

# GUT ESSEN UND DABEI EIN BISSCHEN DIE WELT RETTEN

GUT FÜRS GEWISSEN UND DIE UMWELT

Text: ROZSIKA FARKAS, Fotos: CHRISTIAN HACKER



Princess SchokoBar

Es duftet köstlich nach warmer Schokolade, nach Orange und gerösteten Nüssen. Sieben junge Damen und ein Herr, alle adrett beschürzt, beugen sich über frisch gebackene Küchlein, die sie mittels schokogefüllter Spritztülle anmutig dekorieren. Der Backkurs (ca. 4 Stunden 65 € plus 14 € Materialgeld) findet in der Schwabinger Princess SchokoBar statt, wo sich in der Vitrine niedliche Cupcakes und feinste Törtchen stapeln, flankiert von Mandelsplitter-Pralinés und Orangen-Marzipan-Trüffel. Fürwahr kein Ort der Askese und des Verzichts. Und doch verbirgt sich unter Schokorüschen und Zuckerperlen ein Geheimnis: Keine der Leckereien enthält Butter oder Eier, Sahne oder Gelatine. Sie sind vegan, bestehen also ausschließlich aus pflanzlichen Zutaten. Renate Schmidt-Mann hatte in ihrem wenige Schritte von der Münchner Freiheit entfernten Laden eigentlich bloß Pralinen und Küchlein aus fair gehandelten Bio-Zutaten anbieten wollen. Als aber immer öfter Kunden nach milch- und eifreien Süßigkeiten fragten, stellte sich die gelernte Betriebswirtin darauf ein – weil sie es selbst gut fand. Die veganen Back- und Pralinenkurse sind stets rasch ausgebucht, und für die nicht eben billigen süßen Teilchen (z. B. Sachertortenvwürfel 3,95 €, Kokostörtchen mit Himbeeren 3,65 €) rennen ihr die Leute die Bude ein. Der Renner sind köstliche winzige Zitronenguglhupfe (Stück 2 €). Wer meint, Veganer seien lustfeindliche, verhärmte Spinner, kann sich hier vom Gegenteil überzeugen.

Noch ist die Schar der konsequenten Tierprodukte-Abstinenzler klein, genaue Zahlen sind schwer zu kriegen. Der Vegetarierbund Deutschland spricht von sechs Millionen Vegetariern, nur ein kleiner Teil von ihnen lebt komplett ohne, doch die Tendenz ist steigend. Prominente Vertreter aus dem Show-Geschäft zerstreuen den Verdacht



Princess SchokoBar

der Lustfeindlichkeit und sorgen für einen zusätzlichen Popularitätsschub. Zu den tierabstinent lebenden Stars zählen Alec Baldwin, Tobey Maguire, Richard Gere und Leona Lewis. Brangelina haben es ebenfalls versucht; er hält, heißt es, durch, sie nicht – sie war, paldon, zu sehr vom Fleisch gefallen. Natalie Portman hat dem Vernehmen nach eine Zeitlang vegan gelebt, aber während ihrer Schwangerschaft wieder angefangen, Eier und Milchprodukte zu essen. Das ist möglicherweise sehr vernünftig, denn bislang ungeklärt ist, wie der vegan lebende Mensch auf Dauer an das wichtige Vitamin B 12 kommt. Zwar hat ein Erwachsener, der jahrelang Fleisch oder wenigstens Milchprodukte und Eier gegessen hat, in der Regel in seinem Körper einen stattlichen Vorrat gebunkert, der es erlaubt, zwei bis fünfzehn (!) Jahre ohne Nachschub auszukommen. Kinder, zumal Kinder von Veganern, können auf einen solchen Vorrat logischerweise nicht zurückgreifen. Ebenso logisch, dass erbitterte Glaubenskriege um die Frage einer veganen Ernährung für Kinder – Kleinkinder! Säuglinge!! – toben.

Was spricht denn überhaupt für eine vegane Lebensweise? Tut den Tieren, der Umwelt und sich selbst nicht ausreichend Gutes, wer einfach auf Fleisch verzichtet? Wozu auch noch Butter, Käse und Joghurt entsagen?

Veganer sind Vegetarier, die das Thema zu Ende gedacht haben: Wer bloß Fleisch weglässt, dafür aber massenhaft Milchprodukte zu sich nimmt, rettet kein Tierleben. Damit die Kuh kontinuierlich Milch gibt, muss sie jedes Jahr ein Kälbchen zur Welt bringen. Von den zahllosen Kälbern ist jedes zweite ein junger Stier – der in einer Landwirtschaft, die keine Ochsen mehr vor den Pflug spannt, nichts

zu tun hat. Die einzige Aufgabe, die er noch erfüllen kann, ist, sich als Kalbsschnitzel oder Jungbullensteak in die Pfanne zu legen. Um das zu verhindern, heißt es milchfrei speisen.

Manchen Veganern geht es nicht so sehr um das Leben der Tiere als um die eigene Gesundheit: Bei chronischen Leiden wie Rheuma oder Neurodermitis scheint rein pflanzliche Ernährung Besserung oder gar Heilung bewirken zu können.

Ein weiteres gewichtiges Motiv für eine vegane Lebensweise ist der Umwelt- oder Klimaschutz: Im Vergleich zu Fleischessern, aber auch im Vergleich zu Ovo-Lacto-Vegetariern (die Eier und Milchprodukte essen), verbrauchen die Pflanzenkost-Puristen nur einen Bruchteil an Ressourcen – Ackerfläche, Wasser, Energie – und tragen somit ein bisschen zur Rettung der Welt bei. Geschätzt die Hälfte der weltweit erzeugten Treibhausgase entfällt nämlich auf die Produktion und den Transport von Nahrungsmitteln, der weitaus größte Teil davon wiederum auf die Erzeugung von Lebensmitteln tierischen Ursprungs. Müßig darüber zu streiten, wie hoch der Anteil exakt ist – er ist gefährlich hoch, soviel ist sicher. Dabei ist es so leicht, ihn zu reduzieren: Man muss nur deutlich weniger Fleisch, Eier und Milchprodukte zu sich nehmen.

Das heißt, es reicht nicht, das Schnitzel nur durch Kässpätzln zu ersetzen oder statt Ossobuco käsegefüllte Tortellini in Sojasaucen zu verspeisen. Aber was kann man dann noch essen? Wer schwer von liebgewordenen Essgewohnheiten loskommt, greift zu Imitaten. Unübersichtlich groß die Menge an Sojaprodukten, die Fleisch, Wurst, Joghurt Milch und Sahne ersetzen sollen und die ganze Regalreihen in Reformhäusern und Bioläden füllen. Auch

Getreide und Lupinen dienen als Ausgangsmaterial für Pseudo-Milch und Als-ob-Fleisch. Dass so was schmecken kann, beweist das sympathische Vegan-Restaurant Max Pett (Pettenkoferstr. 8, nahe dem Sendlinger Tor), wo man mittags für 8,50 Euro ein rein pflanzliches Zwei-Gang-Menü aufischt. Da gibt es schon mal „Szegeiner Gulasch“ mit Fleischersatz aus Sojagranulat. Schmeckt fein! Auch bei „Chili con Soja“ (statt con carne) kommt kein Mangelgefühl auf, erst recht nicht beim Dessert „Panna Coco“ (statt Panna cotta) oder den täglich frischen Torten. Wer kein So-als-ob mag, labt sich lieber an Spinatcurry mit Tofu, Pilzen, Kirschtomaten und Basmatireis.

Einen schnellen veganen Mittagshappen bietet in Gärtnerplatznähe die Teestube Tushita. Auf Basmatireis packt der Koch gebratenen Tofu, Gemüse und vielleicht noch ein Stück Melone – mitunter wunderbar kombiniert, jedoch immer äußerst appetitlich. Nach diesem leichten Mahl sollte auf jeden Fall noch einer der feinen Kuchen reinpassen, bei denen man sich schon mal wundert, wie so was ganz ohne Milchprodukte oder Ei möglich ist. Wer’s ganz genau wissen will, kann an Ort und Stelle einen Backkurs buchen.

An der Nordseite des Münchner Hauptbahnhofs, wo der langgestreckte zur Bahn gehörende Flachbau fast bis zur Paul-Heysel-Unterführung reicht, befindet sich ein Döner-Laden, an dem Freunde gepflegter Ernährung zu Unrecht achtlos vorbeilaufen. Die Bude bietet umfassende Döner-Gemütlichkeit mit Teppichen an den Wänden, Polsterbänken,

Shishas, W-Lan und Daddelaautomat. Zwar dreht sich hier auch ein Spieß mit totem Tier, daneben aber rotiert ein veganer Döner-Spieß, bestückt mit „Wheaty“, einem aus Weizen gewonnenen Eiweißerzeugnis, das der Wirt – natürlich mit einem Extra-Messer – stilecht heruntersäbelt und im frisch aufgebackenen Brottäschchen verstaut. Dazu aus der Vitrine Vorspeisen wie Bohnensalat, Hummus und gefüllte Weinblätter – auch so kann ein glückliches veganes Schnell-Menü aussehen.

Nicht nur vegan, sondern auch „alles bio, ohne Glutamat und Lebensmittelzusätze“ sind die Speisen im Kaede, dem Vegan-Japaner in Untergiesing. Schmackhaft die Miso-Suppe, apart-köstlich der Seetang-Salat, ausgezeichnet die Gemüse-Tempura – Pflanzenkost vom Feinsten.

Ohnehin bieten Naher und Ferner Osten eine Fülle von attraktiven Gerichten, von orientalischen Mezze über Gemüsecurry in Kokosmilch und sprossengefüllte Frühlingsrollen bis zu Gemüse couscous oder Samosas. In den einschlägigen Restaurants klappt es mit der veganen Ernährung denn auch einigermaßen. Traurig ist das Veganerleben hingegen in bayrischen Wirtshäusern: Man knabbert trocken Brot oder Brezn zum Radi und starrt trübsinnig in die schweinshaxn-vertilgende Menge. Ausdrücklich gelobt und bedankt sei deshalb hier das Seehaus-Stüberl, das als Hauptgericht „mediterranes Grillgemüse“ anbietet, ein großer Teller mit ansehnlichen gegrillten Gemüsestücken und knusprig geröstetem Brot. Geht doch.

Ein Wunsch an Gastwirte: Sie mögen der Existenz von Veganern und Teilzeit-Vega-

nern Rechnung tragen und wenigstens ein tierproduktfreies Gericht auf die Karte setzen. Eine Kartoffel-Gemüse-Pfanne beispielsweise, nicht in Butter, sondern in Öl gebraten; Risotto, das mit Olivenöl und Gemüsebrühe statt mit Butter und Hühnerbrühe zubereitet ist; Pasta, bei der der Käse nicht gleich ins Gericht eingearbeitet ist, sondern extra gereicht wird. À propos Käse: Gut klappt’s auch in der Pizzeria, denn der Teigfladen schmeckt – vorausgesetzt, der Boden ist gut und der Belag reichlich und saftig – auch ohne Käse. Davon, dass es nicht immer ganz ohne Missverständnisse abgeht, zeugt dieser selbsterlebte Wortwechsel: Gast: „Könnte ich die Gemüsepizza bitte ohne Käse bekommen?“ Ober, beflissen: „Sì, signora, wolle Sie statt desse Mozzarella?“

~~~~~  
**PRINCESS SCHOKOBAR**

Schwabing, Haimhauserstr. 3a  
Tel. 38 88 77 63  
www.princess-chocolate.com  
Mo-Do 11-18 Uhr, Fr 11-20 Uhr  
Sa 11-16 Uhr, So 12-17 Uhr

**MAKAM**

Ludwigsvorstadt, Arnulfstr. 3  
Tel. 23 54 29 24  
www.makamnaturkost.eu  
Mo-Sa 10-22 Uhr

**MAX PETT**

Ludwigsvorstadt, Pettenkoferstr. 8  
Tel. 55 86 91 19  
www.max-pett.de  
Mo-Sa 10-23 Uhr

**STÜBERL IM SEEHAUS IM ENGLISCHEN GARTEN**

Schwabing, Kleinhesselohe 3  
Tel. 3 81 61 30  
www.kuffler.de  
Tägl. 10-1 Uhr

**TUSHITA TEEHAUS**

Isarvorstadt, Klenzestr. 53  
Tel. 18 97 55 94  
www.tushita.eu  
Mo-Fr 9-20 Uhr, Sa 10-20 Uhr

**KAEDE - BIO VEGAN RESTAURANT CAFÉ**

Giesing, Sommerstr. 41  
Tel. 62 30 38 44  
www.kaede-munich.de  
Do-Di 12-22 Uhr  
~~~~~



Max Pett



TEAM 7