

würzt, frittiert oder scharf angebraten bekommen sie eine ähnliche Textur wie eine Wurst oder ein Steak. Manch veganer Koch hat inzwischen eine Meisterschaft darin entwickelt, Speisen wie Spiegeleier, die mediterrane Fischplatte oder ein Mousse au Chocolat vegan nachzukochen. Es sind Fakes, die den Gaumen überrumpeln sollen. Auch Nicole Just probiert in dieser Hinsicht einiges aus und sagt zugleich: „Das Spannendste aber ist, ganz neue Gerichte zu entdecken. Das versuche ich eigentlich täglich.“

Schon bald nach ihrem veganen Erweckungserlebnis richtet die Expertin für Online-Marketing ihren Blog „vegan-sein.de“ ein, auf dem sie ihre Erfahrungen weitergibt und Rezepte vorstellt (aktuell: Spargel mit Erdbeervinaigrette, Estragon-Saitling mit Limetten-Spargel-Pasta). Eine Literatur-Agentin wird auf sie aufmerksam und vermittelt sie an den etablierten GU-Ratgeber-Verlag. Der sieht in Nicole Just eine Autorin, die vegane und alltagstaugliche Rezepte sympathisch vermitteln kann und nennt sie „La Veganista“.

Das Wort verrät, dass vegane Ernährung sowohl ein Kampf um das richtige Bewusstsein als auch die Entscheidung für einen gesunden Lebensstil sein kann – etwas, womit man nicht nur radikale Einzelkämpfer, sondern größere Bevölkerungsgruppen ansprechen kann. Die meisten Veganer achten zwar darauf, dass sie keine Produkte verwenden, für die Tiere getötet wurden (Kleidung, Medikamente) – doch den erhobenen Zeigefinger gibt es inzwischen kaum noch.

## Das Dogma der Bewegung ist weg, das Interesse riesig

„La Veganista – Lust auf vegane Küche“ heißt das erste Buch von Nicole Just, die Startauflage von 20000 Exemplaren ist schnell ausverkauft. Ein Erfolg, der sie ermutigt, aus ihrem alten Job auszusteigen und ihre Leidenschaft zum Hauptberuf zu machen. Bald wird ein weiteres Buch mit Nachspeisen und Kuchen erscheinen: Ungewöhnliche Fruchtekombinationen,

Eier und Milch werden durch Mandelmilch und Sojamilch ersetzt. Nicole Just hat sich ihre mecklenburgische Bodenständigkeit bewahrt, sie ist wohlthuend normal geblieben und spricht weder im Berliner Szene-Jargon, noch drischt sie verbissene Öko-Thesen. „Es freut mich, wenn man mich als das patente Mädchen von nebenan sieht.“ Und da geht sie auch einen anderen Weg als ihr fernseherprobter Berliner Kollege Attila Hildmann, der seine Bücher („Vegan for Fit“) mit heißen Model-Posen vermarktet.

## Die vegane Küche gehört zum zeitgemäßen Lifestyle

Nicole Just versteht ihre Küche als Bestandteil einer modernen Lebensart. Aber: „In Berlin-Mitte lässt es sich leicht vegan leben. Ich finde es wichtig, dass auch Problembezirke eine Bio-Infrastruktur bekommen.“ Gerade hat sie ein Projekt an einer Grundschule im Berliner Brennpunkt Marzahn gestartet. Die Schüler pflegen dort mit ihr einen Garten – „damit sie die Herkunft und den Geschmack von Gemüsesorten kennenlernen.“ Ihr Lebensgefährte ist Lehrer, er lässt sich zwar gerne vegan bekochen, ist aber noch ein „Flexitariar“ – jemand, der fast fleischlos lebt, aber noch nicht gänzlich auf den gelegentlichen Fischgenuss oder den Milchschaum auf seinem Cappuccino verzichten möchte.

Im Moment arbeitet Nicole Just daran, dass Veganer auch auf Reisen gut versorgt sind: haltbare Snacks, Rezepte, die sich überall schnell umsetzen lassen. Es gibt zwar auch europaweit immer mehr Restaurants mit veganen Speisekarten: „Dennoch muss ich einen Trip sorgfältig planen und vorher Adressen checken“, erläutert die Bloggerin. Dafür würde man mitunter auch mit unerwarteten Entdeckungen belohnt. In Lissabon sei ihr ein Restaurant empfohlen worden, in einem abseitigen Stadtviertel gelegen – „und von außen sah es sehr schäbig aus“. Doch drinnen habe sie eine indische Familie nicht nur sehr herzlich empfangen: „Das war auch eines der besten Essen meines Lebens.“ ©

## BASISWISSEN FÜR PFLANZENESSER

### VEGANISMUS

#### Was bedeutet es?

Der englische Tierschützer Donald Watson gründete 1944 die Vegan Society und gilt als Erfinder des Begriffes. In Deutschland gibt es rund 700000 Anhänger, sie ernähren sich nur von pflanzlichen Produkten. Einige verzichten sogar aufs Kochen („Raw Food“), um alle Inhaltsstoffe zu erhalten.

### ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

#### Welche Risiken gibt es?

Bei der veganen Ernährung können Mangelerscheinungen auftreten. Wichtig ist daher ein dosierter Ernährungsplan (z.B. in der Schwangerschaft), damit wichtige Nährstoffe wie Eisen (in Form von Hirse oder Vollkornbrot), Calcium (Mineralwasser, Nüsse) und Vitamin B12 aufgenommen werden.

### VEGANES DEUTSCHLAND

#### Wie informiere ich mich?

Tipps zum Einkaufen und Kochen gibt es bei der Veganen Gesellschaft Deutschland e.V. ([www.vegane-gesellschaft.org](http://www.vegane-gesellschaft.org)) und dem Vegetarierbund ([www.vebu.de](http://www.vebu.de)).

### VEGANE RESTAURANTS

#### Das ist unsere Auswahl

Berlin: „Kopps“ – deutsche Küche vegan. München: „Gratitude“ – green food nach kalifornischem Vorbild. Hamburg: „Leaf“ – vegan auf Gourmet-Niveau. Leipzig: „Zest“ – vegan und vegetarisch. Unter [www.veggie-hotels.de](http://www.veggie-hotels.de) findet man Hotels mit veganer Karte.

### DIE EXPERTIN

Nicole Just kam mit ihrem Kochbuch „La Veganista“ (Verlag GU, Preis ca. 17 Euro) im Mai 2013 auf Platz 8 der FOCUS-Ratgeberliste. Ihre Rezepte und Ernährungstipps gibt es unter [www.mundartberlin.de](http://www.mundartberlin.de)