

Sarah Schocke  
**Kleine Veganer-Bibel**



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung.

Sarah Schocke

# Kleine Veganer-Bibel

Mit Einsteiger-Rezepten



GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das FSC®-zertifizierte Papier *Profimatt*  
für dieses Buch liefert Sappi, Alfeld.

1. Auflage

Originalausgabe Januar 2014

© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic c/o Zero Werbeagentur

Rezeptfotos: Stefan Steinbach

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

SSt · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Slovak Republic

ISBN: 978-3-442-22040-3

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

Es geht nicht darum, von Anfang an alles richtig zu machen. Es geht darum, einen Anfang zu machen.





# Inhalt

<b>Was Sie über mich wissen sollten, bevor es losgeht</b> .....	11
---	----

## **1. Was bedeutet »vegan«?** .....

Kennst du einen, kennst du alle: Das Bild vom nicht ganz dichten Pflanzenfresser .....	14
Die Suche beginnt – erster Halt: Essen. ....	15
Zweiter Halt: Hannover .....	27
Ich brauche Buddy-Beistand .....	31
Wie würden Sie »vegan« definieren? .....	46
Veganer, kleine Typenkunde. ....	50
<i>Der Ur-Veganer 50 – Der Krawallo 51 – Der Vegan- Polizist 51 – Der überzeugt Entspannte 52 – Der Esser 53 Der Hipster 53</i>	
Test: Welcher Vegantyp sind Sie? .....	54

## **2. Warum vegan – und wenn, was bringt's?** .....

»Die Kuh gibt ja eh Milch« .....	60
Jetzt geht's um die Wurst .....	64
<i>Zahlen und Fakten 65 – Wie sieht's denn aus im Schweinstall? 67 – Wie werden Rinder gehalten? 69 Das Leben einer Milchkuh 71</i>	



Zicke, zacke, Hühnerkacke . . . . .	75
<i>Nicht das Gelbe vom Ei</i> 77	
<i>Broiler, Brathähnchen, Backhuhn</i> ... 78	
Nur ein totes Tier kann man essen. . . . .	79
Auch ein Teil von »vegan«: Tierversuche . . . . .	82
Gesundheitliche Gründe für Veganismus . . . . .	87
<i>Voller Energie, tolle Haut und nie wieder krank</i> 87	
<i>Haben Veganer die besseren Blutwerte?</i> 88	
<i>»Tierische Produkte sind gesundheitsschädlich«</i> 90	
Rettet den Regenwald! . . . . .	95
Landwirtschaft, die Klimasau . . . . .	98
Landwirtschaft ohne Tiere – wie soll das denn funktionieren? . . . . .	101
Weniger Fleisch für die dicken Deutschen, mehr Brot für die Welt, bitte . . . . .	108
<i>»Fühlst du dich als besserer Mensch?«</i> . . . . .	112
Die gängigsten Argumente pro Fleisch und kontra vegan . . . . .	114
<i>»Fleisch schmeckt mir halt«</i> 115 – <i>»Ich entscheide, was ich esse«: Ist Essen Privatsache?</i> 116 – <i>»Fleischessen ist Tradition und gehört zum Kulturgut«</i> 118 – <i>»Der Mensch ist ein Raubtier«</i> 119 – <i>»Veganer sind extrem«</i> 121 <i>»Veganismus ist ein Luxusproblem der Überflussgesell- schaft«</i> 123 – <i>»Menschen- vor Tierrechten«</i> 126	
Vegan für alle – kinderleicht? . . . . .	127
<i>Das sagt die vegane Mutter</i> 129	
<i>Das sagt der Kinderarzt</i> 138	
Was wäre, wenn...? . . . . .	146





<b>3. Einfach mal ausprobieren</b> . . . . .	149
Tierische Zutaten auf die Ersatzbank! . . . . .	149
<i>Vegane Alternativen in der Küche</i> 150	
<i>Vegan unterwegs</i> 152	
Vegane Supermärkte – Widerspruch, grüner Luxus, Lifestyle oder einfach normal? . . . . .	156
<i>Die Bedeutung von Siegeln oder Siegel bedeuten</i>	
<i>Vertrauen</i> 161 – <i>Herantasten an einen neuen Lebens-</i>	
<i>stil</i> 170 – » <i>Veganismus ist überhaupt nicht asketisch</i> «	
175 – <i>Kritik</i> ... 177 – ... <i>und Neugier</i> 181 – <i>Unvegan?</i>	
<i>Tierisches in Allerweltsprodukten</i> 182	
Nährstoff-Abc für den Hausgebrauch . . . . .	186
<i>Was sind eigentlich Vitamine?</i> 188 – <i>Gesundheit zum</i>	
<i>Frühstück durch Nährstoffpräparate?</i> 189 – <i>Kleines</i>	
<i>Vitamin-Update</i> 192 – <i>Mineralstoffkunde für Einsteiger</i> 201	
<i>Proteine und Omega-Fettsäuren</i> 209 – <i>Durchblick</i>	
<i>im Nährstoffdickicht</i> 211	
Nährstoffreichtum erhalten:	
einkaufen, lagern, zubereiten . . . . .	213
<i>Einkaufen: wie oft?</i> 213 – <i>Bio oder nicht bio?</i> 214	
<i>Saisonal und regional</i> 215 – <i>Die vegane Ernährungspyra-</i>	
<i>mide</i> 216 – <i>Dose oder Tiefkühlbeutel?</i> 217 – <i>Lagern:</i>	
<i>So geht's richtig</i> 218 – <i>Zubereitungstricks und -tipps</i> 219	
Bevor es nun mit den Rezepten losgeht –	
Gespräch mit einem veganen Spitzenkoch . . . . .	220
Einsteigerrezepte, die auch Nichtveganer	
überzeugen . . . . .	231
<i>Kulinarische Kleinigkeiten</i> 231 – <i>Familie und Freunde beein-</i>	
<i>drucken: Rezepte für Weihnachten, Geburtstag und andere</i>	
<i>Feste</i> 250 – <i>Fix und fertig: 20-Minuten-Gerichte</i> 280	



<b>4. Ausprobiert. Halt ich nicht durch.</b>	
<b>Und nun? .....</b>	287
Warum klappt es nicht? Gründe .....	287
Teilzeitveganer oder Auf der Suche nach »glücklichen Kühen« .....	289
Mehr oder weniger vegan: Vegetarier und Flexitarier .....	296
<b>Nachwort. ....</b>	299
<b>Danke! .....</b>	303
<b>Verzeichnis der Rezepte .....</b>	305
<b>Literatur. ....</b>	307
<b>Internetadressen (Auswahl).....</b>	316

## Was Sie über mich wissen sollten, bevor es losgeht

Ich bin seit fast zwanzig Jahren Vegetarierin. Eher zufällig. Und das kam so: Im vierten Schuljahr fuhren wir auf Klassenfahrt in ein Landschulheim. Dort sollten wir auf einem Zettel ankreuzen, ob wir Vegetarier sind oder nicht. Ich habe dann zu meiner Freundin gesagt: »Hey, lass uns doch einfach sagen, dass wir Vegetarier sind.« Das haben wir gemacht, und seit dem Tag bin ich's.

Als ich nach Hause kam und verkündete, ich sei nun Vegetarierin, wurde ich zunächst belächelt. Denn ich aß bis dahin viel Fleisch. Gerne. Sehr viel. Das ging so weit, dass ich jeden Samstag freiwillig früh aufgestanden bin, um Brötchen fürs Frühstück zu holen. Weil nämlich nebenan der Metzger war. Dort habe ich mir gleich noch ein Pfund frisches Mett geholt. So aß ich jeden Samstag mein Mettbrötchen. Bis eben zu dem Tag, an dem ich Vegetariern wurde. Ich probierte später noch mal ein Hackbällchen. Es sah zu verlockend aus. Aber es schmeckte einfach nicht mehr. Das mit den Tieren, das kam erst viel später. Lange war es bei mir ein »kulinarischer« Aspekt, der die Freude am Fleisch verblässen ließ. So habe ich auch nicht das Gefühl, auf irgendetwas verzichten zu müssen. Ich mag es einfach nicht.

Und nun will eine Vegetariern ein Veganbuch schreiben? Genauso ist es. Prinzipiell bin ich dem Thema positiv zugewandt. Ich bin gegen industrielle Landwirtschaft und Massentierhaltung in ihrer jetzigen Form. Ich bin gegen Tierleid bei Haltung und Schlachtung. Wie mein Standpunkt nach Ab-



schluss meiner Recherche für dieses Buch aussehen wird, weiß ich selbst noch nicht. Ich kann nicht absehen, wie meine Gespräche, Besichtigungen, Diskussionen und Gedanken mich verändern werden. Aber das ist ja auch das Spannende. Ich hoffe, dem sehr emotionalen und kontrovers diskutierten Thema »Veganismus« mit einer gewissen Objektivität zu begegnen. Ich habe viele Fragen, auch kritische.

Ich bemerke immer wieder, dass es eine Art Kampf gibt zwischen Veganern und Nichtveganern. Mich lassen Begriffe wie »Tierleichen essen« eine innere Barrikade aufbauen. Dabei stammen sie von überzeugten Veganern, deren Ziel es doch ist, Menschen für diese Lebensweise zu begeistern. Ich möchte hinter die Fassade schauen, ergründen – und wissen, ob es sich bei der aufkeimenden Begeisterung für Veganismus um mehr als einen neuen Lifestylereiz handelt. Und ich möchte eine Sprache finden, die keine Barrieren schafft, sondern Brücken baut und neugierig werden lässt auf die Chancen, die sich im unbekannten Veganland verbergen.

Nun liegt es an Ihnen zu beurteilen, ob mir das gelungen ist.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen  
Sarah Schocke

# 1. Was bedeutet »vegan«?

**Vorurteil Nr. 1:** *Veganer sind verklemmte, spaßbefreite Missionarsspinner, die immer schlechte Laune haben.*

Vegan scheint ein neuer Trend zu sein. In Frankfurt gibt es mittlerweile vier vegane Restaurants und einen veganen Supermarkt. Das alles hat sich seit 2012 entwickelt. Auch in meiner Heimatstadt Göttingen, die nicht sehr groß ist, findet man seit Sommer 2012 einen veganen Laden. Dort bekommt man Schuhe, Bücher, Lebensmittel nebst einer umfassenden Beratung, sofern man das möchte. Der Laden ist gut besucht und die Besitzerin mehr als zufrieden. Auch Kochkurse stehen auf dem Programm.

Berlin ist sozusagen die Vegan-Hauptstadt. Da geht einiges. Hier gab es den ersten veganen Vollsortiment-Supermarkt Europas, es gibt vegane Bekleidungs- und Schuhläden und so viele vegane Restaurants, Bars und Cafés, dass die Entscheidung schwerfällt, wo man hingehen soll. In München gibt es ein veganes Oktoberfest und in Hannover, Braunschweig und Berlin vegane Weihnachtsmärkte. Im Buchhandel fallen immer häufiger vegane Kochbücher auf, die mit leckeren Rezepten zum pflanzlichen Genuss verlocken.



## Kennst du einen, kennst du alle: Das Bild vom nicht ganz dichten Pflanzenfresser

Egal, ob man Veganer kennt oder nicht und ob man sich überhaupt schon einmal intensiver mit dem Thema auseinandergesetzt hat – jeder hat eine Meinung dazu. Die Bezeichnungen für Veganer sind nicht immer liebevoll: nervige Missionarsspinner, »lächerliche Weltverbesserer«, »voll verklemmte Aggros«, »engstirnige, verbohrte Propheten«, »irrelevante Minderheit« oder »militante Veganpolizei« sind nur einige der Begriffe, die man dazu aus dem World Wide Web fischen kann. Manche sprechen sogar von einem »Krieg im Netz«. Ich würde es eher als heftigste Diskussionen auf teils sehr niedrigem Niveau mit Beschimpfungen statt Argumenten bezeichnen.

Um nicht nur anonyme Internetmeinungen und -beleidigungen aufzunehmen, habe ich auch noch meine Freunde gefragt: »Was assoziiert du mit »vegan«?« Es gab viele Urteile, negative, positive und neutrale. Die meisten Gedanken kreisten jedoch um Verzicht und Genussfeindlichkeit. Zusammengefasst sind die Hauptgedanken meiner Freunde zum Thema »vegan/Veganismus« diese (in Stichworten):

- barfußlaufende Pseudo-Weltverbesserer,
- Verzicht, Entbehrung, Anstrengung, Einschränkungen, Lustfeindlichkeit,
- Dogmatismus, Intoleranz, missionarischer Eifer, Rechtfertigung,
- Tierschutz,
- kein Genuss, trockene Kuchen, gummiartige Sojawürste,
- keine tierischen Produkte essen, keine Produkte mit tierischen Bestandteilen konsumieren,



- ungesund, Eisenmangel, B<sub>12</sub>-Unterversorgung,
- gesund,
- Einklang mit der Natur, Verantwortung, besseres Gefühl Körper und Umwelt gegenüber,
- alternativer Lebensstil, Trend.

Mit diesen Gedanken im Hinterkopf frage ich mich: Was ist jetzt eigentlich vegan? Ich selbst bin wie gesagt Vegetarierin, esse kein Fleisch und keinen Fisch. Veganer essen dann wohl auch keinen Honig, keine Eier und verzehren keine Milch und Milchprodukte. Dass es nicht ganz so einfach ist, erfahre ich schon an der ersten Station meiner Reise.

## Die Suche beginnt – erster Halt: Essen

Ich sitze in einem Regionalzug von Düsseldorf nach Essen und bin total aufgeregt. Ich werde heute nämlich meine Suche zur Beantwortung der Frage »Was bedeutet eigentlich ›vegan‹?« richtig beginnen – auf der Messe »Veganfach 2012« in Essen.

Im Vorfeld habe ich nahezu panisch meinen Kleiderschrank durchwühlt – was ziehe ich auf die »Veganfach« an? Meine gefühlten dreißig Paar Schuhe sind fast alle aus Leder. Doch Gott sei Dank hatte ich letztens im Schlussverkauf noch öko-fair-trade-biorecyclete Stoffschuhe gekauft. Ich hätte zwar gern was Schickeres, trotzdem finde ich, dass das die passenden Schuhe für die »Veganfach« sind. Als meine Haustür ins Schloss fällt, merke ich, dass ich einen Wollmantel an habe. Und deswegen sitze ich jetzt total aufgeregt im Zug.

Nomen est omen, könnte man denken, doch die »Veganfach« in Essen ist keine reine Nahrungsmittelmesse. Dachte ich – völlig naiv – anfangs noch, »vegan« sei glasklar eine



Frage der Essens beziehungsweise Nichtessens, wurde mir schnell klar, dass das nicht reicht. Definiere »vegan«, dies ist keine leichte Aufgabe.

Vegan durchdringt *alle* Lebensbereiche. Es geht um mehr als Esskultur, es scheint eine Lebensphilosophie zu sein. »Vegan« ist eben nicht nur: Ich esse kein Fleisch, keinen Fisch, keine Eier, keine Milchprodukte und keinen Honig. Sondern es geht auch um Tierisches, das in allen möglichen »Non-Food-Produkten« vorkommt beziehungsweise bei deren Herstellung eine Rolle spielt.

Angekommen in Essen, bringt mich die Kulturlinie 107 zum Gelände der Zeche Zollverein, dort findet die Messe statt. Ich ertappe mich, wie ich in der Straßenbahn Fahrgäste beobachte, die sagen, sie müssten jetzt noch circa 15 Minuten fahren. Das ist auch meine Fahrzeit, und ich überlege, ob sie Veganer sind und ob man ihnen das ansieht. Der junge Mann mir gegenüber – schwarze Nerdbrille, grüne skinny Jeans, Ich-mach-was-mit-Medien-Ausstrahlung – steigt an derselben Haltestelle aus wie ich. Wie noch weitere fünfzehn junge Menschen. Um mich herum lauter Buttons – »Tierversuche? Nein danke!« – und Taschen mit Aufnähern wie »vielfältig, ethisch, gewaltfrei, artgerecht, nachhaltig = vegan«.

Wir laufen alle im Entenmarsch hintereinander in die falsche Richtung, und ich und mein Wollmantel fühlen uns unwohl. Dass es die falsche Richtung ist, merken wir erst am Eingang der Zeche Zollverein. Wir lachen, und der Medientyp sagt: »Ich bin euch einfach hinterhergelaufen. Ihr saht so vegan aus.« Hm... so ging es mir ja auch.

Endlich am richtigen Gebäude angekommen, dem SANAA-Gebäude der Folkwang-Universität, müssen wir über eine schlammige, aufgeweichte Wiese gehen. Stimmen um mich herum werden laut: »Etwas schöner hätten sie es schon ge-





stalten können...« Und dann reihe ich mich in eine sehr lange Schlange ein.

Ich fühle mich wie damals beim Robbie-Williams-Konzert. Ein TV-Team filmt. Es sieht so aus, als könnten sie auch kaum glauben, wie groß der Andrang ist. Zum Glück regnet es nicht. Ich warte. Neben mir steht ein Pärchen. Er trägt eine abgewetzte Lederjacke und Doc Martens. Ich fühle mich sofort nicht mehr ganz so unwohl in meiner Wolljacke. Und ich spüre auch keine verurteilenden Blicke. Überhaupt habe ich nicht das Gefühl, dass mich irgendjemand ver- oder beurteilt. Und dann sagt die Freundin des Lederjackenträgers etwas wie: »Hoffentlich sind nicht diese militanten Tierschützer da. Die gehen mir so auf den Senkel.«

Endlich bin ich an der Kasse. Nach einer halben Stunde Schlangestehen. Dabei ist mir aufgefallen, wie geduldig alle gewartet haben. Keiner hat gedrängelt, keiner hat gequengelt, keiner hat gemeckert. Es gab vereinzelte Witze: »Malen die da jede Eintrittskarte selber oder was?«, aber alle waren sehr geduldig und entspannt. Das fand ich echt krass. Krass gut.

Im Gebäude ist es sehr voll. Ich fühle mich ein bisschen eingequetscht. Die Ausstellerfläche ist etwa so groß wie eine Turnhalle, und es gibt drei Ebenen. Das Publikum ist gemischt: Dicke, Dünne, Alte, Junge, Kinder, Männer, Frauen. Ich sehe grüne Dreads und Iros, Tattoos und riesige Löcher in den Ohren, Männer mit langen Haaren, Männer mit kurzen Haaren, Männer mit Halbglatze, Männer mit Sonnenbrille, Mädchen mit Minirock und High Heels, Mädchen mit abgewetzten Turnschuhen und Schlabbershirt, Hipster, Fashionistas, »Spießler« und viele, viele Mottoshirts.

Das beste Mottoshirt sehe ich beim Verlassen der Messe: »Vegan Single«. Der Träger ist ein muskulöser, großer, hübscher junger Mann. Ich hätte ihn gern gefragt, ob er als Ve-



ganer Probleme hat, Frauen kennenzulernen, und deswegen das Shirt trägt, oder ob ihn das Shirt leichter in Gespräche mit Frauen verwickelt. Aber dazu kam es nicht, weil mich die Masse einfach herauspülte.

### Konsumlandschaften verändern sich

Die Nationale Verzehrsstudie II aus dem Jahr 2008 ergab, dass sich in Deutschland 1,6 Prozent aller Menschen vegetarisch ernähren. Der Vegetarierbund Deutschland (2013b) geht von circa sieben Millionen Vegetariern und 700 000 Veganern in Deutschland aus (im Jahr 2012). Auch in Supermärkten werden immer mehr vegane Produkte angeboten. Im Februar 2013 warb der Supermarkt »tegut« auf einer Doppelseite für sein vegetarisches und veganes Sortiment. Und das kann sich sehen lassen. Neben veganer Schokolade gibt es auch Ei-Ersatzpulver und weitere Produkte, die bisher nur schwer zugänglich waren, zum Beispiel über den Onlineversand oder im veganen Supermarkt. Ich merke es in meinem Freundeskreis, dass sich plötzlich immer mehr Menschen für Veganismus interessieren.

Auch Konsumgüter jenseits von Lebensmitteln sind in vegan erhältlich. Schuhe und Kleidung sehen gar nicht ökomäßig aus, sondern richtig modisch. Oft erkennt man von außen nicht, dass es sich um ein veganes Produkt handelt. Denn es wird beispielsweise auch mit Kunstleder gearbeitet.

In der Gastro-Szene wachsen hippe vegane Läden wie Pilze aus dem Boden, und auch vegane Caterer gibt es mehr als einen. Und die Auswahl ist top, das Essen ist



lecker und sieht ansprechend aus. Kaum jemand würde vermuten, dass es sich um einen rein veganen Caterer handelt. Natürlich gibt es auch immer noch das links-alternative Image, womit viele Veganismus verbinden.

Aber es ändert sich. Gerade der hippe Supermarkt Veganz zieht Menschen an, die gern hochwertig und schön einkaufen und nicht alternativ abgeranzt. Hipster und Trendsetter sitzen bereits im Zug und sind wahrscheinlich schon Meilen weiter, wenn die breite Masse aufspringt. Da geht was in Richtung vegan. Und es gibt halt Leute, die vegan leben, weil es gerade in und trendy ist. Aber das ist ja okay. Vielleicht haben Sie ja Spaß daran dabeizubleiben. Jede Mahlzeit zählt.

Doch jetzt bin ich ja gerade erst drin und staune über Käse-spieße. Käse? Sieht aus wie Gouda und schmeckt wie... nun ja... sehr salzig, etwas buttrig (wie auch immer das zustande kommt). Aufs Brot würde ich mir den nicht legen, aber als Schmelzkäse über Auflauf oder Pizza kann ich mir das gut vorstellen. Basiert auf Pflanzenöl und Kartoffelstärke und ist sogar in mehreren großen Supermärkten erhältlich. Die Veganer neben mir finden, dass der »total authentisch« schmeckt. Ich frage mich, ob das wirklich sein muss, tierische Produkte durch starke industrielle Bearbeitung nachzuahmen. Eine Antwort habe ich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht.

Auf jeden Fall finde ich es interessant, dass hier ein Produkt auf großen Zuspruch trifft, das in anderen Zusammenhängen auf große Ablehnung stößt. Denn es handelt sich um Käse-imitat, das von manchen lebensmittelverarbeitenden Betrieben eingesetzt wird, um Kosten zu sparen, und auch als Analogkäse



Bekanntheit erlangte. Der »Pseudokäse« ist in Verruf geraten, als billiges chemisches Gemisch unter Decknamen wie »Pizza-Mix« Verbraucher in die Irre zu führen. Ich frage mich auch, wenn Käse-Fake im Gegensatz zu Käse so billig ist, wieso das vegane Produkt, was ja vermutlich nichts anderes ist als Ananaskäse, so teuer verkauft wird. Und vor allem, warum Veganer bereit sind, so viel Geld dafür zu bezahlen, wenn sie doch wissen müssten, dass es ein absolutes Billigprodukt ist? Und ich finde, zu gesunder Ernährung passt das auch nicht so gut.

Als Nächstes lerne ich Spirulina kennen – die »Blualge« aus der Provence. Die Pflanze, die sozusagen die Fotosynthese »erfunden« hat. Für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. So wird sie mir vorgestellt. Das Besondere an Spirulina sei, dass sie das Nahrungsmittel mit dem größten Eiweiß- und Vitamingehalt ist, sagen die Vertreiber. Doch bei einem Blick auf die Nährwertangaben fällt mir auf, dass der Eiweißgehalt 55 bis 70 Gramm pro 100 Gramm beträgt. Aber in der Werbebroschüre steht, dass 100 Gramm für drei bis vier Wochen reichen. Ich frage nach und kriege als Antwort: »Na ja, Sie essen ja nicht nur Spirulina, sondern auch mal einen Apfel oder so.« Komisch. Dann ist das doch nicht so proteinreich? Die nette Dame am Messestand strahlt mich an: »Mit Spirulina könnte man den Welthunger bekämpfen.«

Irgendwie verstehe ich nicht, wie das funktionieren soll, kriege aber auch keine Informationen, die mich weiterbringen. Der letzte Hinweis, den ich bekomme, ist der, dass Spirulina das beste Lebensmittel der Welt sei. Bernhard Rampelt und sein Team, die auf der »Veganfach« Spirulina präsentieren, sind jedenfalls ganz begeistert von ihrer Entdeckung. Sie stellen in einer Farm in Frankreich Spirulina her in einem Milieu, das dem Urozean nachempfunden ist. Zur Messe brachten sie unter anderem Plätzchen, grüne Smoothies und Aufstriche aus



Spirulina zur Verköstigung mit. Ich probiere es pur. Grünblau, knusprig zunächst, nach Algen schmeckend und salzig, dann klebt es an meinem Gaumen fest – tatsächlich stelle ich es mir in Keksen leckerer vor, am besten in Schokokeksen.

Spirulina hat mich fasziniert, und ich stoße später im Internet auf eine Seite des Kopp-Verlags. Dieser bietet »Informationen, die Ihnen die Augen öffnen«. Sie handeln von Weltuntergangsprophезеиungen, Geheimbünden und Engeln, aber eben auch von Spirulina. Und dort steht, »dass man nur mit Wasser und Spirulina überleben könnte« (Tohi 2012). Außerdem steht da, dass Spirulina den Cholesterinspiegel senke, vor allen Formen von Krebs und dem Aidsvirus schütze. Außerdem schütze Spirulina das Gehirn, entgifte Leber und Nieren und hemme entzündliche Prozesse im Körper. Spirulina verzögere die Alterung, wirke appetitzügelnd, unterstütze die Herz-Kreislauf-Funktion, fördere die Verdauung, vermindere Altersflecken und trage zu einer verbesserten Sicht auch bei grünem und grauem Star bei (ebenda).

Ich bin platt und kann das erst mal gar nicht glauben. Ich finde noch weitere Informationen: »Algenpräparate: Die grüne Gefahr« (Stiftung Warentest 2011). Ist Spirulina womöglich gesundheitsgefährdend statt -fördernd? Stiftung Warentest jedenfalls rät, lieber zu frischen Lebensmitteln zu greifen, da Algenpräparate zu geringe Nährstoffmengen enthielten und ihre Wirksamkeit in klinischen Studien nicht ausreichend belegt sei (ebenda).

Die meisten Algenpräparate in Kapsel- oder Tablettenform, die Spirulina enthalten, können kaum den täglichen Proteinbedarf eines erwachsenen Menschen decken. Für Veganer besonders relevant ist Vitamin B<sub>12</sub> (Cobalamin), das von Bakterien erzeugt wird und in der Regel nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Es kann synthetisch hergestellt werden, auch in den angereicherten Sojadrinks, spezieller Zahnpasta und so wei-



ter steckt synthetisches Vitamin B<sub>12</sub>. Der Vitamin-B<sub>12</sub>-Gehalt in Spirulina liegt in einer für den Menschen nicht verwertbaren Form vor (laut Stiftung Warentest). Manche Spirulinapräparate enthalten viel Eisen. Es ist bisher nicht geklärt, ob die erhöhte Zufuhr Krankheitsrisiken verschärft. Leserkommentare zeugen hingegen von positiven gesundheitlichen Auswirkungen durch die Einnahme von Spirulina (ebenda). Diese Cyanobakterien scheinen also umstritten zu sein.

Dennoch zeigt mir diese Erfahrung, dass Veganer sich vielfältig für gesunde Ernährung interessieren und auch für weiterhin unbekannte Naturprodukte offen sind. Denn gerade angesichts von Klimawandel und steigenden Bevölkerungszahlen brauchen wir neue, kreative Lösungen und Wege.

Bei meinem Bummel entlang der Stände zieht ein Werbeprospekt meine Aufmerksamkeit auf sich, der verkündet: »Vegetarier waren schon als Kinder schlau.« Das spricht mich als »Betroffene« natürlich gleich an und wird auch noch mit einer Studie belegt. Tolle Werbung. Ich bin am Stand. Er ist aufgebaut wie ein kleiner Supermarkt, und ich bleibe an einem weihnachtlichen Spekulatiusaufstrich aus Holland hängen. Leider mit holländischem Etikett. Auch das Mädels neben mir interessiert sich für den Aufstrich, kann aber genauso wenig Holländisch wie ich. Sie kauft ihn. Ich nicht. Stattdessen entscheide ich mich für veganes Beef Jerky. Weil ich das so abgefahren finde. Beef Jerky ist das fleischigste Produkt, das ich kenne. Das hat mein Freund gerade im USA-Urlaub massenweise verspeist. Ich habe keine Vorstellung davon, wie das vegan schmeckt; und damit ich weiß, ob es mit dem Original vergleichbar ist, muss mein Freund zusammen mit mir den Geschmackstest machen.

Der wird sich freuen – veganes Beef Jerky. Sachen gibt's... Da es sich ja um einen supermarkttähnlichen Stand handelt, ist da aber noch mehr zu bestaunen: veganer Parmesan, vegane



Mayonnaise und ein riesiger Kühlschrank voll mit veganen Würsten, Scheiblettenkäse, Mozzarella, Schweinefilet, Kochschinken, Scampi und BBQ-Ente. Also die Ente hat für mich sprichwörtlich den Vogel abgeschossen. Da komme ich nicht drüber weg. Hergestellt aus Gluten, Gewürzen, Sojasoße, Ingwer und Pflanzenöl. Ich frage mich: Wer kauft das? Ich will doch gar kein Fleisch mehr essen, warum sollte ich vegetarische oder vegane Ente kaufen? Lieber hätte ich gewürzten Tofu oder Seitan (ein Produkt aus Weizeneiweiß mit fleischähnlicher Konsistenz). Stünde da: »Seitanstreifen asiatisch gewürzt«, würde ich das eher kaufen. Aber Ente? Oder Schweinefilet?

Eine Rätselrunde mit meinen veganen, vegetarischen und nichtveganen Freunden kommt zu dem Schluss, dass es Menschen, die vielleicht aus gesundheitlichen Gründen auf Fleisch verzichten, leichter fällt, das vegane Pendant zu erkennen, wenn der »Fleisch«-Name draufsteht. Aber die Vegetarier unter uns Freunden sind sich einig, dass sie das nicht kaufen würden. Ich *mag* wie gesagt kein Fleisch, und deswegen würde ich mir auch kein Ersatzprodukt kaufen, das wie Fleisch aussieht und auch so gewürzt ist. Außer Tofuwürstchen, aber nur die kleinen, die keine nachgemachten Fettpfropfe enthalten. Warum das so ist, kann ich nicht sagen.

Ich reihe mich in die lange Schlange kaufbereiter Menschen ein, um mein veganes Beef Jerky zu bezahlen. Die Inhaber vom Messestand an Infotheke und Kasse stehen alle mit dem Rücken zur Schlange und zu den Regalen. Wie leicht könnte man hier etwas entwenden! Auf der Buchmesse werden teilweise Bücher gesichert, weil einige Besucher anscheinend denken, mit dem Eintrittsgeld gleichzeitig ein Ticket für die All-you-can-carry-Gratisbuchmitnahme gelöst zu haben. Ich bin überrascht von so viel Vertrauen und Ehrlichkeit, obwohl ich natürlich nicht weiß, ob und wie viel Ware am Ende des Tages



dann doch fehlt. Sind Veganer ehrlicher als ihre nichtveganen Mitmenschen? Gibt es hier noch so etwas wie eine heile Welt?

Auf meinem weiteren Weg komme ich am Stand mit grünen Smoothies vorbei. Es herrscht ein massenhafter Andrang, und abermals quengelt und drängelt keiner, alle stehen geduldig in der Schlange. Nebenan sehe ich einen braun gebrannten Bodybuildertyp in einem glitzergrünen Muskelshirt. Er erinnert mich an Hulk. Grinsend brät er Lupinenschnitzel an. Wahrscheinlich soll er werbewirksam signalisieren, dass Veganer auch Bizeps haben können, vor allem wenn sie ganz viele Lupinenschnitzel essen.

Ich bin mittlerweile etwas überfordert von den ganzen Eindrücken und komme an einen Stand, der unter anderem einen »Moo-Free«-Adventskalender mit milchfreier Schokolade hat. Von dort habe ich einen guten Blick auf den Stand mit veganen Hotdogs. Natürlich eine lange Schlange davor. Schlangestehen gehört auf der »Veganfach« offenbar einfach dazu.

Nebenan hat Josefa Bucher ihren Stand. Sie stammt aus der Rohkostszene und hat grüne Smoothiewürfel entwickelt. Das finde ich interessant. Josefa erzählt mir vom Moringa-Baum, und ich höre zum zweiten Mal vom besten Lebensmittel der Welt. Denn der Wunderbaum *Moringa oleifera* enthält anscheinend alles, was der menschliche Körper braucht. Und aus dem macht Josefa Bucher ihre grünen Smoothiewürfel. Das ist gewissermaßen das Convenienceprodukt für Leute, die keinen Mixer, keine Zeit oder keine Lust haben, frische grüne Blätter zu verarbeiten. Einfach den Würfel in Wasser auflösen – fertig. Ich finde die Idee genial, und Josefa strahlt. Sie selbstverständlich auch. Dafür hat sie von der »Veganfach« auch den »Veganen Innovationspreis« verliehen bekommen. Ebenso wie der royale Veggie-Döner aus München. Wieder mal ist die Schlange davor sehr lang. Auch veganes Eis oder vegane Cupcakes lachen mich an.





Ich gehe weiter, Stockwerk zwei und drei erkunden. Veganes Frostschutzmittel, vegane und tierversuchsfreie Putz- und Reinigungsmittel, vegane Kleidung, Chakrensäfte – völlig erschöpft lasse ich mich im obersten Stockwerk auf einen Stuhl plumpsen. Um mich herum lauter Gemälde des Künstlers Hartmut Kiewert. Sie zeigen Obst, das ganz gut aussieht, mit dem Bildtitel »Container Content«. Das scheint »containertes Obst« zu sein. Das Verb »containern« bedeutet, »aus dem Abfall von Supermärkten oder Fabriken noch genießbare Lebensmittel zu entnehmen«. Häufig haben die weggeworfenen Lebensmittel ein abgelaufenes Mindesthaltbarkeitsdatum, Druckstellen oder werden einfach als Überschuss weggeworfen. Ein anderes Gemälde zeigt so etwas wie eine zerstörte Lagerhalle, durch die Bäume hindurchwachsen, davor eine grüne Wiese und grassende Schweine. Ein Messebesucher steht versonnen vor dem Bild: »Schön.« Auf anderen Bildern ist eine Sau auf einem Perserteppich zu sehen, die sechs Ferkel säugt, oder ein rotes Meer mit Eisbergen aus blutverschmierten Eisbeinen mit dem Titel »Das Fleischmeer II«.

Während ich die Bilder betrachte, höre ich eine Stimme (ist es die von Hartmut Kiewert?), die sagt, sie wolle, dass Schweinetransporter umkippen, die Schweine alle rauslaufen und ihre Kameraden im Wald finden. Die Beschreibung passt zu einem Bild von Hartmut Kiewert. Es zeigt einen verunglückten Lastwagen im Wald. Davor grasen friedlich ein paar rosa Schweine.

Es sind auch einige Familien mit Kindern auf der »Veganfach«. Ich frage eine Familie, ob sie vegan lebe und auch ihre Kinder vegan aufziehe. Das tut sie. Ein Kind ist noch im Säuglingsalter, das andere vermutlich im Kindergartenalter. Doch als ich die Mutter frage, ob sie mir ein paar Fragen beantworten könne zum Thema »vegane Kindererziehung«, sagte sie,



dazu hätte sie jetzt »nicht so eine Lust«. Vielleicht war sie genauso erschlagen von den ganzen Eindrücken wie ich auch.

Zum Abschluss, das habe ich mir vorgenommen, hole ich mir veganes Dönerglück. Ich reihe mich ein. Die längsten Schlangen gibt es vor veganem Hotdog, Döner und Gyros. Ich stehe für Gyros an. Ich fand die Schlange irgendwie kürzer. So kommt es, dass ich vor dem Stand von Tee Gschwendner warte. Und frage mich, was ausgerechnet die auf einer veganen Messe machen? Sie bewerben jedenfalls exzessiv ihren Matcha-Tee, und ich höre nun zum dritten Mal auf dieser Messe, dies sei das beste Lebensmittel für die Menschheit. Was denn nun? Spirulina, Moringa oder Matcha? Jedenfalls kriege ich noch mit, dass ein sehr erfolgreicher veganer Autor Matcha-Tee propagiert und Tee Gschwendner davon profitiert.

Während ich für mein Gyros anstehe, sehe ich in der Schlange neben mir den Nerdbrillen-Medientyp aus der Bahn. Er steht für den Döner an. Warum? Weil es der erste war, der Münchner. Den wollen alle! Ich will weiterhin Gyros und warte. Außer Gyros gibt es an dem Stand, an dem ich anstehe, auch noch veganes Rührei, vegane Currywurst, veganen Hamburger und vegane Gulaschsuppe. Die Köche gehören zu dem veganen Cateringunternehmen »eatwithoutmeat« und verbreiten richtig gute Laune. Wer kein Gyros will, darf vor. Es wollen aber fast alle Gyros. Ein paar vereinzelte nehmen Currywurst. Einer der Köche fragt ein Mädchen, das Currywurst bestellt hat: »Noch 'ne Scheibe Wurst... ääh, Brot dazu?« Sie hat ein Shirt an, auf dem steht, was Veganer alles essen dürfen. Die Worte bilden ein V für »vegan«. Wurst ist nicht dabei.

Die meisten Veganer beziehungsweise Besucher der »Veganfach« sind bunt gemischt und nicht dürr und blass, wie das Bild von Veganern ist, das auch immer noch in meinem Kopf verblappend umhergeistert.



Ich warte inzwischen knapp 30 Minuten. Veganer haben Zeit. Keiner meckert. Die Stimmung ist gut. Endlich bin ich dran. Ich wähle das Gyros zum Mitnehmen, ohne Zwiebeln. Um meinen Gyros-Döner in Ruhe zu genießen, verlasse ich die inzwischen überfüllte »Veganfach« und gehe zurück zur Zeche Zollverein. Dort lasse ich mich auf einer Bank nieder. Mir kommt eine Gruppe Veganer entgegen, erkenntlich an den Buttons und Sprüchen. Auch sie sind falsch gelaufen. Vielleicht hätte die Messe noch besser ausgeschildert sein sollen. Der Gyros-Döner schmeckt sensationell. Die Joghurtsoße, die ja ohne Joghurt ist, schmeckt kaum nach Soja, sondern erinnert an echte Joghurtsoße. Das finde ich super. Auch das Gyros ist toll gewürzt und hat eine gute Konsistenz. Es erinnert mich nicht an Fleisch, und das ist gut so. Satt, müde und voller Eindrücke, trägt mich die Kulturtram zurück.

Und während um mich herum lauter Essener sitzen und stehen, fällt mir auf, dass auf der »Veganfach« kaum (erkennbar) sozial schwache oder Menschen mit Migrationshintergrund waren. Es drängt sich mir die Frage auf: Ist Veganismus ein Luxusproblem, eine Oberschichtdiskussion?

Meine Suche geht weiter.

## Zweiter Halt: Hannover

Es ist kalt, es ist Dezember, es ist Weihnachtsmarktzeit. In Hannover findet zum dritten Mal in Folge der vegane Weihnachtsmarkt statt. Den Flyer dazu habe ich auf der »Veganfach« bekommen, und meine Internetrecherche ergab, dass der vegane Weihnachtsmarkt in Hannover der älteste ist. Ich vermute, er ist auch der größte.

Mal wieder aufgeregt, diesmal nicht wegen meiner Kleidung,



obwohl ich zum Wollmantel auch Lederschuhe trage, sondern wegen meines Notizzettels mit kritischen Fragen, mache ich mich auf den Weg. Es soll neben kulinarischen auch Info- und so kleine Geschenkstände geben.

Der Platz ist gut gefüllt, das Publikum sehr gemischt. Wie auch auf der »Veganfach« gibt es nicht *den* »typischen Veganer«, sondern Alte, Junge, Dicke, Dünne, Männer, Frauen, Alternative, Modisch-Trendige – alles dabei. Die Buden haben meist einen etwas alternativen Touch, es gibt viele Bilder, auf denen leidende, gequälte Tiere zu sehen sind.

In der Mitte des Platzes brennen zwei Lagerfeuer, drum herum sind Strohballen, auf die man sich setzen kann. Am meisten lockt mich das Essen. Ich habe einen Riesenhunger und bestelle mir eine asiatische Nudelpfanne mit Tofustreifen. Sehr lecker. Danach bin ich leider satt. Zu probieren gäbe es nämlich noch weitere Leckereien wie Lebkuchen, russischen Zupfkuchen, Nougattorte, Waffeln oder Crêpes. Ich muss an meinen verunglückten Versuch denken, vegane Weihnachtsplätzchen zu backen, und bewundere die Nougattorte.

Langsam werde ich jedoch unruhig und nervös, weil ich meine Fragen loswerden möchte. Ich befürchte, dass ich angemotzt oder weggeschickt werde. Aber ich traue mich. Ich befinde mich an dem Stand eines Hannoveraner Veganshops, der diesen (so habe ich gehört) leckeren Spekulatiusaufstrich verkauft, den ich schon auf der »Veganfach« entdeckt hatte. Allerdings ist er nicht Bio.

Ich versuche, meine Frage zu stellen: »Ich beschäftige mich erst seit Kurzem mit dem Thema »Veganismus«, aber für mich passen Veganein und konventionelle Lebensmittel nicht zusammen, da durch den hohen Pestizideinsatz ja auch viele Tiere getötet werden und darüber hinaus noch Mensch und Umwelt geschädigt werden ...«



Obwohl meine Frage streng genommen keine wirkliche Frage war, bekomme ich eine freundliche Antwort, die besagt, dass jeder da seine eigene Grenze ziehen müsse. Dieser Vegan-shop in Hannover biete circa 80 Prozent Bio-Produkte an, und wenn möglich, werden diese Artikel bevorzugt. Aber es soll auch eine breite Auswahl geben, und manche Produkte sind einfach klasse, schmecken superlecker, verkaufen sich gut – es gäbe sie aber nicht in Bio-Qualität.

Hm, okay ... irgendwie hört sich das für mich nicht stimmig an. Aus der wirtschaftlichen Sichtweise kann ich das absolut nachvollziehen, aber im Veganismus geht es doch auch viel um Ethik – so mein erster Eindruck, ich bin ja noch nicht sehr tief in die Materie eingedrungen. Doch unter ethischen Gesichtspunkten kann ich das nicht nachvollziehen. Denn, wie gesagt, werden in der konventionellen Landwirtschaft Pestizide eingesetzt, die nicht nur Tieren, sondern auch Menschen und Umwelt auf Dauer schaden.

Meine beiden anderen Fragen gehen an »roots of compassion«. Diese Firma vertreibt neben Lebensmitteln Aufnäher, Sticker, Buttons, Bekleidung und Medien (Bücher, DVDs ...). An ihrem Stand sieht man Aufnäher mit dem Wort »vegan«, eine Comic-Kuh und darunter die Frage »How about I eat you, Fucker?« (etwa »Wie wäre es denn, wenn ich *dich* essen würde, du Arschloch?«), aber auch Sticker mit gequälten, leidenden Schweinen und dem Schriftzug: »Warum vegan? Darum.« Mein »alles essender« (omnivorer) Begleiter fühlt sich davon provoziert, die Veganerin neben mir kauft vier Stück von den Schweinestickern.

Ich frage: »Wer kauft eigentlich die Fakefleischprodukte?« Nachgemachte Salami zum Beispiel, am Stück oder in Scheiben. Sieht ähnlich aus wie Salami, der Geschmack wurde auch nachgeahmt. Die Jungs am Stand von »roots of compassion«



sind sehr freundlich und meinen, diese Produkte seien für Menschen, die jahrelang Fleisch gegessen haben und auch Fleisch mögen, jetzt aber darauf verzichten. Außerdem sei es bequem, abends einfach nur ein Stück Fakefleisch in die Pfanne zu hauen, anstatt noch groß kochen zu müssen. Manches gehe ihnen aber auch zu weit, zum Beispiel Fake-Scampi oder Fake-Hühnerbein mit Fake-Knochen.

Meine zweite Frage zielt auf veganen Käse ab, der ja eigentlich Analogkäse ist. Auch unter Veganern scheint die Meinung hierzu gespalten. Während eine Frau – angezogen vom Schild »Veganer Käse« – schnell einen Rückzieher macht mit den Worten: »Nee, das ist Analogkäse. Den Scheiß brauch ich nicht«, empfiehlt eine junge Frau, etwa Anfang zwanzig, das wärmstens an ihre Freundinnen weiter »Das ist voll lecker. Das müsst ihr unbedingt mal probieren.«

Seit der »Veganfach« frage ich mich, warum Veganer für Analogkäse, der ja ein Billigprodukt ist, so viel Geld zahlen. 500 Gramm Wilmersburger Pizzaschmelz (veganer Käse, kein Bio-Produkt) kostet mehr als 500 Gramm Bio-Emmentaler, gerieben, von Alnatura. Die Jungs von »roots of compassion« wissen dazu leider nicht so viel, vermuten aber, dass im veganen Käse gute Zutaten stecken, die nicht mit dem in Verruf geratenen Analogkäse zu vergleichen sind. Trotzdem bleibt die Frage nach dem Preis.

Wie ich veganen Käse grundsätzlich finden soll, weiß ich noch nicht. Auf der einen Seite gefällt es mir, dass kreative Lösungen gefunden werden, um tierische Produkte zu ersetzen, auf der anderen Seite kommt mir veganer Käse komisch vor, und ich denke mir: »Entweder richtigen Käse oder gar keinen.« Vielleicht ist das aber auch nur eine innere Abwehrhaltung Neuem gegenüber.

Als ich den veganen Weihnachtsmarkt verlasse, komme ich



noch an der Anti-Jagd-Allianz vorbei. Diese setzen sich für den Schutz von Wildtieren und ein vollständiges Jagdverbot ein. Wieso das denn? Jäger halten doch die Bestände sauber und wirken Überpopulationen mit ihren negativen Folgen entgegen. Oder etwa nicht? Während ich ins Grübeln komme, ob ich mein Weltbild nicht mal kräftig hinterfragen sollte, zieht mich mein omnivorer Begleiter weiter und murmelt so etwas wie: »Och, komm jetzt ...« Verdrängen wir unangenehme Wahrheiten? Oder wird das Thema von einer Minderheit dramatisiert dargestellt, begleitet von überzogenen Forderungen wie generellem Jagdverbot? Ich finde, es lohnt sich, darüber nachzudenken und an Altbewährtem zu rütteln. Entweder es hält stand, dann kann ich sicher sein, dass es der richtige Weg ist. Oder es bröckelt, dann sollte ich einen neuen Weg einschlagen. Aber zumindest sollte ich darüber nachdenken.

Sowohl der vegane Weihnachtsmarkt als auch die »Vegan-fach« bestätigten meine Ahnung, dass es bei »vegan« nicht nur ums Essen geht.

## Ich brauche Buddy-Beistand

Die Messe und der Weihnachtsmarkt haben gezeigt, wie groß und vielfältig Veganismus ist, wie viele Leute das Thema anzieht, wie lecker es schmecken kann, und dass es nicht nur ums Essen geht. Der Versuch, »vegan« zu definieren, hat mir gezeigt, dass das gar nicht so leicht ist. Anscheinend hat jeder andere Dinge im Fokus, aber alle starten von der gleichen Basis. Außerdem wird mir immer klarer, wie komplex das Thema »Veganismus« ist. Es umfasst mehrere große Themenfelder. Rede ich von veganer Lebensweise, schwingt immer gleich Tierschutz, Umweltschutz, Klimawandel und Hunger mit. Wie



Sarah Schocke

## **Kleine Veganer-Bibel**

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 320 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

10 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-442-22040-3

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2013

Alles, was der Einsteiger wissen muss

Natalie Portman, Chris Martin, Carl Lewis ... Sie alle tun es, sind bekennende Veganer. Nicht asketisch, sondern ganz undogmatisch und lustbetont – in Harmonie mit sich und der Umwelt. Dabei ist vegan mehr als nur pflanzenbasierte Ernährung. Die Frage nach einer veganen Lebensweise durchdringt alle Bereiche: Kleidung, Kosmetik, Medikamente, Putzmittel, Haustierhaltung und viele mehr. Sarah Schocke bietet fundiertes Hintergrundwissen, einfache Basis-Rezepte und zeigt uns die Tücken des veganen Alltags. Womit ersetze ich Ei und Sahne? Welche Eisen-Quellen gibt es außer Fleisch? In welchen Klebern ist Knochenleim? Was macht die Gelatine auf meinen Fotos? Ein praktischer Leitfaden durch den veganen Alltagsdschungel. Liebevoll gestaltet und mit zahlreichen köstlichen Rezepten.



[Der Titel im Katalog](#)