

"Vegan kochen für alle"

Björn Moschinski

Vegane Köche sind jung, dynamisch, innovativ und fahren Fahrrad. Passt irgendwie zusammen. Das gilt für Björn Moschinski ebenso wie für Attila Hildmann. Beide sind die "Stars" der veganen Küche, die sich mehr und mehr zu einem Trend entwickelt, dem viele Menschen zunächst aus Neugier und zunehmend aus Überzeugung folgen.



Vegan ohne Vorurteil

Vegan zu leben ist mehr als eine Ernährungsumstellung. Dahinter steckt ein ganzes Bündel von Motiven: Tierschutz in erster Linie und der ganz persönliche Kampf gegen Massentierhaltung, darüber hinaus auch Gesundheit, Klima- und Umweltschutz und – Spaß an gutem Essen ganz ohne Fleisch und andere tierische Produkte. Was Moschinski an Rezepten anbietet, hat nichts zu tun mit geschmacklosem Gesundheitsfutter. Der junge, vegane Koch versteht nicht nur sein Handwerk, er kippt auch Vorurteile.

Warum Fleisch imitieren?

Die immer gleiche Frage, warum denn in der veganen Küche Fleisch imitiert werden müsse, beantwortet Moschinski, der seit seinem 15. Lebensjahr vegan lebt und kürzlich sein eigenes Restaurant "Kopps" in Berlin-Mitte eröffnet hat, einleuchtend einfach.

"Ein Veganer ist in erster Linie Tierrechtler, der bewusst den Konsum tierischer Produkte meidet, jedoch nicht zwingend auf den Geschmack, die Konsistenz oder das Aussehen

verzichten möchte. Denn Essgewohnheiten entstehen in früher Kindheit, also auch das Verlangen nach Fleisch."

Einfallsreich und lecker

Vegane Köche sind noch Außenseiter – eine Kochausbildung schreibt zwingend die Zubereitung von Fleisch vor. Also müssen sie andere Wege gehen, beispielsweise über Kochkurse und Catering. Umgekehrt fehlt in herkömmlichen Kochausbildungen der vegetarische Anteil, sodass in vielen Restaurants nur Pasta oder Gemüsebeilagen als vegetarisches Angebot gelten.

Wie vielfältig eine fleischlose Küche sein kann, wie einfallsreich und schmackhaft, das beweist dieses Buch. Neben seinen (in der Regel unkomplizierten) 60 Rezepten liefert Moschinski notwendige Informationen und Tipps über vegane Rohstoffe, Kräuter und Gewürze, Fleischersatzprodukte, Rohkost, spezielle Produkte und Bezugsquellen.

Geschmack und Gewohnheit

Die Suppen sind köstlich und leicht, Kokosmilch ersetzt Sahne, aus Sojawürfeln, Gemüse, Tomatenmark, Gemüsebrühe und Sojajoghurt wird eine deftige Gulaschsuppe, Brezelchips geben einer Waldpilzsuppe den Kick, und Sojasahne schafft cremige Konsistenzen. Aber auch Sojaschnitzel Wiener Art, Linsenpfanne oder Kürbisrisotto schmecken nicht "vegan", diesen Geschmack gibt es nicht. Es gibt nur tief sitzende Gewohnheiten, die sich auf Aromen, Texturen und Zusammenstellungen von Speisen beziehen, mit dem realen Geschmack aber nur wenig zu tun haben.

Geschmacksschulung

Insofern "schult" Moschinskis Kochbuch nicht nur Tierrechts-, Gesundheits- und Klimabewusstsein, sondern vor allem die Geschmacksnerven und -gewohnheiten all' derer, für die Essen mehr ist als eine Strukturierung des Tages. Er sorgt für neue, deftige, manchmal auch ungewohnte und bei den Desserts verführerisch süße Geschmackserlebnisse.

Gourmetküche geht auch vegan und Lust am Essen ist immer auch Lust auf Überraschung – eine davon ist übrigens die vegane Mayonnaise!

(Christiane Schwalbe)

www.veganheadchef.com

**"Vegan kochen für alle" - Björn Moschinski
144 Seiten, Südwest Verlag 2011, 17.99 Euro**