

## VERVEGAN

Vegane Ernährung: Der Angriff der „Beilagen“ auf Essgewohnheiten

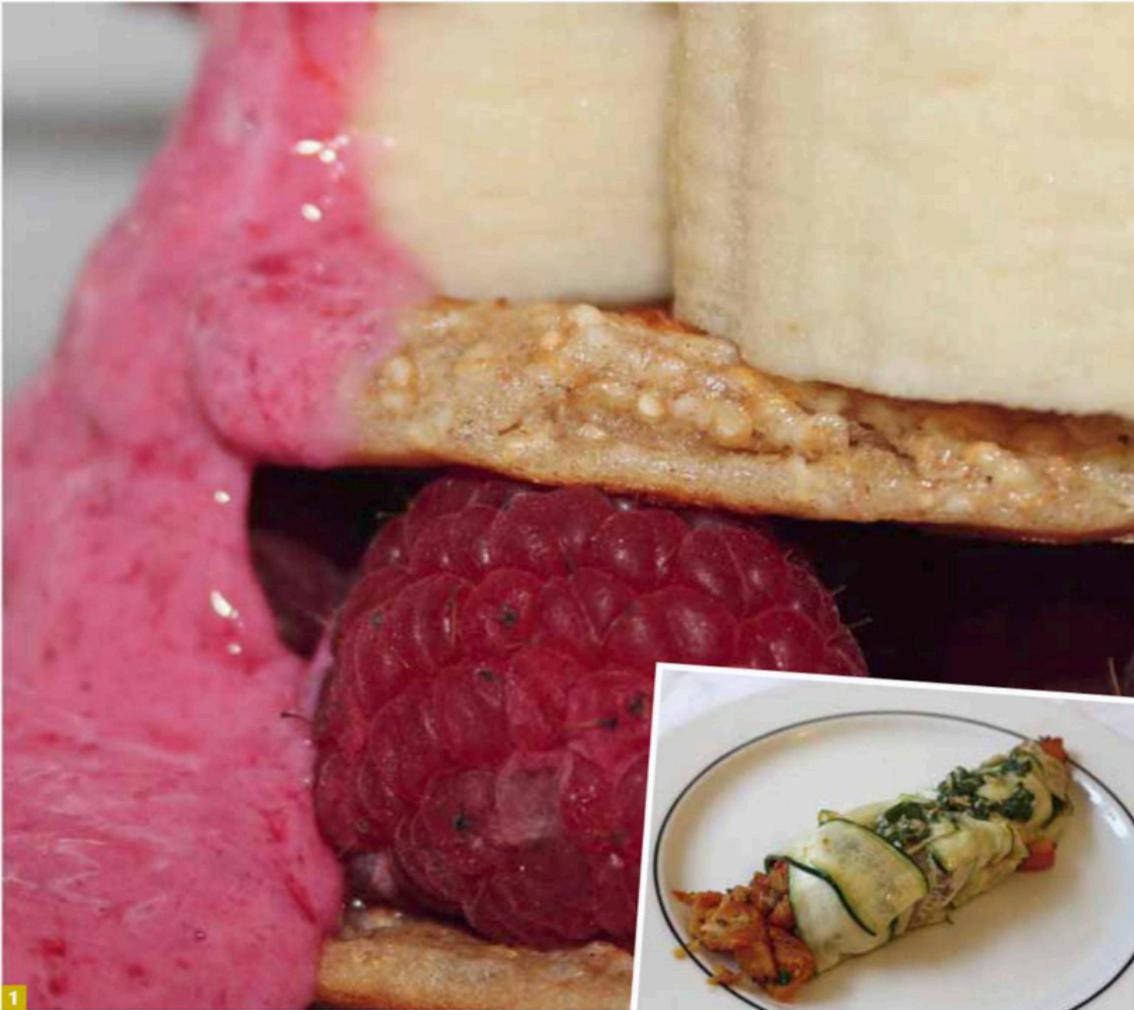
## VERWEGEN

Harry Ohlig: Sein Hoffnungslauf von 7.700 Kilometern beginnt

## VEREWIGEN

Das Schweizer Ufer holt auf:  
Teil 3 der Hotel-Projekte rund um den See





# VEGAN FÜR ANFÄNGER

## DIE ERSTEN 30 TAGE VEGANE ERNÄHRUNG IN MEINEM LEBEN

23.40 Uhr. Die Hauseingänge fliegen an mir vorbei. Den Mantel weit offen, hetzte ich die Straße entlang. *Ich muss es schaffen. Ich muss!* Ich versuche, im Rennen noch mal die genaue Uhrzeit auf meinem Handy auszumachen. Es kann klappen. Ich schließe die Haustür auf, stürze die Treppen hoch, durch die Wohnungstür, durch die Küchentür, über den Kater, an den Kühlschrank und reiße das Gefrierfach auf. Da steht es, mein geliebtes Eis. Chocolate Pralines

& Caramel! 500 Gramm 1.275 Kilokalorien. Ich lasse es zehn Minuten antauen und esse es in zwei auf. Lege den Löffel beiseite und die Hände auf den Bauch. Null Uhr.

Es kann losgehen.

### Zwei Tage davor

Ich liebe Gummibärchen aus dem Kühlschrank, Brotkanten mit Butter und Salz, Käse in Würfel geschnitten, sofort in den Mund

gesteckt und eiskalte Cola dazu. Und Rotwein, wenn ein Freund ihn mit mir trinkt. Ich liebe Pasta und Kartoffeln zu Hause. Und Steaks und Salat im guten Restaurant. Ich liebe Obst und Gemüse aus dem Biomarkt. Ich esse keine Bratwurst. Nur mein Mann. Und wenn der eine isst, esse ich dreiviertel davon auf. Ich habe einen leicht erhöhten Bodymassindex.

Allgemein könnte man sagen, ich bin der Durchschnitt vom Durchschnitt mit einem leichten Hang

zum Vegetarier. Ich hasse jedes „Muss“ und Diäten. Leider bin ich auch in einem Alter, in dem die Verantwortung für die eigene Gesundheit rapide zunimmt. Und da fällt mir dieses Buch in die Hände: *„Vegan for fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge“*. Komischerweise bin ich sofort aufgeregt. Was habe ich denn da entdeckt? Das Buch ist seit einem Jahr auf dem Markt. Ich erinnere mich vage, den Typen auf dem Cover schon im Fernsehen gesehen zu haben. Auf Amazon hat



MEIN ERSTES TOFU SANDWICH. WOW! IMMER WIEDER!!!



DIE KÜRBISPOMMES. SEHEN GUT AUS. WAR ABER DAS EINZIGE GERICHT, WAS MIR NICHT LAG. GUT GEWÜRZT, ABER ZU WEICH.

das Buch jede Menge Rezensionen, zwanzig Prozent davon nicht wirklich gut. Ich will es aber selbst wissen.

### Ein Tag davor

Die schönen Fotos von den Speisen fallen mir auf. Sie sehen so gar nicht vegan aus. Aber als ich dann das Buch von vorn anfangen zu lesen, bin ich doch geschockt. Es ist nicht nur ein Kochbuch, es ist ein Diätprogramm! „Vegetarisch und Cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl.“ Und es werden nicht nur die Essensgewohnheiten hinterfragt, sondern man selbst. Man soll sich Ziele setzen. (Ziele? Ach, Mann. Eine Million Euro. Bäuchlein weg.) Den Fernseher auslassen. Das ist ja schlimmer als

keine Cola. Sport treiben. Nach 19 Uhr nichts mehr essen. Aber auch nicht hungern. Den Körper Maß nehmen. *Ich schwöre, ich habe das alles vorher nicht gewusst.*

Ich messe also nach. Bauch. Hüfte. Oberarm. Schon beim Aufschreiben ist es klar: Ich werde mich herausfordern. Aber was esse ich dann am Abend? Und nach dem Sport zum Salat? Was muss ich einkaufen? Und was wird mit den Sachen aus dem Kühlschrank? Und mit meinen Freunden?

Ich verschenke die Tiefkühlente. Gehe zum Arzt und lasse meine Blutwerte checken. Aus Neugier und wegen seiner Meinung. Ich suche mir Rezepte für die ersten drei Tage aus, mache eine Einkaufsliste und gehe in den Bioladen. Stehe staunend da und ent-

decke in den nächsten Wochen eins nach dem anderen: Amaranth, Mandelmus, Agavensirup, Kokoschips, Cranberrys, Kurkuma, gemahlene Vanille, Räuchertofu, getrocknete Tomaten, geröstete Mandeln, rote Linsen, karamellierte Paprika und und und. Und was man damit alles machen kann und wie einfach es ist und lecker und genial.

### Mein erstes Mal

Mein erstes Mal heißt *Mini-Crunch-Pancakes mit Himbeer-Joghurt-Eis*. War ja klar. Süß, unfassbar köstlich und gut aussehend dazu. Auch, wenn ich es noch nicht ganz hinbekommen habe. Das Eis war Mus, aber ich zufrieden und satt. Lange satt. Und das wird auch die ganze



VEGANE ANFÄNGER KÜCHE: VIEL GESCHIRR FÜR EINEN SALAT. ABER DIE RAFFINIERTEN KLEINEN SCHNELL GEMACHTEN TOPPINGS SIND DER HIT.



MEIN KÜHLSCHRANKINHALT DAVOR



MEIN ERSTER VEGANER EINKAUF

Zeit so bleiben. Keine Heißhunger-Attacken werden mich quälen. Das Kochen wird Spaß machen. Und immer schneller von der Hand gehen. Ich habe Energie. Abends keine lange Weile. Ich plane: Essen, Einladungen, den nächsten Tag, neue Vorhaben. Ich arbeite, genieße, mache Sport, gehe Schwimmen. Und dann ...

### Die zweite Woche

Ich habe Bauchschmerzen. So schlimm, dass ich in der Nacht davon aufwache. (Wenn ich jetzt sterbe, habe ich wenigstens davor gut gegessen.) Ich fühle mich wirklich mies und lustlos dazu. (Der Tofu vielleicht? Vertrage ich Soja überhaupt? Und gibt es nicht auch eine Fructose-Intoleranz? Und was ist überhaupt Agavensirup? Wo kommt der her? Retten die Veganer nicht die Welt? Wieso muss dann so viel eingeflogen werden? Wie viel ist überhaupt gesund? Wie würde die Welt aussehen, wenn alle Menschen sich vegan ernähren würden? Gäbe es dann Friedhöfe für Kühe? Wie alt wird ein Huhn eigentlich?) Meine Stimmung ist im Eimer. Und meine Challenge fast auch. Will Hühnersuppe, einen Arzt und Quark. Und entscheide mich doch für Kartoffeln und Bananen und ans Alles-wird-gut-glauben. Das wird es auch. Mein Magen-Darm-Virus verschwindet und das vegane Essen macht wieder die volle Freu-

de. Es ist eine Woche des Fragens, Hinterfragens, Recherchierens. Aber auch diese Woche ist gut.

### Die dritte Woche

Jetzt habe ich schon Partys vegan überstanden und Feiertage und Kneipenbesuche und Gäste vegan bewirtet. Ich bekomme keine Blumen mehr oder Seife oder Bücher geschenkt. Jetzt steht mein Besuch mit Vitamin B12 vor der Tür. Sie sind besorgt. Oder mit bestem Olivenöl. Sie sind begeistert. Oder mit einem schicken Gemüsemesser. Sie lieben mich. Und immer, wirklich immer sind alle neugierig. Es ist ein bisschen in der Art wie: Ich habe mit dem Rauchen aufgehört. Eine gesunde Ernährung ist das Thema der Zeit. Alle sind entsetzt über die Lebensmittelskandale und auf der Suche.

### Die vierte Woche

„Wann ist es vorbei?“ Das ist die Frage, die ich am häufigsten in dieser Woche höre. Oder: „Was wirst du denn als Erstes wieder essen?“ Ich schmunzle vor mich hin. Ich weiß es.

### Der 30. Tag

Ich schmunzle immer noch. Mein fast verloren gegangener

Geruchssinn ist wieder da. Vier Kilogramm sind weg. Mein Cholesterinspiegel ist gesunken: Von 227 auf 196. Ich bin reicher geworden, wurde beschenkt mit neuem Essen, mit Komplimenten, mit Stolz, schönen Abenden und innigen Gesprächen. Und trotzdem fehlt mir was.

„Alles Bio“, hat mein Vater immer gesagt, den Gartenschlauch kurz abgelegt, mir drei Kirschen vom Baum gepflückt und in die Hand gelegt. Egal wie alt ich war, aber es war immer am Anfang des Sommers. Und ich habe sie mir in den Mund gesteckt. Sonnenwarme, süße, dunkle, knackige Kirschen. Der kürzeste „Flug“, der vom Baum in den Mund. Das ist der beste, wenn ich mal vergleichen darf.

Wasser, Berge, Äpfel, Tomaten, Inseln, Bauernhöfe, Weintrauben, Wind, Birnenbäume, gackernde Hühner – alles vor der Haustür. Wir leben hier in einer der schönsten Regionen. Wie können wir das nur immer vergessen? Lernen wir wieder zu schätzen, was im Garten und hinterm Haus und gleich nebenan wächst. Regional und alles zu seiner Zeit.

Attila Hildmanns wirklich tolle Rezepte und Anregungen lehren uns, wie einfach es ist, Genuss zu haben, sich Zeit zu nehmen, das Widerentdecken der Sinne, des

Kochens und des Teilens. Und die Rückbesinnung auf sich. Dafür danke ich ihm.

Veganes Essen ist eine wirkliche Bereicherung, aber ausschließlich vegan ist mir zu viel. „Wenn man jeden Tag die Welt rettet, läuft man Gefahr, die wichtigen Dinge des Lebens aus den Augen zu verlieren“, hat Helmy Abouleish, Sohn des Begründers der Bio-Farm Sekem in Ägypten, in einem Interview gesagt. Darum wünsche ich mir, dass die Kuh wieder ins Dorf darf und der Braten sonntags auf den Tisch. Und dass es die beste Schokolade immer zum Geburtstag gibt und fröhliche Gäste ohne Verkabelung dazu. Und wenn dann eine Emilia, vier Jahre alt, in die Runde piept: „Von welchem Tier kommen die Kartoffeln?“

... dann, liebe Erzeuger, macht Euch auf was gefasst: Es sind die Käufer von morgen.

TEXT & FOTO: BARBARA SOMMERER

Vegan for Eit – Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge

Becker Joest Volk Verlag,  
ISBN 978-3-938100-81-3