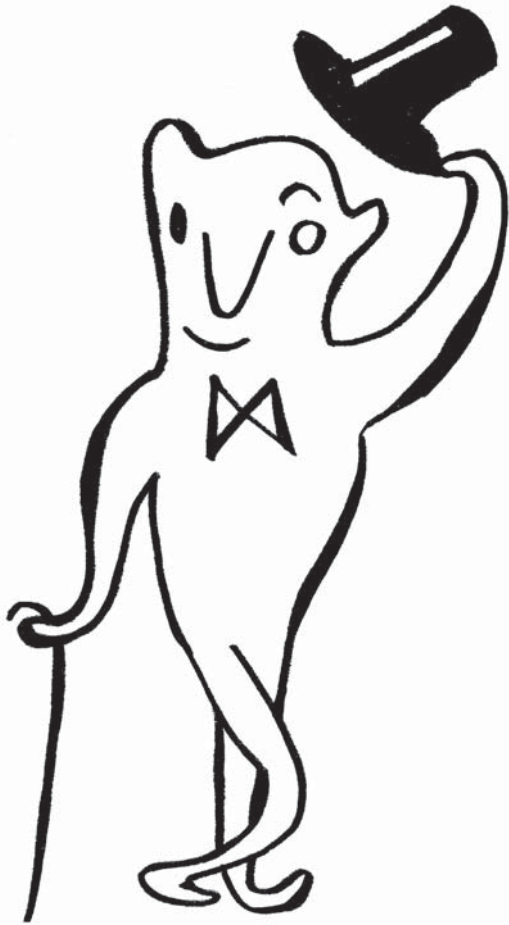
# **DAS VEGANE KOCH BUCH**

HERAUSGEGEBEN VON

**SANDRA FORSTER**







# LIEBE LESERINNEN UND LESER,

vegane Küche ist alles andere als langweilig, einseitig und kompliziert. Vielmehr steht sie für Vielfalt und vor allem Genuss. Das war der Grund, warum ich im Jahr 2005 das erste vegane Restaurant Deutschlands eröffnet habe und dazu 2009 das erste vegane Kochbuch herausgegeben habe. Nicht, weil es mir ein Anliegen war zu verkünden, dass man als Veganer gesünder, schlanker, schöner wird und fortan gute Karten für eine Seligsprechung hat. Sondern weil ich zeigen wollte, wie gut veganes Essen schmecken kann. Punkt. Und das ist der Grund, warum das Buch nun neu erscheint.

Die meisten Rezepte in diesem Buch stammen aus der Zeit meines ersten veganen Restaurants. Ergänzt werden sie durch vegane Rezepte, die es auf die Speisekarten meiner beiden neueren Projekte geschafft haben: das Ausbildungsrestaurant »Roedcklplatz« und das vietnamesische Restaurant »Charlie«. Und weil Bilder mehr sagen als tausend Worte, werden die Gerichte von Martin Fengel künstlerisch in Szene gesetzt.

Allerlei Hintergrundinformationen finden sich im zweiten Teil des Buches. Ab Seite 158 finden Sie Textbeiträge von Hilal Sezgin, Michi Kern und Sharon Gannon zu gesellschaftlichen, kulturgeschichtlichen und ökologischen Aspekten der veganen Ernährung. Und wer als Veganer je in Rechtfertigungsnot geraten sollte, der lese das Vorwort von Dr. Dr. Rainer Erlinger ab Seite 10.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Genießen

Ihre Sandra Forster  
November 2014

# VEGAN LEBEN UND LEBEN LASSEN

SANDRA FORSTER

Vegan geworden bin ich mit meinem ersten veganen Restaurant: dem »Zerwirk«. Die Idee, in München das erste vegane Restaurant Deutschlands zu eröffnen, kam von meinem langjährigen Freund und Geschäftspartner Michi Kern. Ich war sofort überzeugt. Also begann ich mich in das Thema einzulesen und weil mir alles, was ich las, ziemlich logisch erschien, habe ich meine Ernährung sehr bald von vegetarisch auf vegan umgestellt.

Vegan zu leben ist zu meiner persönlichen Überzeugung geworden. Auch heute, wenn ich einen neuen Laden eröffne, achte ich immer darauf, dass es vegane Optionen auf der Karte gibt, die den Gerichten mit Fleisch in nichts nachstehen, und dass bei der Inneneinrichtung ausschließlich vegane Materialien verwendet werden. Aber ich würde heute kein rein veganes Restaurant mehr eröffnen und es als cooles, neues Konzept verkaufen, denn, ganz ehrlich: selbst mich nervt der Vegan-Hype. Das klingt zunächst vielleicht seltsam, denn natürlich ist es eine positive Entwicklung, dass die Leute weniger Fleisch und andere tierische Produkte essen. Die Frage ist für mich eher, wie sehr man sein Vegan-Sein vor sich hertragen muss. Mit der Einteilung »gute Veganer gegen böse Fleischesser« macht man sich in meinen Augen in erster Linie wichtig und ich finde: Das muss nicht sein.

Klar, auch ich will nicht dafür verantwortlich sein, dass Tiere schlecht behandelt und getötet werden. Natürlich mache ich mir Gedanken darüber, dass Massentierhaltungsbetriebe durch das viele Wasser, das dort verbraucht und kontaminiert wird, massiv zur Wasserknappheit auf unserem Planeten beitragen. Ich weiß, dass Fleischkonsum weitaus schädlicher für das Klima ist als der Verkehr. Mir ist bewusst, dass in Südamerika die Regenwälder abgeholzt werden, damit auf den gerodeten Flächen Soja angebaut werden kann, das zu über 90 Prozent an Tiere verfüttert wird, und dass dies die Welthungerproblematik verschärft. All diese Gründe haben auch mich vor Jahren überzeugt. All das ist aber meine Sache. Ich gehöre nicht zu der Sorte Veganer, die ständig auf Krawall gebürstet ist.

Meine Strategie ist: Den veganen Lebensstil mit einem Lächeln zu präsentieren, einen einfachen Zugang dazu zu schaffen und möglichst viele Informationen zu geben – am Ende muss aber jeder selber entscheiden, was er essen und wie er leben möchte.



## Fakten rund um den Fleischkonsum in Deutschland

Gemäß des Fleischatlas 2013, den die Heinrich-Böll-Stiftung gemeinsam mit dem Bund für Umwelt- und Naturschutz (BUND) herausgab, isst jeder Deutsche in seinem Leben durchschnittlich 945 Hühner, 46 Schweine, 46 Puten, 37 Enten, zwölf Gänse, vier Rinder und vier Schafe – insgesamt also 1094 Tiere.

Nach Jahren des Wachstums ist die Fleischproduktion in Deutschland 2012 erstmals wieder zurückgegangen. Wie das Statistische Bundesamt ermittelte, sank die Menge von 8,2 auf 8,0 Millionen Tonnen – ein Minus von 1,9 Prozent. Laut der unabhängigen Agrarmarkt-Informations-Gesellschaft (AMI) war auch der Fleischkonsum im vergangenen Jahr merklich rückläufig. Insgesamt ging der Absatz um 1,5 Prozent zurück, berichtete *Der Tagesspiegel* im Februar 2013.

Rückläufig war der Statistik zufolge vor allem die Produktion von Schweinefleisch. Insgesamt wurden knapp 5,5 Millionen Tonnen produziert, das waren 2,5 Prozent weniger als im Vorjahr. Beim Konsum zeigte sich die gleiche Tendenz: Auch hier verzichteten die Verbraucher in erster Linie auf Schweinefleisch, davon wurden bundesweit 2 Prozent weniger verzehrt. Der Wurstkonsum ging sogar um 2,8 Prozent zurück.

Dass dahinter tatsächlich ein Sinneswandel steckt, belegt eine Umfrage des Marktforschungsinstituts Emnid. Dieser zufolge wollen 51 Prozent der Deutschen ihren Fleischkonsum einschränken. Jedoch muss man bedenken, dass solche Statistiken bisweilen nur abfragen, was man »soziale Erwünschtheit« nennt. Will heißen: Es ist gut möglich, dass die Befragten in erster Linie eine Antwort geben, die sie in einem guten Licht erscheinen lässt. Ob sie den Tatsachen entspricht, lässt sich nicht nachprüfen.

Für einen Sinneswandel sprechen aber die Zahlen der Bio-Branche. Gegen den Trend hat hier der Absatz 2012 zugelegt. So kauften die deutschen Haushalte 18 Prozent mehr rotes Bio-Fleisch – also Rind, Schwein, Schaf und Ziege –, 11 Prozent mehr Bio-Geflügel und 8 Prozent mehr Bio-Wurst. In einer Infratest-Umfrage für das Bundesverbraucherministerium gaben 89 Prozent an, dass es ihnen »sehr wichtig« oder »wichtig« sei, dass Lebensmittel aus besonders tiergerechter Haltung stammen.

# DAS ARGUMENT DER KATZEN

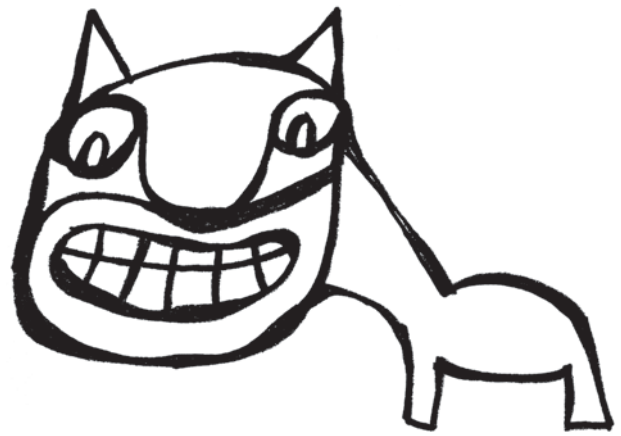
VON RAINER ERLINGER

»Weshalb sind Sie denn Veganer?« – »Wegen der Tiere!« – »Und warum essen Sie ihnen dann das Futter weg?« Ein lausiger Witz, aber sehr viel mehr fällt einem nicht gegen den Veganismus ein. Was soll man schon aus ethischer Sicht dagegen einwenden, wenn es jemand ablehnt, Tiere zu töten oder auszunutzen? Mehr Angriffsfläche bietet schon die Frage, ob es denn umgekehrt ethisch geboten ist, sich so zu verhalten.

Hinter dieser Unterscheidung steckt eine Grundfrage, welche die Diskussion zwischen Veganern und Nicht-Veganern beherrscht, die aber eigenartigerweise nie gestellt wird: Wer von beiden muss seine Einstellung begründen? Oder anders herum: Was ist der Ausgangspunkt? Ist es normal, dass der Mensch als Tier sich auch von anderen Tieren und deren Produkten ernährt? Wenn dem so ist, muss der seine Meinung belegen, der das für falsch hält. Er muss Argumente finden, warum der Mensch sich anders verhalten soll und warum er Tieren auch Rechte zugesteht.

Oder muss man damit anfangen, dass es stets falsch ist, andere Lebewesen zu töten, zu essen oder auszunutzen? Dann muss derjenige, der dennoch zum eigenen Vorteil Tieren ans Leder will, dafür gute Gründe nennen können. Er muss in der Lage sein, zu begründen, warum Tiere weniger wert sind als Menschen, und warum der Mensch zwar keine anderen Menschen, aber jederzeit nicht-menschliche Mitgeschöpfe unmenschlich behandeln darf.

Als wäre das noch nicht kompliziert genug, läuft paradoxerweise die Argumentation dem Gefühl zum Teil komplett zuwider: Derjenige, der sich den Tieren besonders nahe fühlt, sie nicht als etwas anderes, sondern eher als Gleiches empfindet, müsste eigentlich argumentieren, dass der Mensch sich dann auch wie seine Verwandten, die sonstigen Tiere, verhalten darf. Und im Tierreich ist Mitgefühl mit anderen Spezies nicht sehr verbreitet. Doch kaum jemand, der seine schnurrende Katze liebt, sich ihr nahe und verbunden fühlt, wird ihr in die Augen sehen und sagen: So wie du, liebe Mauzi, es liebst, jedes kleinere Tier vom Singvogel über die Maus bis zum Hamster zu fangen, mit ihm zu spielen und aufzufressen, weil es halt deine Natur ist, darf auch ich dich und deinesgleichen töten, braten und mir ein wärmendes Fell aus euch machen, wenn mir danach ist.



Erst die Prämisse, dass der Mensch eben etwas anderes ist als ein Tier, kann ihn verpflichten, sich auch anders zu verhalten. Der Mensch hat die Moral, er kann sich entscheiden zwischen Gut und Böse, und diese Fähigkeit verpflichtet. Eine Katze, die einen Singvogel langsam zu Tode bringt, handelt nicht böse, ein Mensch, der dasselbe tut, sehr wohl. Denn *Gut* und *Böse* sind menschliche Kategorien – keine tierischen.

Spätestens an dieser Stelle stellt sich die Frage nach dem moralischen Status der Tiere. Haben sie zwar keine Pflichten, aber Rechte? Darf man ihnen zugunsten von Menschen Opfer abverlangen? Wenn ja, welche? Und welchen Tieren? Der griechische Philosoph Aristoteles war noch davon überzeugt, dass die Natur »alle Tiere um des Menschen willen hervorbrachte«. Immanuel Kant sah Pflichten gegen Tiere nur als »indirekte Pflichten gegen die Menschheit«, und zu Tieren dürfe man nur deshalb nicht grausam sein, denn »der Mensch, der schon gegen Tiere solche Grausamkeiten ausübt, ist auch gegen Menschen ebenso abgehärtet«. Beide gestanden Tieren keine eigene moralische Position zu. Für Kant zählten nur Wesen mit Vernunft, die er bei Tieren nicht verortete.

Eine Wende vollzog 1789 der Begründer der Nützlichkeitsethik, der englische Philosoph Jeremy Bentham, mit seiner berühmten Wendung: »Die Frage ist nicht: ›Können sie denken?‹ Auch nicht: ›Können sie sprechen?‹ Sondern: ›Können sie leiden?‹« Bentham wollte Tiere als leidensfähige Wesen in die Ethik mit einbeziehen, weil »die Anzahl der Beine, die Behaarung der Haut oder das Enden des Os Sacrum alles ungenügende Gründe sind, um ein empfindliches Wesen« peinigen zu dürfen. Albert Schweitzer weitete dies aus auf alle Lebewesen mit der Feststellung: »Wahre Philosophie muss von der unmittelbarsten und umfassendsten Tatsache des Bewusstseins ausgehen: ›Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.‹« Ein Satz, den man allerdings in seiner umfassenden Absolutheit nicht einmal einem veganen Kochbuch voranstellen dürfte, denn auch die Rote Rübe lebt, und das Dinkelkorn würde am allerliebsten austreiben.

In seinem berühmten Buch »Animal Rights« fragte der umstrittene australische Bioethiker Peter Singer, warum man Tiere überhaupt anders behandelt als Menschen, und prägte einen neuen Begriff: Speziesismus: »Rassisten verletzen das Prinzip der Gleichheit,



Sandra Forster

**Das vegane Kochbuch**

Das Original

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-424-15276-0

Irisiana

Erscheinungstermin: März 2015

Endlich wieder da: Das vegane Kochbuch zeigt die besten Rezepte der Münchner Gastronomin Sandra Forster, die seit 2005 selbst den Weg in ein veganes Leben eingeschlagen hat. Neben Suppen, Salaten und Hauptspeisen findet man köstliche Kuchen, Desserts und andere große und kleine Leckereien, die alle Diätpläne zunichte machen, dafür aber umso besser schmecken. Und nicht ein einziges Mal wird bei all dem der Zeigefinger erhoben. Dafür melden sich vegane Größen zu Wort. Autorin und Philosophin Hilal Sezgin beispielsweise beleuchtet das Verhältnis von Mensch und Tier während Sharon Gannon, die bekannte amerikanische Yogalehrerin, über die vegane Revolution schreibt. Ein Kochbuch für all diejenigen, für die vegane Ernährung nicht nur ein vorübergehender Trend, sondern ein Teil der eigenen Lebenseinstellung ist. Extra: 19 brandneue vegane Rezepte