

# SEIN Special

# VEGAN & ROHKOST

[www.sein.de](http://www.sein.de)

**Vegan - auch auf dem Kopf: Friseurbesuch ohne Tierleid**

**Ich mag's roh! Mousse au Chocolat und Pizza statt geraspelte Möhren**

**Roh, vegan und voller Nährstoffe: Grüne Smoothies erobern die Hauptstadt**

**SEIN  
SPECIAL  
NR.22**

# Inhalt

- 3 Vegan – auch auf dem Kopf: Friseurbesuch ohne Tierleid**  
Interview mit Berlins erster veganer Friseurin Anja Reichert – von Shermin Arif
- 4 Ich mag's roh!**  
Mousse au Chocolat und Pizza statt geraspelte Möhren – von Boris Lauser
- 6 Vegetarisch – vegan – omnivor**  
Über Völkerverständigung am Esstisch & ein Rezept für veganes Mett – von Shermin Arif
- 7 Roh, vegan und voller Nährstoffe**  
Grüne Smoothies erobern die Hauptstadt – von Carla Groscurth
- 10 Bunt & aktiv: Das vegane Berlin**  
Interview mit Jöran Fliege vom Netzwerk Berlin-Vegan – von Shermin Arif
- 12 Superfood – Was ist das eigentlich?**  
von Kirstin Knufmann
- 14 Der Tierfreitag: Sammelstelle für tierfreie Rezepte**  
Interview mit der Food-Journalistin & Kochbuchautorin Katharina Seiser – von Shermin Arif



Abb. © Shermin Arif - magischer-Kessel.de

Das vorliegende Special wurde sorgfältig erarbeitet, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Verlag und seine Mitarbeiter können nicht für irgendwelche Nachteile oder Schäden, die aus den hier gegebenen Hinweisen eventuell entstehen, eine Haftung übernehmen. Bitte beachten Sie auch, dass die Artikel nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.

### SPECIAL IMPRESSUM

Das SPECIAL „Vegan & Rohkost“ zur SEIN-Ausgabe 235 März 2015 erscheint im:

One World Verlag Ltd.,  
Akazienstr. 28 • 10823 Berlin  
Tel.: 030 - 78 70 70 78, [www.sein.de](http://www.sein.de)

HERAUSGEBER und GESCHÄFTSFÜHRUNG:  
Eduard Aman (V.i.S.d.P.)

REDAKTION: Shermin Arif, [amaryllis@sein.de](mailto:amaryllis@sein.de)

ANZEIGEN: Anja Walter, [special@sein.de](mailto:special@sein.de)

LAYOUT: Anja Walter

KORREKTUR: Anna Bahlinger

Verteilte Auflage: 35 000 Exemplare

DRUCK: Druckerei Vettors GmbH & Co KG

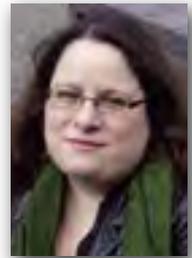
Titelbild: © GrüneSmoothies.de

## Edito

Liebe Leserinnen und Leser, dass Rohkost und Veganismus (und allerlei Mischformen wie „roh-vegan“) momentan quasi „die“ heißen Ernährungsthemen sind, ist inzwischen nicht nur in Berlin – der inoffiziellen veganen Hauptstadt –, sondern auch in den restlichen Landesteilen bekannt. Die Gründe, warum diese Ernährungsstile gewählt werden, sind so unterschiedlich wie die Menschheit: Zum Beispiel aus tiefster ethischer Überzeugung, um kein Tierleid zu verursachen, aus gesundheitlichen Gründen – weil es sich für den Körper einfach besser anfühlt –, und bei manchen ist es auch einfach ein gespanntes Ausprobieren aus Neugier. Wieder andere möchten ihren Verbrauch tierischer Produkte reduzieren, schnuppern so in die (roh-)vegane Welt hinein und entdecken erstaunt, dass „vegan sein“ sich gar nicht nur auf den Essteller beschränkt, sondern sich für viele Menschen auf alle ihre Lebensbereiche erstreckt – vom veganen Schuh bis zum veganen Friseurbesuch.

In diesem Sinne: Guten (Lese-)Hunger!

Ihre Shermin Arif



Super Premium, Bio  
**SMOOTHIE-PULVER**  
Peru & Japan

Super Premium-Qualität aus bester Lage  
Direkt importiert von der Farm  
Raw-Food, schonend geerntet & vermahlen  
Erntefrisch in Aromaschutz-Tüten verpackt  
Von Matcha über Maca bis Kale

[www.sunday-natural.com/smoothie-pulver/](http://www.sunday-natural.com/smoothie-pulver/)

# Vegan

von  
Shermin Arif

nicht nur auf dem Teller,  
sondern auch auf dem Kopf

## Friseurbesuch ohne Tierleid

*Die 28jährige Friseurin Anja Reichert lebte schon lange vegetarisch. Als die Berlinerin vor über vier Jahren Veganerin wurde, stellte sie fest, dass das für sie eben nicht nur eine Entscheidung auf dem Teller ist, sondern ein ganzer Lebensweg - eben ohne Tierleid. So entstand die Idee, auch ihren Beruf komplett vegan auszuüben. „Veganja“ bietet einen komplett veganen Friseurbesuch. Mit SEIN spricht sie über ihre Idee.*

### **SEIN: Wie entstand die Idee?**

**Anja Reichert:** Mir fiel auf, dass sich viele Veganer die Frage stellen: „Wo kann ich mit reinem Gewissen und Vertrauen zu einem Friseur gehen, der garantiert keine Produkte mit Tierleid verwendet?“. Aus Erfahrung wusste ich, dass viele Veganer/innen eigene Produkte mit zum Friseurbesuch nehmen, aber die kamen oft nicht an den verwendeten Standard heran.

### **Was unterscheidet eine vegane Friseurin von einer nichtvegane?**

Der Unterschied besteht sicher nicht im Handwerk, jedoch in der ethischen Motivation. Und der Austausch mit den Kunden ist vielleicht ein anderer. Ich finde es vor allem auch wichtig deutlich zu zeigen, dass für qualitativ hochwertige Friseurprodukte keine Tierversuche oder tierische Inhaltsstoffe notwendig sind.

### **Sind nur die Pflegeprodukte vegan?**

Nein, wir sind komplett vegan, vom Friseurstuhl bis zum angebotenen Getränk. Das fängt eben schon bei der Einrichtung an: Stühle haben Lederbezüge, Bürsten sind oftmals aus Schweineborsten, Kämmen aus Horn – und in den Haarfarben findet sich Karmin, gewonnen aus Schildläusen, Schellack – aus der Lackschildlaus – oder Bienenwachs. Bei den Pflegeprodukten und Kosmetika wird's dann noch unappetitlicher, darin können Teile von der Placenta, Harnsäure, Keratin (Protein aus zermahlenden Hörnern, Federn, Hufen), Kollagen aus Tiergewebe, Wollfett, Gelatine aus Knochen und mehr enthalten sein. Die Liste wäre noch zu erweitern. Tierversuche für Kosmetika sind in Europa seit

2013 verboten, jedoch kann man dieses Verbot leicht umgehen, indem man die Rohstoffe aus anderen Ländern bezieht, in denen Tierversuche erlaubt sind, oder sie als toxikologisch notwendig einstuft. Tierversuche sind nicht nur komplett grausam und unnötig, sondern auch in keinerlei Hinsicht auf den Menschen übertragbar. Einige Firmen haben aus diesem Grund Alternativmethoden entwickelt, in denen zum Beispiel künstlich Haut hergestellt wird, an der das Produkt dann getestet wird.

### **Sind vegane Produkte besser oder schlechter?**

Meiner Erfahrung nach sind die von mir verwendeten Shampoos, Kuren und Stylingprodukte auf jeden Fall gleichwertig, wenn nicht sogar besser, da die pflanzlichen Rohstoffe viel nachhaltiger und oftmals auch viel pflegender sind.

### **Wird dein veganer Service gut angenommen?**

Ja, sehr gut sogar, der Kundenstamm ist stetig im Wachstum. Ich habe auch Kunden aus anderen Städten und sogar anderen Ländern, die sich immer einen Termin bei mir sichern, wenn sie in Berlin sind, da es dieses Angebot so anscheinend nirgends gibt.

### **Musstest du viel Vorarbeit leisten?**

Die Produkte im Salon waren bereits tierversuchsfrei, meinen Chef musste ich also nicht lange überzeugen. Mit Produkten zu arbeiten, hinter denen man zu 100% steht, ist ein sehr gutes Gefühl. Ich könnte niemandem zu etwas raten, was ich selbst nicht vertrete. Im Vorfeld habe ich mich

mit den Vertretern unserer Produkte unterhalten, habe recherchiert, ein paar Produkte aus dem Sortiment genommen und ein paar hinzugefügt.

### **Wie sind die Rückmeldungen?**

Auch meine nichtvegane Kunden sind oftmals sehr interessiert an meiner Lebensweise und benutzen die veganen Produkte sehr gerne. Sie sind überrascht, wenn man sie über Tierversuche aufklärt, da einige mit der Thematik gar nicht vertraut sind, oftmals nicht wissen, was für Grausamkeiten da vor sich gehen und im nachhinein froh sind, Alternativen kennenzulernen

### **Woran kann man sich als Kunde orientieren?**

Inzwischen findet man Unmengen veganer Kosmetika im Handel, die deutlich gelabelt ist – oft hilft auch die sogenannte Veganblume. Den Neugeganern unter euch kann ich nur den Rat geben, sich zu informieren und auszutauschen. Sucht euch Gruppen im Internet, macht bei Unklarheiten eine Produkthanfrage, der erste, zweite und vielleicht auch dritte Einkauf wird sicher erst einmal länger dauern, aber dafür habt ihr dann Produkte, ohne dass ein Tier dafür leiden musste. ☺

Anja Reichert arbeitet im Haarstudio Weinhönig  
[www.weinhoenig.de](http://www.weinhoenig.de)

Mehr Infos gibt es auch auf ihrer Facebookseite  
[www.facebook.com/veganja-v-friseur](http://www.facebook.com/veganja-v-friseur)



# Ich mag's roh!

Mousse au Chocolat  
und Pizza statt  
geraspelte  
Möhren



von Boris  
Lauser

*Rohkost ist in aller Munde, die Detox-Welle mit grünen Smoothies und Säften rauscht unaufhaltsam durch die urbanen Zentren, und neue Gastrokonzepte, welche mit den Schlagwörtern „raw“ und „paleo“ um sich werfen, entstehen gefühlt fast täglich. Viele Menschen stehen aber skeptisch oder total ratlos vor diesen Begriffen. Was hat es nun mit roher Ernährung wirklich auf sich? Denn roh ist nicht gleich roh.*



Abb. © Annett Meizer

Rohkost-Chef **Boris Lauser** führt in Berlin-Kreuzberg einen Gourmet-Dinner-Club und bietet Kurse und Seminare in Berlin, auf der ganzen Welt und Raw Food Retreats auf Bali und in Thailand an. Er steht gerne auch für privates Coaching, Beratung, Restaurant- und Hotelberatung sowie Rezeptentwicklung zur Verfügung.



Gerade ist sein erstes Buch „Go raw – be alive!: So schmeckt gesund“, angefüllt mit vielen Rohkostrezepten, erschienen. Kosmos Verlag, 2015 160 Seiten, 19,99 € ISBN: 978-3440143582

**S**ich von Rohkost zu ernähren bedeutet nicht unbedingt, alles wirklich nach strikter Definition roh zu essen, das wäre sogar in vielen Fällen ungesund! Im Englischen gibt es hier den treffenden Begriff „Living Food“, lebendige Nahrung. Im Kern kommt es darauf an, natürliche, unverarbeitete Rohprodukte nur so weit zu verarbeiten, dass alle Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und wichtigen sekundären Pflanzenstoffe und Antioxidantien in der Nahrung erhalten bleiben. Dies ist zum Beispiel gewährleistet, wenn Lebensmittel unter 42 Grad verarbeitet werden – was in etwa die Temperaturgrenze für die Rohverarbeitung ist. Um nun aber kulinarisch spannende Gerichte zuzubereiten, kann sehr wohl auch aufwändig verarbeitet werden. Hochleistungsmixer, Küchenmaschinen, Zerkleinerer, Mandolinen, Spiralschneider und Dörrautomaten, welche wie Niedrigtemperaturheißluftöfen funktionieren, kommen hier zum Einsatz. Glutenhaltige Getreide und tierische Produkte werden in der Rohkostküche im Allgemeinen vermieden, genauso wie alles andere industriell Verarbeitete und vor allem auch weißer Zucker.

Pseudogetreide wie Quinoa, Wildreis oder Hirse sowie Urgetreide, Nüsse und Samen müssen vor dem Verzehr eingeweicht und gegebenenfalls gesprosst werden. Erst dann entwickeln sie ihr volles Nährstoffpotenzial und werden vom Körper optimal verstoffwechselt.

Gesprosser Buchweizen hat beispielsweise 300 mal so viele Nährstoffe wie roher oder gekochter. Auch fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, probiotischer Kokosjoghurt oder gereifter Käse aus Cashewnüssen sind gut für die Darmflora und haben ein Vielfaches an Nährstoffen und Vitaminen gegenüber den unfermentierten Grundprodukten. Bei roher Ernährung geht es also um die Maximierung der Nährstoffe bei geringster Belastung für den Körper.

## Raw Lasagne, Pizza & Cheesecake

Rohköstliche Ernährung heißt aber keinesfalls, dass auf Geschmack und Genuss verzichtet werden muss. Mit etwas Kreativität können sich auf dem täglichen Speiseplan zum Beispiel Köstlichkeiten wie rohvegane Pizza – mit einem Boden aus Zucchini und gesprostem Buchweizen, getrocknet im Dörröfen – oder Lasagne – geschichtet aus cremiger Cashew-Béchamel, leckerer frisch gemixter Tomatensoße und Zucchini-Pasta – finden. Natürlich gibt es auch Platz für Süßes. Mein Orangen-Schoko-Cheesecake mit Walnuss-Kakaonibs oder Mousse au Chocolat aus Mandelmilch, Avocado und Kokosöl sind bei mir gerade die Favoriten, die es jede Woche gibt. Wer hierbei immer noch nur die langweilige Salatbar mit geraspelten Möhren und Kraut Salat im Kopf hat, kann sich in einem Rohkost-Rezeptbuch von der unendlichen Vielfalt überraschen und überzeugen lassen.

## Ist Rohkost gesund?

Aber warum eigentlich soll man denn nun plötzlich nicht mehr kochen und nur noch roh essen? Macht das wirklich einen Unterschied? Für mich schon. Viele meiner Gesundheitsprobleme, wie eine sehr starke Pollenallergie und Hautpilzkrankungen, die ich von klein auf habe, sind durch meine geänderte Ernährung fast komplett verschwunden. Als passionierter Yogi habe ich auch festgestellt, dass ich durch Rohkost einfach mehr Körperflexibilität besitze. Kliniken und Gesundheitszentren wie das renommierte „Hippokrates Institut“ in Florida oder „The Tree of Life“ in Arizona, wo ich auch meine Ausbildung als „Spiritual Life Food Instructor“ gemacht habe, setzen Rohkost auch gezielt ein, um Diabetes, Krebs, Candida und viele andere Krankheiten wie zum Beispiel Depressionen zu behandeln. Rohe Pflanzennahrung hat eine sehr viel höhere Schwingung als gekochte und tierische Nahrung und wirkt daher auch auf die Körperfrequenz, was zur Folge hat, dass die Gesamtenergie steigt, man klarer wird und somit auch die spirituelle Praxis, Meditation und Yoga sehr durch diese Ernährungsform unterstützt wird.

Für mich bedeutet Rohkost Gesundheit, gepaart mit Genuss – die Ernährungsform der Zukunft. Das wussten schließlich schon die Elfen in Tolkiens Herr der Ringe! ☺

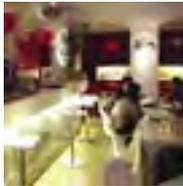
Abb. © Boris Lauser

## CHARLOTTENBURG

### Café - Restaurant - Shop Lotus Lounge

Inmitten der Herausforderungen und Hektik des Lebens einfach mal zur Ruhe kommen und es sich gut gehen lassen: Kommen Sie in die Lotus Lounge und genießen frisch zubereitete vegetarische, vegane und glutenfreie Gerichte, vorwiegend bio und fair-trade, sowie leckere Kaffee-, Tee- und Kuchen-Spezialitäten – bei gutem Wetter auf der Sonnenterrasse im Garten.  
Im Shop finden Sie außerdem Bücher, CDs und Geschenk-artikel.

**Lotus Lounge**  
im buddhistischen Zentrum  
Dharma Mati des Rigpa e.V.  
Soorstr. 85, 14050 Berlin  
Mo-Sa, 12-19 Uhr  
Küche bis 17.30 Uhr  
Tel. 030 - 232 55 065  
lotuslounge@rigpa.de  
www.lotus-lounge.de



## PRENZLBERG / KREUZBERG

### Restaurant Suriya Kanthi und Chandra Kumari

Bei uns essen Sie vom Feinsten: Original Sri Lanka-Küche mit Lebensmitteln aus überwiegend ökologischem Anbau – und das zu verträglichen Preisen.

Zwei Köche aus Sri Lanka kochen Reis- und Curry-Gerichte wie zu Hause – nur unserem europäischen Geschmack entsprechend etwas milder. Fast alle vegetarischen Gerichte sind auch vegan, da mit Kokosmilch gekocht wird und fast nie Eier verwendet werden.

**Restaurant Suriya Kanthi**  
Knaackstr. 4, 10405 Berlin  
Tel. 030 - 44 23 01  
www.suriya-kanthi.de

**Restaurant Chandra Kumari**  
Gneisenaustr. 4, 10961 Berlin  
Tel. 030 - 6 94 12 03  
www.chandra-kumari.de



## PRENZLAUER BERG

### Wasserkontor lädt ein zum Tag des Wassers am 21.3.

Am Samstag, 21. März laden wir Sie von 10 bis 18 Uhr zu uns ins WASSERKONTOR ein. Mit attraktiven Angeboten und unserem beliebten Rabatt-Würfeln (jeder Wurf gewinnt!) möchten wir auf unsere wasserfreundlichen Produkte aufmerksam machen. An unserer Wasserbar können Sie sich Ihren optimalen Filter und Wirbler austesten. Außerdem finden Sie bei uns z.B. Trinkflaschen und Karaffen in wirklich großer Auswahl. Wir führen auch Wasseranalysen durch.

**Wasserkontor**  
Dipl.-Ing. Ulrike Sachse  
Bötzowstraße 29  
10407 Berlin  
Mo-Fr 10-19 Uhr  
Sa 10-18 Uhr  
Tel. 030 - 44 73 76 70  
www.wasserkontor.de



## TREPTOW

### Botanischer Salon Detox & Raw Food

Deutschlands erste Health-Food-Kochschule

Das Beste aus dem Reich der Botanik für starke Immunkräfte und gehobenen Genuss selbst zubereiten lernen. Mit chlorophyll-, wildkräuter- und mineralstoffreicher, glutenfreier pflanzlicher Ernährung zu mehr Energie. Schlanker, fitter, konzentrierter.

Detox-Woche, Abendkurse, individuelle Beratung, Team-Events  
Exklusive, großzügige, französisch inspirierte Atmosphäre

Jana Plewa Fachfrau für Detox,  
gesundheitsfördernde, ökologische & nachhaltige Ernährung

**BOTANISCHER SALON**  
Am Treptower Park 17  
12435 Berlin  
Tel. 030 - 52 66 00 51  
info@botanischersalon.de  
www.botanischersalon.de



## BERLINWEIT

### RohKostWerk Essen, was gesund macht

Das RohKostWerk bietet gesund-genussvolle Alternativen zur herkömmlichen, entwerteten Industriekost.

- Coaching und Workshops rund um die Neue Rohkost
- Caterings mit Gourmet-Rohkost

Damit möchte ich zu mehr vitaler Nahrung ermutigen und dazu beitragen, das Potenzial von Rohkost effektiver zu nutzen. Die Selbstheilungskräfte des Körpers sollen so wieder aktiviert und gestärkt werden. Ich verwende vegane Lebensmittel in Bio- und Rohkostqualität sowie auch gem Frische und Kräuter aus Wildsammlungen.  
Here we go ... froh dank roh.

**Adel Oworu - RohKostWerk**  
Tel. 030 - 292 69 74  
rohkostwerk@gmail.com  
www.rohkostwerk.de



## FRIEDRICHSHAIN

### Rohkost-Pop-up-Bistros Rohkost-Snack-Verkauf

Rohkost ist mehr als nur grüner Salat! Wir möchten dich in die Welt der Rohkost entführen und einführen. Dazu gibt es bei uns einmal im Monat das Pop-up Bistro(h) Löwenzahn mit einem saisonalen Drei-Gänge-Probiermenü.

- nächstes Rohkost-Pop-up-Bistro 27. März, 16.30-19.30 Uhr
- Verkauf von selbstgemachten veganen Rohkost-Snacks wie Fruchtleder, Müsliriegel, Nachos, Brot oder Keksen

Weitere Angebote im wohlfühlfaktor: Massagen, Doshabestimmungen, Coaching, Reiki, spirituelles Heilen sowie Gut-scheine.

**wohlfühlfaktor**  
„Mit Leib & Seele im Einklang“  
Heidenfeldstr. 2, 10249 Berlin  
Tel. 030 - 60 98 41 68  
info@wohlfuehlfaktor.com  
www.wohlfuehlfaktor.com



## MARIENDORF

### Exzellentes Essen, exzellentes Karma!

Ayurveda, das ist die Lehre vom langen Leben – und wer lange leben möchte, der sollte auch entsprechende Speisen zu sich nehmen. Mit diesem Coupon nun habt ihr die Chance, Ayurveda zu zweit oder zu viert kulinarisch kennen- und schätzen zu lernen. Ommmm... und auf geht es ins KARMA Restaurant Berlin, wo euch ausgewählte Köstlichkeiten aus der ayurvedischen Hochlandküche kredenzt werden.

„2 für 1“- oder „4 für 2“-Angebot für Hauptgerichte. Das zweite (günstigere oder wertgleiche) Hauptgericht ist gratis.  
Gültigkeit: bis Ende Dezember 2015, Ersparnis bis zu 26 €

**KARMA Restaurant Berlin**  
Eisenacher Straße 57  
12109 Berlin

Tel. 030 - 70 37 01 71  
info@karma-berlin.de  
www.karma-berlin.de



## FRIEDRICHSHAGEN

### Behandlung von Nahrungs- mittelunverträglichkeiten

In meiner Praxis teste ich Unverträglichkeiten und behandle diese mit Hilfe von Inner Wise und NAET. Mit Hilfe dieser Methoden können die Ursachen hinter den Unverträglichkeiten erkannt und gelöst werden. Die Toleranz gegenüber Nahrungsmitteln, die Beschwerden machen, erhöht sich und Sie müssen nicht mehr auf alles verzichten. Gleichzeitig werden Sie wieder mehr Energie zur Verfügung haben und sich ausgeglichener fühlen. Entscheiden Sie sich für mehr Lebensqualität und lassen Sie sich bei einem unverbindlichen Termin von mir beraten!

**Naturheilpraxis Christine Lenz**  
Bölschestraße 5  
12587 Berlin

Tel. 030 - 214 627 20  
Mobil 0176 - 81 19 79 71  
info@heilpraxis-lenz.de  
www.heilpraxis-lenz.de



## MÄRKISCH-ODERLAND

### Leib und Seele Programm 2015

- 25.3. Ernährungsseminar – gesund abnehmen ohne Diäten
- 26.3. (f)rohköstliches Frühlingssbuffet – mit Wildkräutersammlung, Zubereitung und Verkostung
- 18.6. (f)rohköstliches Sommerbuffet – mit leckeren Erfrischungen - ideal für Kinder, Wildkräutersammlung
- 23.9. Ernährungsseminar – Darmgesundheit: Tipps
- 24.9. (f)rohköstliches Erntefest - Zubereitung eines Herbstbuffets, Wildkräutersammlung und Verkostung
- 26.11. rohköstliche Weihnachtsbäckerei

weitere Termine auf Anfrage

**Cornelia und Henning Janssen**  
Birkenweg 16 OT Küstrin-Kietz  
15328 Küstriner Vorland  
Tel. 033479 - 30 90 02  
0178 - 8 01 13 26  
co.janssen-praxis@t-online.de  
www.ja-bewusstheit.de





# Vegetarisch - vegan - omnivor

*Kulinarische Völkerverständigung -  
quer über den Esstisch* von Shermin Arif

*Beisammen zu sitzen und seine Nahrung zu teilen schafft Gemeinschaft. Es ist ein soziales Ritual, so alt wie die Menschheit. Es steht für Willkommen, Vertrauen, Nähe, Freundschaft - manchmal auch Familie. Freude, Spaß und hoffentlich Genuss sind ein zusätzlicher Bonus. Ein schönes Bild, das aber auch viel Potential für Konflikte birgt. Ein Plädoyer für mehr gegenseitigen Respekt und ein veganes Lieblingsrezept.*

Abb. © Shermin Arif

**H**eutzutage laufen quasi Tofuwurstchengraben quer durch Familien und Freundeskreise und über Nahrungsindividualisten und -allergien, empört man sich gern. „Früher hat's das nicht gegeben! Da wurde gegessen, was auf den Tisch kam!“ Ja, dieses „Früher“. Früher gab es auch das Frauenwahlrecht nicht, und Kartoffeln – des Deutschen liebste Beilage – galten als Teufelsfrucht. Ob das nun wirklich besser war? Viele Rezepte zu Omis Zeiten waren übrigens relativ frei von tierischen Produkten – sie wurden nur nicht als vegan bezeichnet. Erst mit gruseligem Massentierhaltung konnten wir unseren Fleischkonsum bequem aufstocken.

## Essen & Emotionen

Essen ist etwas sehr Emotionales und Persönliches. Man merkt es in Gesprächen, aber vor allem in sozialen Netzwerken: Menschen gehen sich regelrecht verbal an die Kehle, einfach weil sie durch das simple Verlinken eines veganen Gerichts ihre Ernährung (und damit verbunden ihr Weltbild und sich selbst) in Frage gestellt sehen. Eine große Prise Ablehnung entsteht auch aus der Angst vor dem Fremden. Andere wiederum missionieren ohne Verständnis und Rücksicht für ihre Ernährungsreligion.

Die individuelle Entscheidung eines Menschen darüber, wie er seinen Körper – aufgrund ethischer, fashionbedingter oder gesundheitlicher Entscheidungen – nähren möchte, ist aber einfach mal sein eigenes Ding, das man nicht automatisch als persönlichen Affront gegen Mutti Schweinebraten werten muss. Gelangt eine Diskussion an solch einen Punkt, ist es angeraten innezuhalten, einen Schritt zurücktreten und zu hinterfragen, warum man sich eigentlich so immens angegriffen fühlt. Vielleicht wagt man sich danach dann sogar tapfer an ein veganes Gericht heran. Vorsicht: Es kann sogar schmecken. Versprochen.

## Rücksichtnahme & Akzeptanz

Es lohnt sich immer, den Blick mal genauer auf den Inhalt des eigenen Tellers zu richten und wenn, dann mit offenem Herzen über den Tellerrand zu gucken – ohne dabei anzugreifen oder Rechtfertigung zu verlangen. Niemand hat einem anderen Menschen vorzuschreiben, was er gefälligst zu essen hat. An meinem Esstisch kommen oft und viele verschiedene Menschen zusammen. Ich selbst esse gerne Fleisch, koche aber ebenso gern vegan. Wir sitzen beisammen, teilen unsere Nahrung und schaffen eine Gemeinschaft. Gegenseitiger Respekt, Achtsamkeit und Akzeptanz der Andersartigkeit sind hier – wie in vielen anderen Lebensbereichen auch – die Zauberworte.

## Ein reizendes Gericht: Veganes Mett

Schon der Name reizt und bringt manche empört zur Weißglut. Wer ganz korrekt sein will, nennt das vegane Mett eben Reiswaffel-Tomaten-Aufstrich. Egal wie benannt, es ist einfach ein leckerer veganer Aufstrich, der schon so manche/n Fleischesser/in verwundert hat. Der Aufstrich lässt sich auch ganz wunderbar zu einem Mettigel im 50er-Retro-Stil modellieren. In Würdigung der sanft subversiven Berliner Ernäh-

### Shermin Arif

Omnivor, immer etwas hungrig und bereit vom Leben zu kosten. Die freie Journalistin und Texterin ist u.a. Redakteurin bei SEIN und seit sechs Jahren leidenschaftliche Foodbloggerin. In ihrem Blog „Der magische Kessel“ veröffentlicht sie Rezepte und Erlebnisse direkt aus ihrer Küche im Herzen Berlins. [www.magischer-Kessel.de](http://www.magischer-Kessel.de)



rungsverhältnisse meines geliebten Stadtteils habe ich das niedliche, rein pflanzliche Tierchen „Friedrichshainer Mettratte“ getauft. ☺

### Rezept für Friedrichshainer Mettratte (veganes Mett)

100 g Reiswaffeln  
300 ml Wasser (kalt)  
60-140 g Tomatenmark (je nach Geschmack)  
2 mittlere Zwiebeln  
2 TL süßen Senf  
1/2 TL Meersalz  
1/4 TL Harissa (alternativ Chilisauce)  
1/4 TL Knoblauch (getrocknet, pulverisiert)  
1/4 TL Oregano (getrocknet)  
1/4 TL Paprikapulver (edelsüß)  
1/8 TL schwarzer Pfeffer (gemahlen)  
Für die Mettratte: „Stacheln“ aus Zwiebelstücken, eingelegte Kapern für die Augen

### Zubereitung

Die Reiswaffeln mit den Händen in eine Schale bröseln. Die kleingebröckelten Reiswaffeln mit dem Wasser übergießen, gründlich unterrühren und ziehen lassen. Die Zwiebeln putzen, fein hacken und zusammen mit den Gewürzen, Senf und dem Tomatenmark einarbeiten. Abschmecken, eventuell nach persönlichem Geschmack noch Tomatenmark ergänzen. Falls noch zu viele harte Waffelstücke vorhanden sind, kann man esslöffelweise noch ein klein wenig Wasser ergänzen. Die Masse in eine festschließende Dose füllen und im Kühlschrank mindestens bis zum nächsten Tag durchziehen lassen. Abschmecken & direkt genießen oder daraus eine Mettratte formen, dekorieren und auf einer Platte servieren.

von Carla  
Groscurth

# Roh, vegan und voller Nährstoffe

## Grüne Smoothies erobern die Hauptstadt

Grüne Smoothies sind längst zum Lieblingsfrühstück vieler Veganer und Rohköstler geworden. Sie wissen die wohlschmeckende und äußerst vitalisierende Mahlzeit aus püriertem Blattgrün, reifen Früchten und Wasser am Morgen zu schätzen - gerade auch, wenn es um den Einstieg in eine rohe oder vegane Ernährungsweise geht. Eine Vorliebe, die auf dem Weg zu einem der Berliner Gastrotrends 2015 zu sein scheint: Denn während an nahezu allen Hotspots der Stadt Smoothie- und Juicebars eröffnen, steht der grüne Drink mittlerweile auch auf den Frühstückskarten vieler Cafés, Bistros und Hotels. Der Grüne Smoothie könnte glatt zum Müsli des 21. Jahrhunderts werden.

**W**er die Entscheidung trifft, auf (vegane) Rohkost oder eine vegane Ernährungsweise umzusteigen, befasst sich irgendwann auch mit dem Thema einer optimalen Nährstoffversorgung. Was sind gute pflanzliche Quellen für Eisen, Kalzium und Protein? Wie decke ich meinen Vitaminbedarf? Und wie sieht es überhaupt mit der Bioverfügbarkeit pflanzlicher Nährstoffe aus?

Eine nährstoffreiche Antwort lautet: Grüne Smoothies. Denn neben reifen Früchten und Wasser bestehen sie vor allem aus Blattgrün, das überdurchschnittlich mehr Vitalstoffe enthält als Obst und Gemüse. Am Beispiel von Roter Beete wird das sehr deutlich: So steckt in ihren Blättern im Vergleich zu ihren Knollen das Dreifache an Magnesium, das Sechsfache an Vitamin-C, sieben Mal soviel Kalzium, mehr als

das 200-Fache an Vitamin-A und 2000 (!) Mal mehr vom knochenbildenden Vitamin K.\* Aber nicht nur Vitamine und Mineralien stecken im Blattgrün, sondern vor allem auch der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, dem blutreinigende Eigenschaften nachgesagt werden. Hinzu kommen zellschützende Antioxidantien und wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, die die Abwehrkräfte steigern und gegen In-



Carla Groscurth arbeitet beim Berliner Onlineshop Grüne Smoothies.de, der eine sorgfältig geprüfte Selektion an Hochleistungsmixern und Smoothie-Zubehör anbietet. Sie ist verantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit und gibt Workshops für Grüne-Smoothie-Einsteiger im Kreuzberger Ladengeschäft. Ab März 2015 finden im urig-grünen Hinterhof des Firmengeländes auch Kräuterwanderungen statt. Mehr Infos: [www.gruenesmoothies.de](http://www.gruenesmoothies.de)

ॐ

# Satyam

VEGAN-VEGETARISCHES  
INDISCHES RESTAURANT

**Ayurvedische Speisen**

Goethestr. 5 · Ecke Knesebeckstr.  
10623 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: (030) 318 06 111  
[www.mysatyam.de](http://www.mysatyam.de)  
Täglich von 11.30 bis 24.00 geöffnet

fektionen mit Pilzen, Bakterien oder Viren schützen können.

### **Pflanzengrün als wichtiger Baustein für die vegane (Rohkost-)Ernährung**

Genau dieses Nährstoffkonzentrat aus grünen Blättern hatte Victoria Boutenko nach jahrelanger Rohkosternährung, die vor allem aus Früchten, Nüssen, Wurzeln und Samen bestand, vermisst. Sozusagen auf der Suche nach „roher Sättigung“ entwickelte die russischstämmige Ernährungsexpertin 2004 in den USA den Grünen Smoothie. Zum einen steigerte sie damit ihren täglichen Verzehr an Salaten, Kräutern & Co. um ein Vielfaches – je nach Konstitution und Bedarf ersetzt man eine vollständige Mahlzeit mit ungefähr 0,7 bis 1 Liter Grünem Smoothie. Zum anderen erwies sich der Mix aus flüssigem Obst und Blattgrün als ein äußerst leicht verdauliches und dennoch ballaststoffreiches Frühstück. Der Trick: Durch die Zubereitung mit einem Hochleistungsmixer werden die Pflanzenfasern aufgebrochen, die Nährstoffe für den Menschen optimal verfügbar gemacht und gleichzeitig vorverdaut aufgenommen. Ohne Mixer würde es hierzu um die 50 Kaubewegungen erfordern, für die mitunter Zeit oder schlichtweg Gebissstärke fehlen. Die leichte Verdaulichkeit prädestiniert den Grünen Smoothie zudem für den Einstieg in eine rohköstliche Ernährungsweise. Man ersetzt einfach nach und nach das Frühstück durch einen Grünen Smoothie. Gerade auf nüchternen Magen kann er sein Nährstoffpotenzial am besten entfalten. Das Mittagessen wird ebenfalls durch Rohkost überbrückt – und ohne große Anstrengung und Verzicht hat man sich bis zum frühen Abend roh ernährt.

### **Hohe Bioverfügbarkeit**

Für die vegane Ernährungsweise sind Grüne Smoothies nicht zuletzt auch als natürliches Nah-

rungsergänzungsmittel interessant. Pflanzliches Eisen erreicht erst in der Kombination mit Vitamin C eine ähnlich hohe Bioverfügbarkeit wie tierisches Eisen. Im Grünen Smoothie ist das automatisch durch den Anteil der Früchte gegeben. So verfügt zum Beispiel Grünkohl pro Kalorie über mehr Eisen als Rindfleisch und mehr Kalzium als Milch. Im Grünen Smoothie wird er zudem roh verarbeitet und büßt keinerlei hitzeempfindliche Nährstoffe ein. In einer Smoothie-Kombination mit Zitrone erhält das pflanzliche Eisen den benötigten Vitamin-C-Boost.

### **Heimisches Superfood: Grünkohl & Wildkräuter**

Grünkohl punktet aber nicht nur mit Eisen und Kalzium. Er ist auch ein extrem hochwertiger Kalzium-Lieferant. Hinzu kommen Höchstwerte bei den Vitaminen C, A und K. Für den Grünen Smoothie eine äußerst interessante und komplette Zutat, die für gute Abwehrkräfte, starke Nerven und Knochen sorgen kann. Gute Gründe für die Amerikaner, den Grünkohl ("Kale") zum Superfood zu erheben. Spätestens seit Beyoncé in ihrem Video im grauen Sweater mit Kale-Aufdruck tanzte, ist ein wahrer Kale-Hype ausgebrochen. Salatkreationen wie roher Grünkohl mit Granatapfel-Tahin-Dressing und rohe Kale-Chips mit Olivenöl bahnen sich neben Grünkohl-Smoothies und -Säften auch ihren Weg in die deutsche Foodie- und Gastroszene.

Eine ähnliche Aufwertung erfahren seit ein paar Jahren auch Wildkräuter, die bereits in einigen Berliner Biomärkten oder auch auf Wochenmärkten verkauft werden. Einst aus dem Garten als Unkräuter verbannt, weiß die Grüne-Smoothie-Crowd Brennessel, Löwenzahn, Giersch, Spitzwegerich – um nur einige der populärsten heimischen Kräuter zu nennen – längst als hochpotente Heilpflanzen in ihrem täglichen Mix zu schätzen. Denn Wildkräuter sind unseren Kultur-

pflanzen in ihrer Nährstoffdichte weit überlegen – insbesondere in Bezug auf ihren Vitamingehalt, bei dem sie Angebautes um das bis zu 23-Fache übertreffen.

**Die Grüne-Smoothie-Formel**

Natürlich landen die wertvollen Rote-Beete-Blätter im Grünen Smoothie, genau wie das Grün von Kohlrabi und Karotten, Blattsalate und Kohlsorten sowie frische Garten- und Wildkräuter. Hinzu kommen saisonale und heimische Obstsorten, exotische Früchte wie Ananas, Mango und Maracuja oder Gemüsefrüchte wie Avocados, Tomaten und Gurken. Das wichtigste Kriterium beim Obst: Es muss reif sein. Alle Zutaten werden zusammen mit Wasser idealerweise im Hochleistungsmixer zum Smoothie püriert – so wird er nicht nur leicht verdaulich, sondern schmeckt einfach auch am besten. Herkömmliche Küchenmixer oder Pürierstäbe können zum ersten Kennenlernen verwendet werden, scheitern aber oft an der Aufgabe, einen cremig-sämigen und wohlschmeckenden Grünen Smoothie zu zaubern. Hierzu braucht es ein perfekt abgestimmtes Zusammenspiel von Mixerleistung, Behälterform und den Messern, die mit etwa 30.000 Umdrehungen pro Minute das Mixgut zerschlagen und die Pflanzenfaser aufbrechen. Das Zutatenverhältnis sollte allmählich in Richtung 60 % Blattgrün und 40 % Obst gesteigert werden. Auch wenn der Grüne Smoothie mixerbedingt eine leicht verdauliche Mahlzeit ist, sollte man am Anfang die Verdauungsorga-

ne langsam an diese nährstoffreiche Mahlzeit gewöhnen – vor allem, wenn vorher kaum rohe und ballaststoffreiche Lebensmittel verzehrt wurden.

**Trendgetränk: gesund, einfach, to go**

Wer Grüne Smoothies kennenlernen möchte, aber keinen leistungsstarken Mixer zu Hause hat, kann zuerst bei einem Smoothie-Shop oder auch bei einer Verkostung in unserem Laden (jeden Samstag von 15-18 Uhr) probieren. Berliner haben inzwischen nahezu an jedem Hotspot der Hauptstadt die Möglichkeit, grün zu trinken. Warum sie gerade Trend werden? Grüne Smoothies überzeugen sprichwörtlich im Handumdrehen eine steigende Anzahl von ernährungsbewussten Menschen – unabhängig von Rohkost und Veganismus. Sie sind schnell zubereitet ohne große Kochleistung und Küchenarbeit, eignen sich zum Mitnehmen auf die Arbeit, zum Sport, auf Reisen. Sie sind familientauglich und führen schon Kleinkinder auf verspielte Weise an mehr Grünes heran, während sie die Nährstoffdepots von Oma und Opa auffüllen helfen. Hinzu kommt, dass viele bei Kuren mit Grünen Smoothies gute Ergebnisse beim Abnehmen und Detoxen erzielen. Und sicher hat der Grüne Smoothie auch beim Anti-Aging das größere Potenzial als die über-teuerte Luxus-Creme. ☺

\* Quelle: Victoria Boutenko, Green for Life, 2009, Hans-Nietsch-Verlag

**MyEy**  
Der Ei-Ersatz

Warum? Es gibt viele Gründe, warum heute nach einer Alternative zu Tier-Eiern gesucht wird. Frei von tierischen Fetten und Cholesterin, dafür aber reich an hochwertigen vegetabilen Proteinen und natürlichen Zutaten soll ein richtiger Ei-Ersatz sein. Während für div. Eigenschaften bis vor Kurzem oft auf eine Vielzahl von einzelnen Hilfsmitteln zurückgegriffen werden musste, vereint MyEy das gesamte Spektrum an Funktionalität für eine leichte schmackhafte Küche.

100% Aufschlagbar - VEGAN-zertifiziert  
BIO-zertifiziert - [www.myey.info](http://www.myey.info)

**ADRESSEN in Berlin und darüber hinaus**

**KREUZBERG**

**Restaurant Chandra Kumari**, Gneisenastraße 4, 10961 Berlin, [www.chandra-kumari.de](http://www.chandra-kumari.de), Tel. 030-6941203

**MOABIT**

**Bio-Restaurant Lei e Lui**, Wilsnacker Str. 61, 10559 Bln, Mi-Sa 17-24 Uhr, Tel. 030-30208890, Catering: [karin\\_ka@web.de](mailto:karin_ka@web.de), [www.lei-e-lui.de](http://www.lei-e-lui.de)

**CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF**

**Lotus Lounge**, im buddhistischen Zentrum des Rigpa e.V., Soorstr. 85, 14050 Berlin, Tel. 030-23255065, [www.lotus-lounge.de](http://www.lotus-lounge.de)  
**Restaurant Satyam**, Goethestr. 5, 10623 Berlin-Charlottenburg, Tel. 030-31806111, [info@mysatyam.de](mailto:info@mysatyam.de), [www.mysatyam.de](http://www.mysatyam.de)

**PRENZLAUER BERG**

**Restaurant Suriya Kanthi**, Knaackstraße 4, 10405 Berlin, [www.suriya-kanthi.de](http://www.suriya-kanthi.de), Tel. 030-442301  
**Wasserkontor**, Bötzowstraße 29, 10407 Berlin, Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr, Tel. 030-44737670, [www.wasserkontor.de](http://www.wasserkontor.de)

**FRIEDRICHSHAIN**

**wohlfühlfaktor**, „Mit Leib & Seele im Einklang“, Heidenfeldstr. 2, 10249 Berlin, Tel. 030-60984168, [www.wohlfuehlfaktor.com](http://www.wohlfuehlfaktor.com)

**MARIENDORF**

**KARMA Restaurant Berlin**, Eisenacher Straße 57, 12109 Berlin, Tel. 030-70370171, [info@karma-berlin.de](mailto:info@karma-berlin.de), [www.karma-berlin.de](http://www.karma-berlin.de)

**TREPTOW**

**Botanischer Salon**, Am Treptower Park 17, 12435 Berlin, [info@botanischersalon.de](mailto:info@botanischersalon.de), Tel. 030-52660051, [www.botanischersalon.de](http://www.botanischersalon.de)

**FRIEDRICHSHAGEN**

**Naturheilpraxis Christine Lenz**, Bölschestraße 5, 12587 Berlin, Tel. 030-21462720, 0176-81197971, [www.heilpraxis-lenz.de](http://www.heilpraxis-lenz.de)

**WUHLHEIDE**

**Rohvolution**, Ort: FEZ-Berlin, Straße zum FEZ 2, 12459 Berlin, 21./22.3.15, Sa 10-19 Uhr & So 10-18 Uhr, [www.rohvolution.de](http://www.rohvolution.de)

**ADRESSEN ÜBERREGIONAL**

**Adel Oworu - RohKostWerk**, Tel. 030-2926974, [rohkostwerk.de](http://rohkostwerk.de)  
**Zentrum für Bewusstheit**, Birkenweg 16, 15328 Küstriner Vorland, Tel. 033479-309002, [co.janssen-praxis@t-online.de](mailto:co.janssen-praxis@t-online.de)  
**Landkaufhaus Mayer GmbH**, Vachendorfer Str. 3, 83313 Siegsdorf, Tel. 08662-49340, [www.landkaufhausmayer.de](http://www.landkaufhausmayer.de)  
**Maria Kageaki**, Salzburger Straße 25, 83329 Waging am See, Tel. 08681-1618, [mariakageaki@web.de](mailto:mariakageaki@web.de), [www.mariakageaki.com](http://www.mariakageaki.com)  
**Myey**, Ei-Ersatz - AUFSchlagbar, VEGAN-zertifiziert, BIO-zertifiziert, [info@myey.info](mailto:info@myey.info), [www.myey.info](http://www.myey.info)  
**Naturkost-Hotel-Harz**, Von-Eichendorff-Str. 18, 37539 Bad Grund, Tel. 05327-2072, [info@naturkost-hotel.de](mailto:info@naturkost-hotel.de), [www.naturkost-hotel.de](http://www.naturkost-hotel.de)  
**Sunday Natural**, [www.sunday-natural.com/smoothie-pulver/](http://www.sunday-natural.com/smoothie-pulver/) und [www.sunday-natural.com/vitamin-b12/](http://www.sunday-natural.com/vitamin-b12/)

**Smoothie-Rezept: Der grüne Klassiker (Ergibt ca. 1,7 Liter Grünen Smoothie)**

- 1 Handvoll Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, Spitzwegerich – alternativ: Feldsalat)
- 150 g Spinat
- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- Saft von 1 Orange
- ½ Avocado
- 1/8 Zitrone (ohne Schale)
- Stückchen Ingwer
- Wasser nach Bedarf (ca. 500 ml)

**Zubereitung:**  
Zuerst die weichen Früchte – Bananen, Avocado – in den Behälter geben, dann die restlichen Zutaten darüber schichten und Wasser hinzufügen. Den Smoothie circa 1 Minute auf Maximum mixen, bis er eine homogene, cremige Konsistenz hat. Fertig.

Abb. © GrüneSmoothies.de

# Bunt & aktiv:

## Das vegane Berlin



Schon seit 2006 gibt es Berlin-Vegan, einen losen Zusammenschluss von 30 bis 50 Menschen, die hier seit fast zehn Jahren großes persönliches Engagement und viel Herzblut einfließen lassen. Unter [www.berlin-vegan.de](http://www.berlin-vegan.de) finden sich zig Angebote für das On- und Offlineleben, wie das Blog, Rezensionen, eine vegane Stadtkarte, Stammtische, Schnupperwochen, ein Sommerfest und vieles mehr. Es gibt inzwischen sogar eine Unterseite für eine vegane WG-Vermittlung und eine kostenfreie eigene App, die einem bei der veganen Orientierung im Berliner Großstadtdschungel hilft. SEIN war im Gespräch mit Jöran Fliege, einem Mitglied der ersten Stunden.

von  
Shermin Arif

Berlin-Vegan ist ein freies Netzwerk von Personen, die das Leid von Tieren nicht mehr ignorieren, sondern beenden wollen. Um dies zu erreichen, werden Menschen zusammengeführt, um die vegane Lebensweise in den öffentlichen Fokus zu setzen.



Jöran Fliege ist seit der Gründung dabei. Er wurde 1986 geboren und arbeitet hauptberuflich als Art Director und Musikproduzent. [www.berlin-vegan.de](http://www.berlin-vegan.de)

### **SEIN: Wer seid ihr eigentlich genau?**

**Jöran Fliege:** Wir verstehen wir uns als Informationsbündnis und wollen den Menschen, die in Berlin leben oder als Touristen herkommen, die vegane Welt so schmackhaft und einfach wie möglich gestalten – damit niemand mehr die Ausrede braucht, man kann doch nichts mehr essen oder wäre gesellschaftlich benachteiligt und ausgegrenzt. In Berlin ist es so einfach, veganes Essen zu finden – und wir zeigen mittels Webseite und App, wo! Damit können wir aktiv dazu beitragen, Barrieren und Hürden abzubauen, und mehr Menschen an den Veganismus heranzuführen – zum Wohle der Lebewesen, auf deren Kosten wir sonst leben würden und deren Leid nicht zu sehen ist!

### **Arbeitet ihr mit anderen Organisationen zusammen?**

Viele Personen, die sich bei uns engagieren, sind auch in anderen Gruppen

tätig oder nehmen an anderen Aktionen teil. Darüber hinaus arbeiten wir seit Jahren eng mit dem Vegetarierbund und der Albert-Schweitzer-Stiftung zusammen. Dies hat den Vorteil, dass wir gemeinsam noch größere Events planen und umsetzen können und somit mehr Leute erreichen.

### **Ihr seid aber kein gemeinnütziger Verein?**

Wir sind ein loser Zusammenschluss von Einzelpersonen. Jedes Engagement ist freiwillig und unentgeltlich. Dennoch haben auch wir laufende Kosten, vor allem, was die Server- und App-Kosten betrifft – hier sind wir auf Spenden angewiesen, weil wir ansonsten keine Einnahmen haben.

### **Ist eure Seite komplett werbefrei? Oder werdet ihr gesponsort?**

Wir verzichten auf Werbung, weil es einerseits problematisch ist, mit den be-

kannten Online-Werbenetzwerken zusammenzuarbeiten, da deren Inhalte nicht immer in unserem Sinne kontrolliert werden können (keine rein „vegane Werbung“). Zudem haben wir uns gegen eine Monetarisierung unserer Arbeit entschieden, da sowas nach außen hin auch immer eine Form der Kapitalisierung von ethischen Themen beinhalten könnte – wir sehen hier keinen Grund uns angreifbar zu machen, da es bisher für uns nicht existenziell war.

### **An wen richtet sich euer Angebot? Nur an Veganer/innen?**

Unser Angebot richtet sich an alle, die gegenüber der veganen Lebensweise aufgeschlossen sind. Die Karte ist natürlich vor allem für Veganer/innen interessant, die wissen wollen, wo sie etwas essen können, jedoch ist sie damit auch perfekt für Leute, die umsteigen oder mal etwas Neues ausprobieren wollen. Wir sind daran interessiert, jedem Menschen unter die Arme zu greifen, und zu unseren Stammtischen dürfen natürlich auch fleischiessende Menschen kommen, denn sie haben sicherlich noch die meisten Fragen und Unsicherheiten – die wir im gemeinsamen Gespräch bei leckeren veganen Gerichten anschaulich ausräumen helfen!

**Seid ihr inhaltlich gewachsen? Haben sich der Sinn und die Inhalte der Seite im Laufe der Jahre gewandelt?**

Da sich das Angebot in Berlin über die Jahre immens gesteigert hat (auch zu erkennen am Angebot in den Supermärkten und an neu eröffneten Restaurants), haben wir nicht mehr die Notwendigkeit ausschließlich Aufklärungsarbeit zu leisten. Wir können uns somit mehr darauf fokussieren aufzulisten, was es alles gibt. Auch haben andere Gruppierungen die Aktionen „auf der Straße“ übernommen und wer mag, kann sich parallel dort einbringen. Früher ging es vor allem noch darum aufzuklären, was Veganismus überhaupt bedeutet und warum man daran nicht sterben wird – heutzutage erhalten wir viel Rückenwind von positiven Medienberichten und einem roh/bio/veggie-Lifestyle, sodass wir lediglich zeigen müssen, wo man diesen direkt in der Stadt realisieren kann. Die theoretisch-ethische Aufklärungsarbeit muss also nicht mehr von uns geleistet werden.

**Gibt es obscure Erlebnisse bei der Arbeit?**

Ich erinnere mich an einen Radiobeitrag zum Thema Veganismus, der sich hauptsächlich auf

die Frage gestützt hat, ob ich denn als Veganer jetzt auch eine Fleischesserin küssen würde. Das war schon etwas obskur, aber abgesehen davon, dass es den tierethischen sowie alle anderen Aspekte wie Gesundheit, Umwelt und Kapitalismus total ausblendet, zeigt dies natürlich, wie sehr Veganismus inzwischen im Alltag angekommen ist. Wenn das letztlich unsere einzige Sorge sein sollte – dann bitte!

Ich finde es aber beispielsweise auch faszinierend, von außen das Feedback zu bekommen, dass Berlin quasi das „vegane Mekka“ ist, zu dem die Menschen aus weiten Teilen Europas für ein Fress-Wochenende pilgern.

**Wie kam es zu dem veganen Wohnungsmarkt?**

Vor allem junge Menschen kommen zum Studium oder für ein FÖJ (Freiwilliges Ökologisches Jahr) nach Berlin. Sollten sie dann schon vegan leben oder dies von Anfang an planen, steht für viele die Frage im Raum, wie sie das mit potentiellen Mitbewohner/innen vereinbaren können. Es ist nachvollziehbar, dass man sich in einer Welt, die allerorten von Tieren profitiert und auf deren Leid fußt, einen kleinen privaten Schutzraum schaffen möch-

te. Entweder, um ein wenig „das richtige Leben im falschen“ zu haben, oder um Stress aus Empathiegründen zu entgehen. Uns haben also viele Anfragen per E-Mail erreicht, ob wir nicht jemanden kennen, der ebenfalls kein Fleisch im Kühlschrank lagert oder die Pfanne für Steaks benutzt. Deswegen haben wir vor ein paar Jahren einen Unterpunkt auf der Webseite eingerichtet.

**Sucht ihr noch Leute?**

Auf jeden Fall! Wir freuen uns über jede helfende Hand. Wir haben allein 200 Restaurants auf einer Liste, die darauf warten, besucht und getestet zu werden. Es ist immer Bedarf an Texten für die Webseite. Ebenfalls gibt es die Möglichkeit Aktionen zu planen und umzusetzen. Wer mitmischen will, erfährt auf der Webseite mehr. Oder besucht uns im Sommer auf dem Alexanderplatz oder bei unseren Stammtischen und lernt uns kennen! Wir freuen uns, wenn wir dazu beitragen können, dass Tierrechte nicht mehr zwangsweise negativ mit asketischen Körnern in Verbindung gebracht werden – denn diesem Irrglauben ist der Veganismus heutzutage lange entwachsen. ☺

Anzeige

# Ohne Ei kochen, braten, backen?

Ganz natürlich mit MyEy



Vegan zu kochen – aber vor allem zu backen – kann durchaus eine kleine Herausforderung sein. Der Tiroler Konditormeister und Bäcker Christian Geiser, dessen Passion seit Jahrzehnten dem veganen Backen gilt, hat mit MyEy, einem rein pflanzlichen Ei-Ersatz mit natürlichen Zutaten, eine geniale Lösung entwickelt.

Es gibt viele Gründe, warum zum Ei-Ersatz gegriffen wird. Nicht nur vegan lebende Menschen interessieren sich dafür, sondern auch solche, die die Aufnahme von Cholesterin und tierischen Fetten aus gesundheitlichen Gründen vermeiden wollen.

**Vegan backen und kochen**

Viele Veganer/innen vermissen Lebensmittel und den Geschmack von „früher“, lehnen aber aus Überzeugung tierische Produkte ab. Auch die jetzt fehlenden Koch- und Backeigenschaften können Probleme bereiten. Die von Christian Geiser erfundenen rein veganen, bio-zertifizierten, cholesterin-, zucker-, soja- und sogar glutenfreien Ei-Ersatzpulver, die nur mit Wasser angerührt werden müssen, sind hierfür die Lösung. Die weltweit einzigartigen und mehrfach ausgezeichneten MyEy-Produkte geben durch Backverhalten, Konsistenz und Geschmack veganen Rezepten den richtigen Kick.

**Paniert, gequirlt, geschäumt, gebraten...**

Um die Eigenschaften von Hühnereiern rein pflanzlich zu ersetzen, ist normalerweise eine Vielzahl von einzelnen Hilfsmitteln und Zutaten nötig. MyEy – mit seinen natürlichen Zutaten aus Gewürzen, pflanzlichen Eiweißen und Stärke – vereint das gesamte Spektrum an Funktionalität und ist simpel einsetzbar. Das Ergebnis überrascht, man kann damit wie mit tierischen Eiern arbeiten und Gerichte binden, panieren oder zum Beispiel auch problemlos Schaum-



massen herstellen. Von Rührei über lockeres Gebäck bis hin zu veganem Spiegelei und Kuchen mit fluffigen Baiserhauben ist alles machbar.

**MyEy gibt es in drei Sorten**

**VollEy**  
Universell einsetzbar. Für Saucen, Cremes, Kuchen, Panaden und vieles mehr...

**EyWeiß**

Wenn es richtig luftig sein soll. Schaummassen für Baiser-massen, Soufflés, Schaumküsse, Schaum und Elastizität.

**EyGelb**

Kräftig im Geschmack. Für veganes Spiegelei oder wenn eine satte natürliche Farbe oder eine pikante Note das Gericht bereichern soll.

So kann man weiterhin geliebte Familienrezepte und traditionelle Gerichte zubereiten – ganz ohne Verzicht oder Geschmackseinbuße. Und am wichtigsten: Vegan genießen!

Kontakt: info@myey.info, www.myey.info



www.myey.info

# Superfood

## Was ist das eigentlich?

von Kirstin Knufmann

*Rohköstliche Nahrungsmittel enthalten das volle Spektrum an Vitaminen, Fettsäuren, Proteinen, (Co-)Enzymen, Mineralien, Pigmenten, Gerb- und Bitterstoffen, Antioxidantien und vielen weiteren sekundären Pflanzenstoffen. Mit einigen Zutaten wie Beeren, Kräutern oder Gewürzen - den sogenannten Superfoods - kann man man sein Essen natürlich ergänzen und ihm so einen zusätzlichen Nährstoff-„Boost“ geben.*

haltsstoffen aufweisen und denen deswegen eine besondere Wirkweise zugeschrieben wird. Superfoods sind also eine ideale Ergänzung in der täglichen Ernährung. Sie sind extrem vielseitig einsetz- und kombinierbar und in ihrer Fülle und Einzigartigkeit eine Bereicherung für jede Küche. In vielen Lebensmittelgruppen finden sich die Superfoods, beispielsweise in Wurzeln (Maca, Shatavari), Beeren (Açaï, Blaubeere, Schisandra), Kräutern (bestimmte Wild- und Gartenkräuter – meine persönlichen Favoriten: Tulsi und Koriander), Blättern, Samen, Nüssen und Sprossen und Algen (Mikro- und Makroalgen wie Spirulina, Chlorella, Wakame, Meeresspaghetti), Gemüse und insbesondere grünem Gemüse (Grünkohl), Pilzen (Reishi, Cordyceps, Agaricus, Shiitake) oder Zitrus- und anderen Früchten.

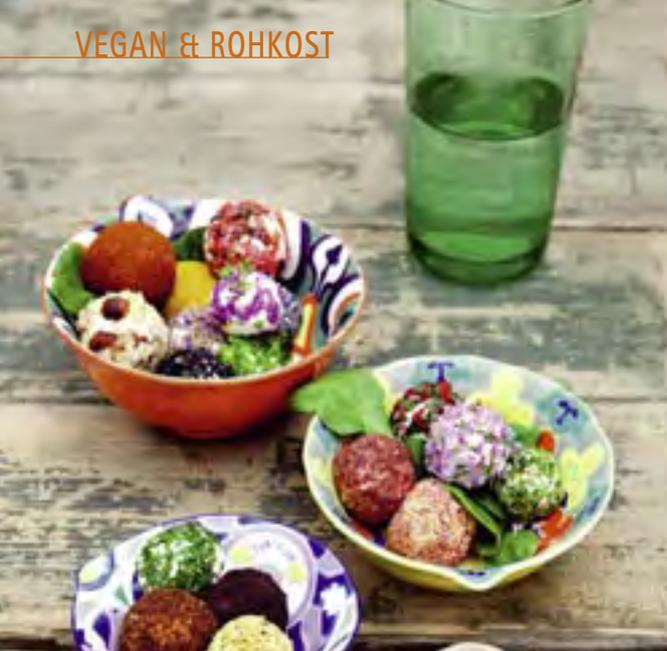
### Die Klassiker

Zu den Klassikern zählen beispielsweise Maca, Mesquite, Lucuma, Chiasamen, Gojibeeren, Reishi, Shatavari, Kakao, Tulsi, Carob und Açaï. Superfoods gibt es in herzhaft, süß, sauer, bitter, scharf und in kombinierten Geschmacksrichtungen. Und sogar in allen Geschmacksrichtungen, wie bei „Schisandra“, auch „Wunderbeere“ genannt. Sie spricht alle fünf Geschmacksrichtungen an und lässt sich zum Beispiel einfach zum Würzen von Salaten einsetzen. Sie kurbelt den Stoffwechsel an, kann adstringierend wirken, sorgt für einen klaren Kopf, wirkt unter anderem reinigend, ausgleichend und stärkend. Auch Chlorella, eine Mikroalge, ist ein kleines Wunderwerk und besonders interessant für Veganer. Aktuelle Studien

zeigen, dass sie eine gute Quelle für bioverfügbares Vitamin B12 sein kann. Chlorella ist generell sehr nährstoffreich. So ist sie zum Beispiel die chlorophyllreichste Pflanze der Welt, enthält viel Beta-Carotin und Lutein, das volle Spektrum an Aminosäuren und kann viel Eisen enthalten. Chlorella wirkt sich positiv auf das Immunsystem und die Wundheilung aus, wirkt reinigend, ist gut für die Augen, den Magen-Darm-Bereich, kann positiv auf Blutzucker- und Cholesterinspiegel wirken und vieles mehr. Ein weiteres tolles Superfood ist Maca. Die Wurzelknolle der Maca-Pflanze enthält Eiweiß, viele wichtige Mineralstoffe (Eisen, Zink, Magnesium, Kalzium, Phosphor), Kohlenhydrate, Zucker, Stärke und nahezu alle Vitamine. Außerdem L-Arginin, eine Aminosäure, die den Muskelaufbau und die Fettverbrennung unterstützt. Maca wirkt unter anderem hormonausgleichend, stimmungsaufhellend und verbessert die Leistungsfähigkeit.

### Wie wird's gegessen?

Superfoods wie diese können nach Belieben pur geknabbert oder in jede Art von Speisen und Getränken integriert werden. Sie lassen sich für die Zubereitung von Smoothies, für Säfte, Saucen, Dips, Kracker, Aufstriche, Desserts, Cremes, Suppen, Torten, Salate oder Fruchtlecker verwenden und geben diesen oft noch eine spezielle Note. Zum Beispiel gestreut über eine Tafel rohvegane Schokolade – ohnehin schon ein Superfoods-Klassiker – oder als Topping auf einem Gericht. Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen! ☺



Kirstin Knufmann, Jahrgang 1980, studierte Fotografie und arbeitete in Deutschland und Amerika, wo sie auch das erste Mal mit der veganen und Raw-Ernährung in Berührung kam. Begeistert von dem eigenen Wohlbefinden nach der Nahrungsumstellung gründete sie 2010 das Handelsunternehmen PureRaw.



Kirstin Knufmann  
RAW! Meine raffinierte Rohkost-Küche.  
100% Pflanze,  
200% happy  
Christian Verlag 2014,  
24,99 €  
ISBN: 978-3-86244-591-2

**I**mmmer mehr Menschen begeistern sich für „raw food“, also Rohkost. Es ist ja eigentlich auch die natürlichste Sache der Welt. Eigentlich! Und trotzdem immer noch für viele recht exotisch. Oft werde ich gefragt, was vegane Rohkost – jenseits vom lustlosen Abknabbern einer Möhre – denn eigentlich bedeutet. Ich frage dann immer zurück: „Was glaubst du ist dauerhaft gesünder, eine fleischlastige Kost oder eine pflanzliche Ernährung? Und was ist wohl reicher an Nährstoffen – der frische Apfel oder das eingekochte Apfelmus?“ ...und schon ist man bei der Rohkost! Meiner Erfahrung nach ändert sich bei der Änderung des Essverhaltens zur Rohkost hin auch das Körpergefühl positiv: Man isst bewusster, bereitet seine Nahrung achtsamer zu, der Geschmackssinn verfeinert und die Leistungsfähigkeit bessert sich. Ich bin seitdem zum Beispiel auch viel ausgeglichener. Superfoods – ein schöner Name für die kleinen Nährstoffbomben – geben dann noch einen zusätzlichen Kick.

### Was sind eigentlich Superfoods?

Kurz und einfach: Es handelt sich um Nahrungsmittel, die entweder besonders reich an einem bestimmten Inhaltsstoff sind oder eine besonders günstige Zusammensetzung von bestimmten In-

# Schmerzen Ihre Gelenke?

Meistens denkt man erst an sie, wenn man sie spürt – unsere Gelenke.

Im Profisport wird mittlerweile auch schon in jungen Jahren auf gelenksunterstützende Nahrung gesetzt.

Schmerzende Gelenke verbessern sich oft mit einer Gelenke-optimierten vitalstoffreichen Ernährung und lokalen Selbstbehandlungen.

Gelenksbeschwerden können verschiedene Ursachen haben. Ein Großteil der Schmerzen ist durch Ablagerungen verursacht, wie zum Beispiel Harnsäurekristalle, die sich an den Gelenken ablagern und Entzündungen hervorrufen. Ein zu hoher Konsum an tierischem Protein veranlasst den Körper, den Teil der Harnsäure, den die Nieren nicht ausscheiden können, abzulagern, meist an Händen, Füßen oder anderen Gelenken.

Ein weiterer Faktor ist die Demineralisierung des Körpers durch Zucker und Säuren, welche abgepuffert werden. Um Zucker gefahrlos durch den Körper zu schleusen, muss der Körper basische Mineralien aus seinem Bestand – aus Zähnen, Knochen, Knorpelmasse – hergeben, wenn nicht zeitnah eine ausgleichende Menge Mineralien aufgenommen wird.

Für die großflächige Remineralisierung sind verschiedene Faktoren von großer Bedeutung. Die Regulierung des Säure-Basen-Haushalts, die hohe Zufuhr an natürlichen Mineralien und Spurenelementen, sprich eine vitalstoffreiche Ernährung und eine gute Versorgung mit Vitamin D. Ich empfehle als Basismittel die Grüne Lichtkraft, ein mineralstoffreiches GrasSAFT-

pulver in Rohkostqualität, zum schnellen Ausgleichen des Säure-Basen-Haushalts. Ein Beispiel aus der Praxis: Eine Dame hatte wegen einer diagnostizierten Nekrose am Handgelenk ihre linke Hand fast zwei Jahre die meiste Zeit in einer Schiene, um die Schmerzen erträglich zu halten. Mit der optimierten Ernährung für Gelenke, tagsüber mehreren Portionen Grüne Lichtkraft und galvanischen Selbstbehandlungen war sie bereits nach drei bis vier Wochen schmerzfrei.



Die Details zu Gesunden Gelenken erfahren Sie in meinem **Vortrag am 22.3., 13 Uhr auf der Rohvolution** [www.rohvolution.de](http://www.rohvolution.de) im FEZ in Berlin oder am Messestand Nr. 310.

**Maria Kageaki** Praxis für Gesundheit & Jugendlichkeit, Telefonberatung unter der Tel. 08681 - 1618 [www.mariakageaki.com](http://www.mariakageaki.com)

DAS ERLEBNISKAUFHAUS IN SIEGSDORF/SCHWEINBACH



Wir führen sämtliche Artikel, die Maria Kageaki in ihren Vorträgen und Büchern empfiehlt.



LANDKAUFHAUS MAYER GMBH  
Vachendorfer Str. 3 - 83313 Siegsdorf  
Telefon: 08662 - 49 34-0  
info@landkaufhausmayer.de

[WWW.LANDKAUFHAUSMAYER.DE](http://WWW.LANDKAUFHAUSMAYER.DE)



Veggie-Wellnessurlaub im Harz

Erleben Sie unser Klimaschutzhotel mit Schwimmbad, Sauna, Massagen und leckerer Gourmet-Rohkost. Spezielle Angebote: Fasten-Wanderungen, Rohkost-Kurse, Sportseminare, Wildkräuter-Wanderungen.

Naturkost-Hotel Harz, Veen-Eichendorff-Str. 18, 37539 Bad Grund, [www.naturkost-hotel.de](http://www.naturkost-hotel.de)  
Tel: 05327-2072



**Rohvolution**®

Ein Weg zur gesunden Ernährung

24. Internationale Vitalkostmesse

**21.+22. März - FEZ-Berlin**

Weitere Informationen unter [www.rohvolution.de](http://www.rohvolution.de)



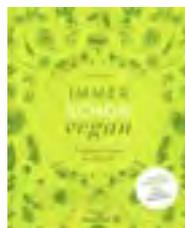
# Echt geschmackvoll: Der Tierfreitag

## Sammelstelle für vegane Rezepte

von  
Shermin Arif



Katharina Seiser lebt in Wien und reist, um zu essen. Die Journalistin, Köchin und Kommunikationswissenschaftlerin schreibt Kochbücher und für Magazine und Tageszeitungen übers Essen. [www.esskultur.at](http://www.esskultur.at)



**Buch:**  
„Immer schon vegan. Traditionelle Rezepte aus aller Welt“, Brandstätter Verlag, 2015, 179 Seiten, 25 €, ISBN: 978-3850338561

Sucht man wirklich gute vegetarische Kochbücher mit traditionellen europäischen Gerichten, kommt man an den Werken der Wiener Food-Journalistin, Kochbuchautorin und Foodbloggerin Katharina Seiser nicht vorbei. Zum Beispiel „Deutschland vegetarisch“ - von nachkochenden Menschen liebevoll nur „Dveg“ genannt. Angespornt durch einen Selbstversuch mit veganer Nahrung sammelt sie seit über einem Jahr auf [www.tierfreitag.com](http://www.tierfreitag.com) auch rein pflanzliche Rezepte. Mit SEIN spricht sie über ihre Erfahrungen und Ansichten.

### SEIN: Wie ernährst du dich selbst?

**Katharina Seiser:** Möglichst abwechslungsreich und frisch gekocht. Klingt banal, ist aber im Alltag gar nicht so einfach umzusetzen. Zum Glück haben wir einen Ernteanteil von Österreichs erstem CSA-Betrieb (Community Supported Agriculture), der uns die Basis in Form von wöchentlich frisch geerntetem Bio-Gemüse in zig Sorten liefert. Wir schauen einfach, was wir in der Gemüselade haben, und kochen drum herum.

### Wie kamst du dazu, dich mit dem Thema Veganismus/tierleidfreier Ernährung auseinanderzusetzen?

Ich bin mit Bio-Lebensmitteln aufgewachsen und mit dem Verständnis, dass es wichtig ist auch die Tiere anständig zu behandeln, wenn wir sie schon als Lebensmittel „nutzen“. Im Denken ist es ein recht einfacher Schritt zu sagen:

Tiere leiden lassen und Tiere töten geht gar nicht, das will ich vermeiden, indem ich nicht mehr daran teilhabe. Andererseits glaube ich, dass das ganz weit weg ist von der Lebensrealität der meisten Menschen. Wir wissen ja: Maximal 1 % der Bevölkerung sind Veganer/innen. Was passiert aber mit den Unmengen an Tieren, die von den 99 % in irgendeiner Form gegessen werden – oder deren Milch oder Eier?

### Du selbst lebst eigentlich nicht vegan, isst auch mal Fleisch - was hat dich dann zum Tierfreitag inspiriert?

Ich wollte eine Möglichkeit finden, tierfreie, gleichzeitig auch ideologiefreie Rezepte zu versammeln und zugleich vorbildliche Tierhaltungsprojekte aufzeigen. Denn Schwarz-Weiß-Denken liegt mir nicht und kann ich mir als Journalistin sowieso nicht leisten, ich will lie-

ber einen für viele Menschen gangbaren Weg aufzeigen.

### „Tierfreitag“ ist ein schönes Wortspiel. Vermeidest du bewusst den Begriff „vegan“?

Niemand muss vegan leben, um gut pflanzlich zu essen. Ich unterstütze keinerlei Ideologie, sondern die Idee, dass jede pflanzliche Mahlzeit eine tierische weniger ist. Und wenn in einer anderen Mahlzeit tierische Produkte vorkommen, dann betone ich stets, auf bestmögliche Tierhaltung zu achten.

### Was genau ist der Tierfreitag? Kann da jed/e/r mitmachen?

Jede/r darf mitmachen, klar! Die Definition ist einfach: An einem Freitag zu einem passenden Thema (appetitliche pflanzliche Rezepte ohne Ersatzprodukte, Lokaltipps, Warenkunde, vorbildliche Tierhaltungsprojekte...) auf dem Blog oder einem anderen Medium schreiben, im Artikel den Tierfreitag nennen und auf der Sammelstelle ([www.tierfreitag.com](http://www.tierfreitag.com)) melden.

### Am Tierfreitag beteiligen sich auch Carnivoren oder Vegetarier, macht das überhaupt Sinn?

Selbstverständlich! Genau das ist ja der Sinn der Sache! Lust zu machen auf pflanzliche Speisen, und wenn sie schme-

cken, werden sie wieder gemacht. Jede davon ist eine Mahlzeit ohne Tier. Jede davon Sinn-voll.

**Rückblickend auf ein Jahr Tierfreitag: Wie sind die Erfahrungen mit dem Projekt?**

Am Anfang gab's ein paar übliche Witzchen, aber das hat schnell aufgehört. Da ich keine Veganerin bin, brauche weder ich noch die anderen Beteiligten am Tierfreitag emotional zu reagieren. Mir geht es um gutes Essen – mit Mehrwert. Im Gegenteil: Viele Blogger/innen sind von der Idee begeistert und teilen das Logo auf ihren Blogs.

**Du lehnst „vegane Ersatzprodukte“ – auf die viele Veganer/innen ja geradezu schwören - kategorisch ab, warum?**

Das stimmt, ich lehne Imitate und Surrogate jeder Art ab. Industriell hergestellte Nahrungsmittel, womöglich noch mit Aromen und Geschmacksverstärkern, will ich nicht essen und halte ich auch für keine gute Basis für Ernährungssouveränität. Echtes Essen wird aus echten Lebensmitteln möglichst frisch gemacht.

**Oft hört man von Menschen mit omnivorer Ernährung, dass veganes Essen einfach nicht schmecke. Woran liegt das deiner Erfahrung nach?**

Solange etwas so tut, als ob, also etwas nachahmen will, kann es ja nie so gut wie das erinnerte (und in der Erinnerung überhöhte) Produkt oder Gericht sein. Deshalb finde ich den Imitate-Weg ja auch den völlig falschen. Und: Der Veganismus ist jung, es war noch überhaupt keine Zeit, eine Kochtradition dazu zu entwickeln. Viele der Kochbücher auf dem Markt sind nicht von kulinarischen Profis geschrieben, sondern von überzeugten Veganer/innen. Das macht für Alles-Esser/innen einen großen Unterschied.

**Du hast gerade ein neues Buch herausgebracht, worum geht es da?**

„Immer schon vegan“ birgt traditionelle Rezepte aus aller Welt, die immer schon rein pflanzlich – also vegan – waren und echt schmecken. Ich verwende kein einziges Ersatzprodukt. Ich habe die Rezepte wie die Bände der Vegetarisch-Reihe nach Jahreszeiten sortiert. Damit lässt sich zu jedem Zeitpunkt im Jahr rasch ein rein pflanzliches Gericht finden, das mehrheitsfähig ist.

**Ist der Titel auch ein wenig eine Ansage an alle Nörgler und Mäkler, die aufgrund von Vorurteilen veganes Essen ablehnen?**

Der Titel ist natürlich absichtlich doppeldeutig.

Den darf jede/r interpretieren, wie sie/er will. Er ist aber auf jeden Fall auch eine Ansage an jene, die glauben, vegane Gerichte erfinden zu müssen, die vor Imitaten und Superfoods strotzen, aber nicht unbedingt (allen) schmecken.

**Musstest du tief graben, um die Rezepte ausfindig zu machen?**

Es war richtig viel Arbeit, die Rezepte zu finden. Denn: Ich wollte ja traditionelle Gerichte haben, die wurden in den Kochbuch-Klassikern rund um die Welt aber noch nie als „vegan“ bezeichnet. Ich musste mich also durch mehrere Dutzend Kochkulturen weltweit wühlen und typische Rezepte auf ihre Zutaten hin checken. Das hat mehrere Monate gedauert, mir aber nicht nur eine reich gefüllte Datenbank, sondern auch sehr viele spannende Erkenntnisse über die jeweiligen Küchen beschert.

**Hast du einen Tipp für Menschen, die sich für eine rein pflanzliche Ernährung interessieren?**

Ich schreibe niemandem vor, wie sie/er sich zu ernähren hat, und würde mir das auch niemals vorschreiben lassen. Wer Lust auf pflanzliche Gerichte hat, möge in den Küchen Italiens, Griechenlands, des Libanons, aber auch Indiens stöbern – oder in meinem Buch. ☺

# VITAMIN B12 - WELTNEUHEIT

## innovative Wirkstoff-Formel!



**-12%**

- Zwei bioaktive B12-Formen, wie im Blut
- Methyl- und Hydroxocobalamin zu gl. Teilen
- 100% vegan, Non-GMO, Kapsel pfl. Zellulose
- Keinerlei Zusatzstoffe
- Nur Bio-Reismehl vom Bauckhof als Füllstoff
- Hergestellt in Deutschland, mit PZN

[www.sunday-natural.com/vitamin-b12/](http://www.sunday-natural.com/vitamin-b12/)



**SUNDAY  
NATURAL**



# Spirulina pacifica Hawaii Algen

Das kleine grüne Vitalstoffpaket  
mit großer Wirkung



Spirulina pacifica Hawaii Algen enthalten eine Fülle lebenswichtiger Nähr- und Vitalstoffe, wie zum Beispiel Betacarotin, Vitamin B12, Eisen, pflanzliches Eiweiß und alle 8 lebensnotwendigen Aminosäuren. Diese Kombination könnte eine Antwort auf die immer mehr zunehmende Mangelernährung sein, die auch in den Industrieländern voranschreitet. Die täglich steigenden Herausforderungen und Umweltbelastungen fordern unseren Körper immer mehr. Geben Sie Ihrem Körper täglich qualitativ hochwertige Nährstoffe und nicht nur Füllstoffe! Spirulina eignet sich als Ergänzung zur gesunden Ernährung und ist vom Körper bis zu 98% verwertbar. Spirulina unterstützt Sie täglich bei der Entschlackung und Entsäuerung Ihres Körpers. Spirulina ist eine ideale Ergänzung für jeden Menschen jeder Altersgruppe. Es gibt kleine Unterschiede in der Wasserqualität, Trocknung, Ernte, Abfüllung und den Klimabedingungen, die entscheiden, ob Spirulina mit oder ohne Vitalstoffe ausgeliefert werden. Wir beachten bei der Herstellung diese kleinen Unterschiede, deshalb werden unsere Spirulina mit Vitalstoffen ausgeliefert. Damit das wertvolle Vitamin B12 und Betacarotin nicht verloren geht, bewahren Sie Spirulina immer in dunklen Gläsern dicht verschlossen auf.

## Spirulina pacifica Hawaii Algen - Warum aus Hawaii?

Die unter unserem Logo angebotenen Spirulina pacifica Hawaii Algen, werden immer frisch geerntet und kommen direkt von der hochmodernen Wasserfarm an der Konaküste, auf Big Island in Hawaii. Hawaii zählt noch zu den Schadstoff unbelasteten Gebieten, was Schadstoffanalysen auch belegen. Keine Angst vor Pestizid- und Herbizidrückständen, diese kommen bei der Spirulina Zucht nicht zum Einsatz, sonst würde sich die Alge selbst vernichten. Der intensive ganzjährige Sonnenschein, die frische Meeresluft und gleichbleibende Temperaturen schaffen ideale Anbauvoraussetzungen. Die Produktion findet unter freiem Himmel, aber in ansonsten abgeschlossenen Becken statt. Die großen Wasserbecken werden mit reinem Quellwasser aus den Vulkanbergen gespeist, so kann dort leicht die Wasserqualität überwacht werden. Die grüne Masse wird in einem sauerstofffreien Sprühtrockner bei nur 4 °C im „Ocean-Chilli-Verfahren“ getrocknet. Diese schonende Verarbeitung garantiert, dass alle wertvollen Vitalstoffe erhalten bleiben. Das für die Züchtung verwendete Wasser ist stark alkalisch und hat einen pH-Wert zwischen 9 und 11. Dieser hohe pH-Wert unterstützt Ihren Körper bei der Entsäuerung und Befreiung der Abfallstoffe, die sich mit der Zeit in den Zellen ablagern. Das besondere an Spirulina pacifica Hawaii ist der hohe Eiweißgehalt von 55-70%. Kein anderes natürliches Nahrungsmittel erreicht diesen hohen Eiweißgehalt. (Sojabohnen ca. 35%, Rindfleisch ca. 20%). In diesem hochwertigen Eiweiß sind alle acht essenziellen und weitere zehn nichtessenziellen Aminosäuren enthalten. Es handelt sich um ein sogenanntes vollständiges Protein, was für Menschen, die tierische Produkte nicht vertragen oder mögen, eine optimale Ergänzung darstellt.



## Wer oder Was ist NaturSpiruVital?

NaturSpiruVital wurde im Jahr 2008 von Joseph Köglmayr gegründet, mit dem Ziel natürliche Nahrungsergänzungsmittel herzustellen. Unsere 8-jährige Testphase und zahlreiche Kundenerfolge haben uns bewogen, Spirulina direkt in Hawaii einzukaufen. Durch den Direkteinkauf konnten faire Verkaufspreise erzielt werden, gleichzeitig können wir eine hohe Qualität an frisch geernteter Spirulina garantieren. Im Dezember 2008 wurden unsere Spirulina pacifica Hawaii Algen in Deutschland als Nahrungsergänzungsmittel mit PZN-Nummer eingeführt.

Weitere Informationen und praktische Tipps finden Sie unter:  
[www.naturspiruvital.de](http://www.naturspiruvital.de)

E-Mail: [naturspiruvital@t-online.de](mailto:naturspiruvital@t-online.de)

NaturSpiruVital • Joseph Köglmayr  
Steingadener Str. 7 • D - 82362 Weilheim  
Tel.: + 49 (0) 881 923 24 24  
Fax: + 49 (0) 881 923 24 25

## Tipps für die praktische Anwendung:

Beginnen Sie anfangs mit 3 Algenpresslingen. Nach 7 Tagen hat sich der Körper auf die konzentrierte Nahrung eingestellt, dann können Sie den Verzehr von 1x3 bis 1x4-6 oder 2x3 Presslinge à 500mg am Tag steigern. Spirulina erleichtert Ihnen das Abnehmen, wenn Sie 4-6 Presslinge eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten verzehren. Der Schub an Nährstoffen sorgt dafür, dass Sie weniger Hunger haben. Eine Fastenkur lässt sich durch Spirulina pacifica Hawaii einfach und wohltuend unterstützen. Gleichzeitig wird Ihr Körper entsäuert, Gifte und Abfallstoffe, die sich mit der Zeit in den Zellen ablagern, werden mit Hilfe von Spirulina pacifica Hawaii über die Ausscheidungsorgane, von diesem schädlichen Ballast befreit.

## Verzehrempfehlung:

4-6 Presslinge pro Tag mit reichlich Flüssigkeit gelutscht, gekaut oder geschluckt zu sich nehmen. Durch das Lutschen oder Kauen verbindet sich Spirulina pacifica Hawaii mit dem Speichel und wird optimal für den Körper aufgeschlossen.

**Auf alle Bestellungen ab 50,-€ Warenwert, bekommen Sie 10% Nachlass, Gutscheincode: seinspecial2015**

