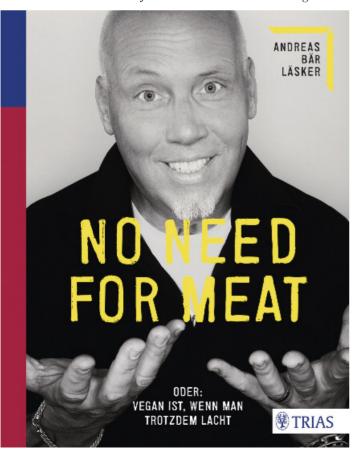
#### Buchvorstellung von Julia Brunke

Andreas Bär Läsker ist weder Schriftsteller noch Koch, sondern Manager der »Fantastischen Vier«. Seit er vegan lebt, hat er sich als kreativer Rezept-Entwickler entpuppt: »Es kommt im absolut wahrsten Sinne des Wortes Leben in die Küche, wenn das tote Fleisch verschwunden ist«, so der Musikmanager. Seine spannende Lebensgeschichte mit seinem Weg zur veganen Ernährung und die besten Rezepte aus seiner lebendigen Pflanzen-Küche teilt »der Bär« nun in »No need for meat«, einem »teilautobiographischen Ernährungsumstellungs-Inspirationsratgeber mit illustriertem Kochbuchanteil«.

Der Name »Bär«, der sogar in seinem Pass eingetragen ist, kommt nicht von ungefähr: Mit seinen 1,93 Metern brachte er in den 80er und 90er Jahren 160 Kilo auf die Waage.



Ab 1999 begann er, seine Ernährung auf frisch und vollwertig umzustellen und regelmäßig Sport zu treiben. Nach der Lektüre der »China Study« hörte er am Rosenmontag 2011 von einem Tag auf den anderen auf, Fleisch zu essen.

#### Die »China Studv« - BÄMM!

»Ich habe wirklich von einem Tag auf den anderen kein Stück Fleisch mehr angerührt«, erzählt »der Bär« in seinem Buch. Kurze Zeit später sei es auch mit dem Fisch vorbei gewesen, die Eier und Milchprodukte folgten einige Zeit später.

Ja, und was war denn nun so krass an der »China Study«, dass der Musikmanager von einem Tag auf den anderen seine Ernährung komplett änderte? - Es war die Logik: empirisch erfasstes Wissen kombiniert mit entwaffnenden Erklärungen. Andreas Bär Lasker führt aber keine Zitate von Colin Campell an, sondern sagt: »Lesen Sie die China Study. Oder laden Sie sich das Hörbuch runter, das vom großartigen Christoph Maria Herbst gelesen wird.« Er selbst habe die China Study bis heute nicht einmal zu Ende gelesen. »Aber das musste ich auch nicht. Nachdem ich dieses Buch zugeklappt habe, war Fleisch für mich kein Thema mehr.«

Die Lektüre des Buches verschmolz zudem »mit meinem jahrelang mit mir herumgetragenen schlechten Gewissen, was die Beteiligung am milliardenfachen Tiermord anging«. Denn schon länger hatte sich Andreas Bär Lasker mit dem Gedanken getragen, ob es richtig ist, Fleisch zu essen. »Ich bin seit fast 26 Jahren der Manager der "Fantastischen Vier", und einer der Bandmitglieder, sein Name ist Thomas D, ist schon seit Ewigkeiten Veganer. Wenn man so will, ist er der Urvater meines schlechten Gewissens, was das Thema angeht.«

»Diese Tiere, deren Fleisch zu Lebensmitteln verarbeitet wird, werden unter solch grauenhaften Umständen gehalten, gequält und getötet, dass diese Zustände nur mit Filmen über dieses Thema dokumentiert werden können, verbal ist das kaum auszudrücken, dazu fehlt es selbst der so ausdrucksstarken und gut kombinierbaren deutschen Sprache schlichtweg am notwendigen, extrem drastischen Vokabular«, schreibt Läsker. »Dazu kommt, dass diese Menge an Antibiotika und Hormonen, die gegeben werden muss, damit diese armen Wesen diese Haltungsbedingungen überhaupt bis zu ihrem berechneten Todestag überleben, jedes vertretbare Maß tausendfach überschreitet.«

Links: »NO NEED FOR MEAT« von Andreas Bär Läsker ist im TRIAS-Verlag erschienen.

#### »Jetzt spüre ich keine Schuld mehr«

Seit etwa zwei Jahren lebt Andreas Bär Lasker vegan. Und er ist gar kein Bär mehr: Der Musikmanager wiegt inzwischen rund 60 Kilo weniger. Und nicht nur das: Er schlafe nun besser, sei im Kopf fitter, habe keine Verdauungsprobleme mehr. Auch das Völlegefühl nach dem Essen sei weg. Vor allem ist er erleichtert: » Jetzt spüre ich keine Schuld mehr, wenn ich zuschaue, wie Tiere unter unsäglichen Bedingungen gezüchtet und getötet werden.«

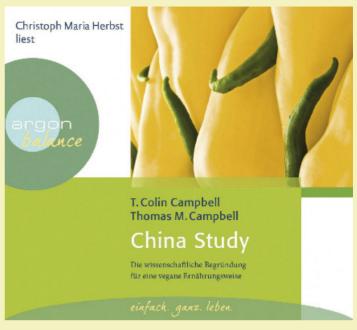
Die WELT wollte von ihm in einem Interview wissen, ob er ietzt seinen Namen »Bär« ändern wolle? Vielleicht in »Gorilla«. weil der ein Pflanzenesser sei? »Bären können problemlos von Wurzeln und Beeren überleben, tage-, monate-, jahrelang. Das können übrigens alle. Selbst Löwen könnten das. Der Löwe tötet unschuldig aus Instinkt. Wir töten schuldig, weil wir genusssüchtig sind.«

#### »Es kann aus kranken Tieren nun mal kein gesundes Fleisch entstehen«

»Wir leben alle in einer Welt, die es als mehr oder weniger normal betrachtet, Tiere zu essen. Oder zumindest deren Milch und deren Eier zu verzehren«, so Andreas Bär Lasker. »Wir sind alle mit den Werbesprüchen der Metzger-Innung "Fleisch ist ein Stück Lebenskraft' oder dem Sprichwörtlichen Sinnbild (oder Trugbild), Die Milch machts' aufgewachsen. Im Grunde sind wir davon indoktriniert worden.«

Oft beschränkt sich der Versuch, sich gesund ernähren zu wollen, auf Salat mit Putenbruststreifen statt Schnitzel mit Pommes. Andreas Bär Läsker meint, das sei ein Widerspruch in sich. Es gebe für den Menschen kein wirklich gesundes Fleisch, sondern maximal schädliches und weniger schädliches.

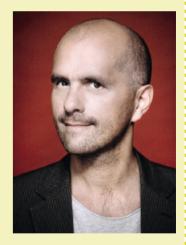
»Es kann aus kranken Tieren nun mal kein gesundes Fleisch entstehen. Und so, wie die Puten gezüchtet und gehalten werden, sind sie in leider 95 % aller Fälle krank.« Mit der ihm eigenen unverblümten Sprache beschreibt »der Bär« die Putenhaltung, berichtet von furchtbaren Überzüchtungen, fünf Hennen pro Quadratmeter, weswegen die Tiere zu »mentalen Krüppeln« würden, und Zuchtbetrieben, denen Schmerzen egal sind, die Mortalitätsrate aber nicht, weswegen am Ende »stark mit Medikamenten, Hormonen und Restkeimen belastetes Fleisch« herauskomme. Und er kommt zu dem Schluss: »Geflügel ist auf gut Deutsch das Letzte, was Sie sich auf einem Salat antun sollten«.

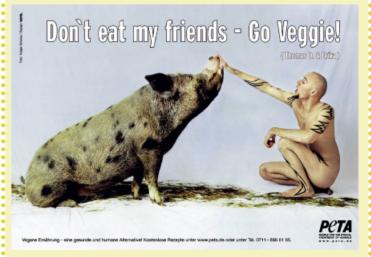


Christoph Maria Herbst liest: China Study Argon Verlag · ISBN: 978-3-8398-8034-0 CD-Set (3 CDs), ca. 210 min. · Preis: 16,95

Die »China Study« ist die umfassendste Studie über Essverhalten, Gesundheit und Krankheit - und die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährung.

»Nachdem ich das Buch gelesen habe, habe ich meine Ernährung komplett umgestellt. Ich vermisse nichts und es geht mir Bombe.« Christoph Maria Herbst





Thomas D mit Schweinedame Erika für PETA: »Don't eat my friends!«



Andreas Bär Läsker kocht mit rein pflanzlichen Zutaten und das mit großer Begeisterung und Kreativität. Er sagt: »Die meisten Menschen, die aufhören Fleisch zu essen und dann irgendwann den einzig konsequenten Weg gehen, also sich vegan ernähren, tun dies aus Gründen des Mitgefühls gegenüber den Tieren und natürlich auch aus Verantwortungsgefühl für ihre Umwelt und damit ganz automatisch ihren Mitmenschen gegenüber.«



Und auch sonst, so Andreas Bär Läsker, ist das »deutlich übermächtige Fleisch-Fisch-Wurst-Angebot« zu einem »vollkommen unkontrollierten Overkill-Angebot mutiert«. Und wenn dann noch in Würste Käse eingespritzt wird, steigert sich der tierische Fettanteil »von ursprünglich 40-70% auf locker 80%«. Die Folge: »Wir, und vor allem unsere Kinder, werden ohne jegliche Kontrolle Angeboten von wirklich vollkommen ungesunden bis schädlichen, so genannten Lebensmitteln ausgesetzt, und es ist wirklich kein Wunder, dass es immer mehr fehlernährte, kranke oder unter starken, multiplen Allergien leidende Kinder gibt.«

#### »Ihre Ernährung MUSS die Nummer Eins in Ihrem Lehen sein«

Andreas Bär Lasker widmet sich ausführlich den »zwei schlimmsten Statements zum Thema Ernährung«: »Ich habe keine Zeit zum Kochen« und »Eine Ernährung mit frischen, biologischen Zutaten ist zu teuer für mich«. Und er sagt: »Ihre Ernährung MUSS die Nummer Eins in Ihrem Leben sein. Nichts ist wichtiger als das, was Sie essen, trinken oder atmen.«

Lebens-Mittel seien Mittel zum Leben - also im Prinzip eine ganz klare Sache. Entsprechend gelte es, zu selektieren und Prioritäten zu setzen: »Zum Beispiel, ob sie sich ein Jahr lang wirklich gesund und gut ernähren wollen oder ob Sie lieber einen neuen Fernseher kaufen, vor dem Sie Zeit verschwenden, die Sie eigentlich nicht haben, und deswegen lieber Chips und Fertigpizza essen, die zwar billig sind, aber krank machen, und das kostet dann wieder Zeit...« Und das gelte sowohl für Alles-Esser als auch für Veganer.

»Merkwürdigerweise habe ich noch nie erlebt, dass jemand einen Kredit aufgenommen hat, um sich ein paar Jahre gut und gesund zu ernähren. Das würde aber deutlich mehr Sinn machen, als sich einen sauteuren Urlaub zu leisten und dafür das ganze Jahr über nur entsetzlich minderwertiges bis nahezu giftiges Zeug zu sich zu nehmen, nur weil es so schön billig ist.«

#### **»Und das alles. weil's schmeckt?**«

Nun ernährt sich die Mehrheit der Menschen von Fleisch und Milchprodukten. Die Supermärkte sind voll davon, und an jeder Straßenecke gibt's Bratwürstchen, Döner, Käsestangen und natürlich Latte Macchiato. Es ist »normal«. Und: »Es schmeckt«. »Weil's schmeckt« bezeichnet Andreas Bär Lasker als »das ultimative, alles wegbügelnde, megaklare und wirklich an Logik, Unumstößlichkeit und Zeitgeist nicht zu überbietende Monster-Totschlagargument«. Den Geschmack als einziges Argument für eine Ernährung mit tierischen Produkten anzuführen, sei aus seiner Sicht eine Mischung aus Zynismus, Ignoranz, unfassbarer Arroganz und einer stark reaktionären Haltung, schreibt »der Bär«. Denn es werde unfassbares Leid auf dieser Erde durch dieses lächerliche Argument verursacht. »Milliarden von Tieren werden unter unsäglichen Bedingungen gehalten und getötet, dazu kommt eine Ressourcenverschwendung,

#### EREIHEIT FÜR TIERE Lifestyle: Lierfreundlich leben



die kaum noch zu beschreiben ist. Von der Klimazerstörung durch die Rinderhaltung und der rasend schnellen Entwicklung von multiresistenten Keimen durch den unkontrollierten Einsatz von Antibiotika in der Tierzucht ganz zu schweigen. Und das alles, weil's schmeckt?«

Außerdem: »Schmecken tun auch Tausende und Abertausende von anderen Lebensmitteln, die nicht aus Fleisch, Fisch, Milch und Eiern bestehen«. Man müsse diese Lebensmittel nur einmal an sich heranlassen und sie gezielt suchen.

#### »Was darfst du dann noch essen?«

Essen darf ein Veganer alles, aber er will es nicht. Andreas Bär Läsker ist daher der himmelweite Unterschied zwischen »Verzichten« und »Vermeiden« wichtig. Denn ein Verzicht ist Zwang, während man etwas vollkommen freiwillig vermeidet: »In dem Moment, in dem Sie sich zu einer pflanzlichen Ernährung entschlossen haben, verzichten Sie nicht auf Fleisch, Milch und Eier. Sie vermeiden sie. Weil Sie es wollen. Niemand hat Sie dazu gezwungen, niemand befiehlt es Ihnen.«

Es ist eine Entscheidung aus freien Stücken - eine Entscheidung für die gesündeste Ernährung, die es gibt. »Und diese Entscheidung ist nicht nur gut für Sie, sondern für uns alle, unseren Planeten und die Tiere das Beste. Wenn das keine Motivation ist!«

#### Eine intergalaktische, neue, unfassbar vielfältige Welt der Ernährung

Abgesehen von den positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und vom guten Gewissen tun sich bei der pflanzlichen Ernährung eine Vielzahl bisher unbekannter Lebensmittel und völlig neue Geschmackswelten auf: »Im Vergleich zu dem, was Sie hinter dieser riesigen Mauer aus Fleisch, Wurst und Käse erwartet, vor der Sie jetzt vielleicht noch stehen, ist das, was Sie jetzt haben, nur ein armseliger, kleiner Bruchteil dessen, was man - bleiben wir ruhig mal kurz innerhalb der Weltraum-Metapher - als Ernährungsuniversum bezeichnen kann. Als Fleischesser erreichen Sie nicht einmal den Orbit, als Veganer reisen Sie mit der Leichtigkeit des eigenen - nebenher erwähnt, extrem umweltfreundlichen - Antriebs durch eine intergalaktische, neue, interessante und unfassbar vielfältige Welt der Ernährung, die nicht nur um vieles größer ist als die der anderen Seite, sondern sich über Jahre hinweg selbst immer weiter potenziert. Hört sich übertrieben an? Isses - aaaaaaber - nich.«

»Der Bär« hätte es sich vor fünf Jahren nicht träumen lassen, mit Zutaten wie Amaranth, Buchweizenflocken, Chia-Samen, Pak-Choi, Maulbeeren, Cashewnüssen, Hefeflocken, Braunhirsemehl oder Mönchsbart rumzuhantieren. »Heute bin ich um so viele Geschmacks- und Zubereitungserfahrungen reicher, die ich niemals gemacht hätte, wenn ich weiterhin bei dem ewigen "Ein Stück Fleisch mit Beilagen" geblieben wäre.«

In »No need for meat« stellt Andreas Bär Läsker seine Lieblingsrezepte vor: Jetzt können auch Sie seine bislang nur im Freundeskreis beliebten Rote-Bete-Küchle endlich nachkochen... Denn dieses kulinarische Party-Highlight ist bei Festivitäten im Hause Läsker sofort vergriffen. Zusammen mit den Spinatküchle (Rezept Seite 54) der Tipp für die sommerliche Grillsaison.

Kunterbunt gemischt werden die Rezepte in die informativunterhaltsamen Texte rund um pflanzliche Ernährung eingestreut. Zum Teil ohne erkennbare Systematik. Manchmal aber schon: Da gibt's einen Text über Wurzeln (Möhren, Rote Beete...), anschließend folgen drei oder vier Rezepte (Pastinakensuppe, Rote-Beete-Salat..). Dann folgt die »Ode an die Kartoffel«, an die sich fünf Kartoffelrezepte (Mangold-Kartoffelpüree, Süßkartoffeltaler,...) anschließen. »No need for meat« ist ja auch nicht wirklich ein Kochbuch, sondern eben ein »teilautobiographischer Ernährungsumstellungs-Inspirationsratgeber mit illustriertem Kochbuchanteil«. Auf insgesamt 211 Seiten sind 60 Rezepte zu finden. Die schönen Fotos stammen von Charalambos Triantafillidis. Der Fotograf ist seit Jahren mit Andreas Bär Läsker befreundet und hat vor zwei Jahren auch seine Ernährung auf pflanzlich umgestellt.

Einige Rezepte stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vor: Natürlich dabei sind selbstgemachte Maultaschen, schließlich kommt »der Bär« aus dem Schwabenland. Als »Kracher aus meinem Repertoire leckerer Party Finger Foods« bezeichnet er seine Vuggets mit Tzatziki: Die kleinen Bratlinge auf Polenta-Basis sind einfach und schnell herzustellen und werden mit veganem Tzatziki gedippt. Auch die »Küchle« müssen Sie probieren, »bei jedem Grill-Event der absolute Oberburner«.

Läskers Küche ist eine experimentelle Küche, in der er alles selbst zubereitet und aus der sämtliche Fertig- und Industrieprodukte (Weißmehl, weißer Zucker...) verbannt sind. So ist seine frische Spinatsauce absolut zu empfehlen, ebenso wie sein Hummus (das er gleich in großen Mengen herstellt und in Einweckgläsern als Mitbringsel an Freunde verschenkt). Er stellt außerdem wissenswerte Informationen zu Gemüsen, Gewürzen und weiteren Zutaten vor, gibt Tipps zur Zubereitung und auch allgemeine hilfreiche Küchentipps, zum Beispiel welche Werkzeuge sich in seiner vollwertigen Pflanzenküche bewährt haben. Und das alles im überaus unterhaltsamen Erzählstil.

#### Umdenken

» Vegane Ernährung ist kein Hype, keine Mode und kein Trend. Sie ist Ausdruck und Folge eines weltweit erfolgenden Umdenkens«, so »der Bär« am Schluss seines Buches. »Vegane Ernährung ist gut für Sie, für Ihre Kinder und Ihre Freunde. Sie ist gut für die Tiere, die weder gezüchtet noch getötet werden müssen. Und last but not least ist vegane Ernährung gut für unseren Planeten, diese wunderschöne blaue Kugel namens Erde.«

Wenn man es schaffe, sich vegan zu ernähren, sei das letzte Tier, für dessen Tod man aktiv verantwortlich ist, der innere Schweinehund.



Andreas Bär Läsker, Manager der »Fanta 4« und überzeugter Veganer, macht eine eindeutige Ansage: »NO NEED FOR MEAT«.

»Freiheit für Tiere« sprach mit dem Autor.

Freiheit für Tiere: In »No need for meat« bringst du die Dinge so herrlich unverblümt und gleichzeitig trotzdem locker auf den Punkt. Dein Buch war für dich eine Herzensangelegenheit. Wie kam es dazu?

Andreas Bär Läsker: Ja, es war eine Herzensangelegenheit. Nachdem ich die »China Study« gelesen hatte, habe ich angefangen, mich vegetarisch zu ernähren. Ich habe auch selber Tiere, ich lebe mit Tieren zusammen und mag Tiere. Und als der gesundheitliche Aspekt dann noch obendrauf kam, habe ich gedacht: Ob ich es wohl schaffe, meine Ernährung umzustellen? Ich hab's dann gemacht: Erstmal habe ich das Fleisch weggelassen. Dann habe ich angefangen, ganz, ganz viel zu kochen und rumzuexperimentieren. Und dann dachte ich: Na, noch ein Kochbuch braucht die Welt nicht auch noch. Aber wenn ich all meine Erfahrungen und Gedanken zu dem Thema noch dazu packe und meine doch eher pragmatische Sichtweise der Dinge, dann könnte das ein gutes Buch werden.

Freiheit für Tiere: Du schreibst: »Es kommt im absolut wahrsten Sinne des Wortes Leben in die Küche, wenn das tote Fleisch verschwunden ist«. Du hast ja schon vor über vier Jahren Tier-Leichenteile verbannt...

Andreas Bär Läsker: Ja. Ich habe wirklich alles rausgeschmissen, was da noch war. Und das Schöne ist: Ich habe angefangen, mich zu erkundigen und zu checken, was kann man denn so machen. Und da kommst du natürlich vom Hundertsten ins Tausendste. Irgendwann hast du dann zehn verschiedene Reissorten, acht verschiedene Bohnensorten, und die Kichererbsen gibt es auch in verschiedenen Ausführungen. Und die ganze Küche steht voller Gläser, voller getrockneter Kräuter - und das sieht total schön aus! Es macht viel mehr Spaß, wenn man diese Vielfalt vor sich sieht!

# **Interview mit Andr** Mich wollte a nicht meh

Und es wird auch irgendwie viel lockerer in der eigenen Küche, wenn die Milch und die ganzen Eier auch noch weg sind. Es ist so genial, wenn ich koche und einfach etwas zusammenmansche, einen Küchles-Teig oder so was, dass ich alles in jedem Aggregatzustand probieren kann. Weil man nicht immer so aufpassen und Angst haben muss: Die Eier... uhhh, die Schale darf auf keinen Fall mit dem Teig zusammenkommen, Salmonellen ojeoje... Wenn alles in jedem Zustand essbar ist, das ist total befreiend in der Küche!

#### »Ich habe lange genug verdrängt, was mit den Tieren passiert«

Freiheit für Tiere: In deinem Buch »No need for meat« ebenso wie in deinem Facebook-Blog - zeigst du immer wieder mit deutlichen Worten das milliardenfache Tierleid für den Fleischkonsum auf. Dir geht es also nicht nur um gesunde Ernährung, oder?

Andreas Bär Läsker: Ne, natürlich geht es mir nicht nur um gesunde Ernährung! Es ist ja im Grunde auch egal, woher man kommt: Irgendwann landet man beim Thema Massentierhaltung - oder man kommt von der Massentierhaltung zum Thema Gesundheit. Da schließt sich ja der Kreis und verbindet sich logisch miteinander. Ich habe genauso wie die große Mehrheit der Menschen das, was mit den Tieren passiert, lange genug verdrängt. Irgendwann bin ich aufgewacht und hab gemerkt: Das kann ich so nicht mehr mitmachen. Ich will daran nicht mehr schuld sein.

Ich bin wahnsinnig froh, dass ich diesen Weg gegangen bin und dass ich diesen Schritt gemacht mache - weil es mich einfach... von einer Schuld befreit. Es ist kein gutes Gefühl, dieses latente schlechte Gewissen mit sich herumzutragen. Ich persönlich glaube, dass das krank macht. Also nicht nur die Ernährung, sondern auch das schlechte Gewissen kann einen krank machen.

# eas Bär Läsker: an dem ganzen Tierleid schuld sein«

#### »Den Film 'Earthlings' sollte jeder gesehen haben«

Freiheit für Tiere: Gab es bei dir ein Schlüsselerlebnis oder eine bestimmte Dokumentation wie »Earthlings«, die du gesehen hast, durch die dir diese Zusammenhänge klar wurden?

Andreas Bär Läsker: »Earthlings« habe ich tatsächlich gesehen, als ich schon Vegetarier war. Ich kann das Wort »Earthlings« kaum aussprechen, ohne dass ich zu heulen anfange. Das hat mich ganz schön mitgenommen, muss ich sagen. Und ich bin ehrlich gesagt der Meinung, dass diesen Film jeder gesehen haben sollte. Und ich finde auch nicht, dass man so was Kindern nicht zeigen darf, weil sie das schockt. Denn wenn sie das sehen, wollen sie das Fleisch nicht mehr, und damit hat man genau das Richtige gemacht. Das ist eher eine positive Traumatisierung.

Grundsätzlich hat mich das immer weiter wachsende schlechte Gewissen gegenüber den Tieren dazu gebracht, weil ich einfach wahnsinnig gerne mit Tieren umgehe. Ich habe zwei Papageien, zwei große Aras, ein Pärchen. Die sind schon ganz lange bei mir, etwa 13 Jahre. Die haben bei uns eine riesige Voliere - wirklich rieeesig -, 10 Meter hoch, und fliegen bei uns durchs Wohnzimmer. Und irgendwann saß ich da und hab irgendwas mit Hühnchen gegessen. Und ich hab das Stück Hühnchen in der Hand und will denen davon etwas geben. Und in dem Moment denke ich: Was mache ich hier eigentlich? Das sind doch deren Kumpels! Und dann hat's bei mir geschaltet: Ne, das kannste nicht bringen.

Da war mir schon klar, dass das langsam aus dem Ruder läuft: Warum gebe ich meinen Papageien die beste Behandlung, das beste Futter, wirklich die besten Nüsse, das beste Gemüse, das beste Obst, was ich kriegen kann - und im nächsten Moment kaufe ich mir für 'nen paar Euro ein Huhn und ess' das. Da denke ich: Ne, das kann es doch nicht sein. Da stimmt doch irgendwas nicht. Das muss ich sofort beenden!

### »Was mache ich hier eigentlich? Das sind doch deren Kumpels!«

Freiheit für Tiere: Wie reagieren heute die Menschen, wenn du ihnen erzählst, dass du dich vegan ernährst?

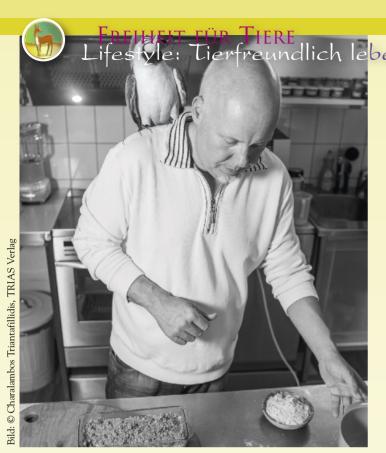
Andreas Bär Läsker: Naja, so wie das halt meistens ist bei so großen Themen: mit gemischten Reaktionen. Aber sehr viele Menschen reagieren inzwischen mit sehr viel Respekt. Die sagen: »Ey wow, ich find' gut, was du machst«. Aber es gibt auch so Reaktionen: »Das ist ja Schwachsinn!« Und dann kommt das ewige Gelaber mit Mangelernährung. Also, da gibt's ja diese Menschen, die morgens Weißbrot mit Butter und Marmelade essen, dazu zwei, drei Milchkaffee trinken, mittags Schnitzel und abends noch ein Steak, dazwischen Sachertorte mit Sahne. Und wenn die Typen dann zu mir sagen: »Pass du auf mit deiner veganen Mangelernährung«, da muss ich wirklich nur lachen! Und ich erklär ihnen dann: Die einzige Mangelernährung ist das, was sie essen... (lacht)

Es gibt tatsächlich auch ein paar aggressive Leute, die sich so gestört fühlen von meiner Art der Ernährung und - ich will mal sagen - meiner Art der Propaganda, dass sie sich von mir abgewendet haben, mich sogar versuchen zu mobben, mich zu diffamieren. Das gibt's auch. Aber mein Gott... Ich kann damit leben.

Also, die meisten Leute finden das eigentlich super spannend, lassen sich gern von mir bekochen, fragen mich schon nach Catering... Ein Freund von mir hat zu seinem 45. Geburtstag 20 Leute eingeladen: Ich habe für alle gekocht, die waren alle begeistert vom Essen... Also, ich kriege immer mehr Angebote, ob ich nicht für eine Veranstaltung vegane Vorträge halten will oder vegane Kochshows oder sonst irgendwas...

Freiheit für Tiere: »Vegan« ist ja inzwischen in der Gesellschaft ganz anders akzeptiert als noch vor zehn Jahren...

Andreas Bär Läsker: Ja, natürlich! Klar!



»Warum gebe ich meinen Papageien die beste Behandlung, das beste Futter - und dann kaufe ich mir für 'nen paar Euro ein Huhn und ess' das.«

Freiheit für Tiere: ... und zu dem Trend trägst du jetzt ja auch ein bisschen bei...

Andreas Bär Läsker: (Lacht) Es kommen jetzt auch immer mehr Menschen auf mich zu und sagen: »Mensch, eigentlich hast du recht«. Ich bekomme jeden Tag mails von Leuten, die sagen: »Ich hab's probiert, ich find's cool, mir geht's super«.

Es kommen jetzt ja auch interessante Meldungen, dass Sportler vegane Ernährung für sich entdecken, Leistungssportler, Ausdauersportler, Fußballer. Wenn dann ein Spieler von 1860 München sagt: »Ja, ich bin vegan, mir geht's besser, ich bin leistungsfähiger und habe eine bessere Regeneration« - das hat natürlich 'nen gewaltigen impact auf die Leute. Jeder sucht doch nach dem Quell für mehr Energie. Die meisten versuchen es mit Energiedrinks, Grünem Tee und Kaffee. Ist ja auch kein Wunder, wenn der Körper die ganze Zeit damit beschäftigt ist, verfaulendes Fleisch irgendwie durch die Gegend zu schieben... Klar, haben da Veganer mehr Power!

Also, das hat zwar mit vegan jetzt nichts zu tun, aber ich nehme seit zwei Jahren gar kein Koffein mehr zu mir. Ich bin jeden Morgen um 6:30 Uhr draußen, mache mindestens jeden zweiten Tag Sport und habe einen arbeitsintensiven Beruf, ich habe zwei oder drei Berufe und kriege das alles hervorragend gestemmt. Ich bin natürlich auch jemand, der gerne um 10 Uhr abends im Bett liegt und schläft. Aber da merkt man schon extrem, wie viel Energie eigentlich die Ernährung bietet! Und das kommt jetzt schon in der Mitte der Gesellschaft an.

#### »Wenn das Essen einen weltweiten Tier-Holocaust verursacht, ist das tatsächlich keine Privatsache mehr«

Freiheit für Tiere: Bisher meinen die meisten Menschen: »Was ich esse, ist meine Sache«. Inzwischen gibt es immer mehr Studien, die zeigen: Essen ist keine Privatsache mehr - und hat sogar globale Auswirkungen.

Andreas Bär Läsker: Ja, natürlich! Welches Buch ich lese oder welchen Film ich gucke, ist Privatsache. Aber beim Essen ist das so, das kommt ja irgendwo her, das muss produziert werden. Und wenn das Essen einen weltweiten Tier-Holocaust verursacht, wenn es weltweit die Böden und unser Wasser verseucht und der Regenwald draufgeht - und dazu die ganzen Krankheiten und die resistenten Keime, die überall auftauchen, durch die irrwitzigen Mengen Antibiotika, das sind ja fast 2.000 Tonnen jedes Jahr, die in der Massentierhaltung verabreicht werden - dann ist das tatsächlich keine Privatsache mehr.

Und da reagieren die Leute natürlich waaahnsinnig allergisch drauf: »Das ist meine Sache, was ich esse«. Es ist sowieso krass, dass Ernährung für viele Leute ein extremes Aggressionspotential hat: Ich kann essen, was ich will, aber darüber, was ich esse, darüber mach' ich mir keine Gedanken. Hauptsache, ich kann alles essen, was ich will, und das zu jeder Tages- und Nachtzeit, und es muss vor allem wahnsinnig billig sein. Manchmal, wenn ich in der Stadt bin, dann denke ich: Mein Gott, was fressen die Leute für eine Scheiße in sich hinein? Ich kauf mir 'ne Tüte Nüsse, zwei Bananen und 'nen Apfel, wenn ich keinen Bock habe zu kochen oder so.

#### Freiheit für Tiere: Zuhause kochst du selbst. Wie machst du das auf Tour? Habt ihr veganes Catering?

Andreas Bär Läsker: Wenn wir auf Tour sind, haben wir veganes Catering dabei. Unter Künstlern, unter Musikern ist der Anteil der Veganer recht hoch, ich glaub, sechs Mal so hoch wie normalerweise. Das heißt, da hast du sowieso gar kein Problem. Und wenn ich sonst unterwegs bin, mit dem Auto oder so, habe ich eigentlich immer ein Stück vegane Schokolade dabei, ein paar Nüsse, Obst sowieso. Manchmal mische ich mir auch einen Salat oder Gemüse zusammen in einer Tupperdose und nehm' mir das mit. Also, ich bin schon ein Freund davon, mir auch Sachen mitzunehmen.

Was ist eigentlich auch immer total krass finde: Wir sind alle von unseren Eltern auf Wandertage geschickt worden mit einem Rucksack voll Zeug und haben unseren Kindern Vesper mitgegeben in die Schule. Sobald man erwachsen ist, nimmt man nichts mehr mit. Wenn man erwachsen ist, dann geht man irgendwohin und kauft sich irgendwas - die Betonung liegt auf IRGENDWAS, egal, was für ein Dreck das ist. Und deshalb sage ich auch in meinem Buch: »Keine Panik - es ist nur Hunger«. Wenn man ein bisschen Hunger kriegt, muss man nicht gleich was essen. Wir essen eh alle viel zu viel.

Freiheit für Tiere: Was möchtest du den Leserinnen und Lesern von »Freiheit für Tiere« noch sagen?

Andreas Bär Läsker: Jeder sollte sich wirklich mal ganz bewusst diese so genannten »Horrorvideos« aus der Massentierhaltung und von der Schlachtung angucken und sich fragen, ob er das wirklich weiterhin mit unterstützen will. Ob das wirklich klar geht, zu sagen: »Das ist mir völlig egal, Tiere sind zum Essen da«. - Ich finde, Tiere sind nicht zum Essen da. Wir lieben Hunde und Katzen - und essen andere Säugetiere.

Wenn ihr zu Mercedes Benz gehen würdet und jemand würde euch 'ne nagelneue E-Klasse 350 CDI mit Vollausstattung, die im Neupreis 100.000 Euro kostet, anbieten für 8.500 Euro. Da würdet ihr doch sagen: »Bei der Karre ist irgendwas faul. Da stimmt doch irgendwas nicht«. Wenn euch aber jemand ein Hühnchen anbietet aus der Tiefkühltruhe für 2 Euro 45, da fragt ihr nicht nach, sondern kauft es einfach. - Wie kann das sein?

Das reichste Land in Europa ernährt sich so ziemlich am schlechtesten. Das ist eine der erschreckendsten Entwicklungen - nach der unstillbaren Gier nach Fleisch. Früher haben wir einmal in der Woche Fleisch gegessen. Und heute essen wir 21 Mal in der Woche Fleisch: Morgens Wurstbrot, mittags Schnitzel, abends Steak. Eine Mahlzeit ohne Fleisch ist ja keine Mahlzeit. Und darüber müssen wir nachdenken. Das ist eigentlich das, was ich den Leuten verklickern möchte. Dazu kommt ja noch, dass es nicht nur den Tieren schadet, sondern uns auch! Das ist eine loose-loose-Situation.

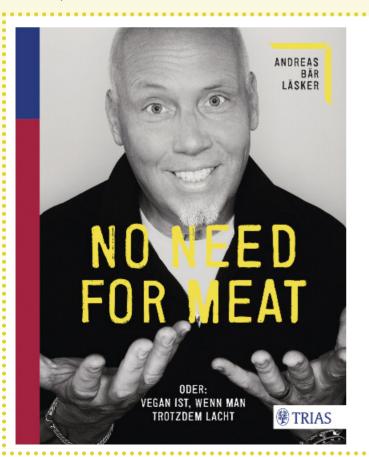
Freiheit für Tiere: Warum ist Ernährung so eine irrationale Sache? Für's Auto kauft man das beste Öl, den Liter für 20 Euro, und für den Salat Speiseöl für 1,49 den Liter...

Andreas Bär Läsker: Das kann ich nicht nachvollziehen. Ich hatte neulich eine Buchvorstellung in Hamburg vor 30 Presseleuten. Und da kam der Verlag auf die Idee, ein Catering zu machen mit Rezepten aus meinem Buch und nach der Besprechung zu servieren. Das war das schlimmste Essen seit Monaten! Ich konnte das gar nicht essen und hab's dann weggeschmissen. Da wurde für den Salat Öl genommen... das würde ich nicht für mein Auto nehmen. Das war 'ne Katastrophe! Da merkst du, wie du aufpassen musst! Dass du auch bei jedem Rezept sagen musst: Bitte nehmt ein hochwertiges Olivenöl! Bitte erhitzt das nicht über 170 Grad!

Wir leben in einer Gesellschaft, in der fast keiner mehr kochen kann. Und dann kommt immer der Spruch: »Ja, ich hab' keine Zeit zum Kochen«. Da muss ich sagen: »Ja, wenn du keine Zeit zum Kochen hast, dann tut's mir leid für dich«. Zu sagen »Ich hab' keine Zeit zum Kochen« ist ja so wie »Ich muss drei Stunden am Tag die Luft anhalten, weil ich keine Zeit zum Atmen habe«. Und das ist echt dumm!

Freiheit für Tiere: Vielen Dank für das super Interview! Und viel Erfolg weiterhin mit deinem Buch!

Das Gespräch mit Andreas Bär Läsker führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«



#### **NO NEED FOR MEAT: Kurzweilige Hymne auf pflanzliche** Ernährung, gewürzt mit Rezepten

»No need for meat« von Andreas Bär Läsker ist eine kurzweilige und überaus interessante Lektüre: Sie kann Menschen, die noch Fleisch essen oder weniger Fleisch essen wollen, völlig unverkrampft - aber auf den Punkt - zum Nachdenken bringen.

Neu-Vegetarier und Neu-Veganer werden auf wertvolle Tipps stoßen und sich und ihre allien-ähnliche Situation als Veganer in einer Welt von Fleischessern & Milchtrinkern in den köstlich formulierten Erzählungen des Fanta4-Managers wieder finden.

Alle, die schon längst überzeugte Pflanzenesser sind, werden in Andreas Bär Läsker einen Gleichgesinnten erkennen, der viele Gedanken, die sie schon längst so oder so ähnlich hatten, auf höchst unterhaltsame Weise auf's Papier bringt.

Und ach ja: Rezepte gibt es ja auch in dem Buch, welche sich wirklich lohnen, einmal auszuprobieren!

Andreas Bär Läsker: NO NEED FOR MEAT Flexicover · 216 Seiten, 150 Abbildungen TRIAS-Verlag, Stuttgart, 2015 · ISBN: 9783830482321 Preis: 24,99 Euro



# SELBSTGEMACHTE MAULTASCHEN

#### **ZUTATEN** FÜR 4 PERSONEN

#### Maultaschenteig:

400g Hartweizengries 1 Prise Salz 1 EL Olivenöl 180 ml lauwarmes Wasser

Maultaschenfüllung: 130 g Schnellkoch-Polenta 100 g Kartoffelmehl 40 g Maisstärke 1 kleine Zwiebel, klein gehackt 2 Knoblauchzehen, klein gehackt 4 TL (12 g) Backpulver 15 g (6-8 EL) gepuffter Amaranth 2 TL Würz-Hefeflocken 1 1/2 gehäufte EL frische Petersilie, fein gehackt 1 TL Gemüsebrühe 1 1/2 TL Himalayasalz

1 TL schwarzer Pfeffer 3 TL getrocknete Kräuter der Provence 150 g frischer Spinat, im Mixer zerhäckselt 1 1/2 EL Olivenöl 1TL gemahlener Liebstöckl Olivenöl zum Braten 170 ml Wasser mit Kohlensäure

100 ml Wasser ohne Kohlensäure

#### **ZUBEREITUNG**

Alle Zutaten für den Teig zusammenmischen und zu einem Teig kneten. Den Teig zugedeckt 30 Min. ruhen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne in Olivenöl gut anbraten. Währenddessen die restlichen Zutaten für die Maultaschenfüllung in einer Schüssel zusammenmischen. Knoblauch und Zwiebeln zur Masse dazugeben, sobald sie fertig gebraten sind, und alles gut verrühren.

Wer keinen Spinat mag, kann je nach Geschmack anderes Blattgemüse verwenden. Dabei muss lediglich beachtet werden, dass die ganze Mischung nicht zu flüssig wird!

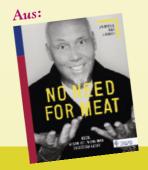
Nudelholz dünn ausrollen und in rechteckige Streifen schneiden. Nun kann man nach Belieben Maultaschen formen. Entweder 16 cm lange und 6 cm breite Streifen nehmen und mit der Füllung dünn bestreichen und dann zu einer Maultaschenrolle der Länge nach

Den Teig, nachdem er geruht hat, in einer Nudelmaschine oder mit einem

zusammenrollen. Oder einen rechteckigen Teigstreifen in der Mitte teilen. 1 bis 2 EL Füllung in die Mitte der einen Teigstreifenhälfte packen und den zweiten Teigstreifenteil darauf legen und dann die Ränder zusammenpressen, damit die klassische eckige Maultaschenform entsteht.

Die Maultaschen je nach Stärke des Nudelteigs 8 bis 10 Min. lang in Gemüsebrühe kochen. Nun kann man sie mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer garnieren und mit Gemüsebrühe und Röstzwiebeln servieren.

Eine weitere Variante ist, die gekochten Maultaschen in Olivenöl anzubraten.



## FREIHEIT FÜR TIERE Lifestyle: Lierfreundliche Rezepte



»Der griechische Vorspeisen- und Beilagenklassiker überhaupt. Allerdings in einer deutlich kalorienreduzierten, aber dennoch relevant eiweißhaltigen Version. Durch die Gurke liefert Tzatziki zudem hohe Mengen an Kalium, Zink, Eisen, Magnesium und Phosphor. Um den vollen Gehalt der Mikronährstoffe der Gurke zu erhalten, sollte man sie ungeschält verarbeiten. Dabei sollte man darauf achten, möglichst unbehandelte, also pestizidfreie Bioware zu verwenden. Der Knoblauch fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem.«

»Ein weiterer Kracher aus meinem Repertoire leckerer **Party Finger Foods:** Vuggets sind einfach herzustellen und bieten mit ihrer perfekten Konsistenz einen idealen Geschmacksträger für viele verschiedene Saucen und Dips. Man kann sie mit wenig Aufwand geschmacklich variieren, indem man weitere Gewürze zur **Teigmischung** hinzugibt, und so z.B. asiatische oder mexikanische Geschmacksrichtungen erzeugen. Nachfolgend ein Grundrezept, das die perfekte Konsistenz garantiert.«



# 3ild: © Charalambos Triantafillidis, TRIAS Verlag

# TZATZIKI

#### **ZUTATEN** FÜR 4 PERSONEN

1 kleine Gurke 400 g ungesüßter Sojajoghurt 4 kleine Knoblauchzehen, sehr fein gehackt oder durch die Knoblauchpresse gedrückt Schwarzer Pfeffer und Salz nach Geschmack 1 EL Olivenöl Optional frischer Dill, fein gehackt

#### **ZUBEREITUNG**

Die Gurke in eine Schüssel raspeln und die restlichen Zutaten dazugeben und sehr gut verrühren.

Mindestens eine Stunde (besser zwei) in den Kühlschrank stellen, damit die Geschmacksnoten sich verbinden können.

Wer eine festere Konsistenz mag, presst vor der Zugabe der anderen Zutaten in einem Küchensieb aus den Gurkenraspeln so gut es geht die Flüssigkeit heraus.

# **VUGGETS**

#### **ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**

200 g Schnellkoch-Polenta 150 g Kartoffelmehl 70 g Maisstärke 1 Päckchen (17 g) Backpulver 20 (6-8 EL) gepuffter Amaranth 1 EL Hefe-Würzflocken 2 gehäufte EL frische Petersilie, fein gehackt 1 gehäufter TL Gemüsebrühe 1TL Himalayasalz 1/2 TL schwarzer Pfeffer 1 Zwiebel, klein gehackt 2 Knoblauchzehen, klein gewürfelt 250 ml Wasser mit Kohlensäure 150 ml Wasser ohne Kohlensäure 2 EL Olivenöl Olivenöl zum Braten

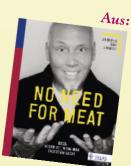
#### **ZUBEREITUNG**

Zwiebeln und Knoblauchzehen in Olivenöl andünsten, bis sie Röstaromen annehmen und goldgelb bis hellbraun sind.

Währenddessen alle restlichen Zutaten außer Wasser und Olivenöl in einer Schüssel zu einer Trockenmasse verrühren.

Zwiebeln und Knoblauch aus der Pfanne dazugeben und gut einrühren. Nun das Olivenöl und vorsichtig und portionsweise das Wasser dazugeben und währenddessen ständig rühren. Nicht zu viel Wasser auf einmal hineingeben und kräftig genug rühren, damit keine Klumpen entstehen. Weitermachen, bis ein formbarer Teig entsteht.

Den Teig zu einer oder mehreren dicken Rollen rollen. Der Durchmesser hängt davon ab, vie groß man die Vuggets am Ende haben möchte. Die Rolle danach in 1 cm dicke Scheiben schneiden und die so entstandenen Vuggets in einer Pfanne mit Olivenöl goldgelb und knuspig ausbraten.





# 3ild: © Charalambos Triantafillidis, TRIAS Verlag

# SPINATKÜCHLE

#### **DIE ZUTATEN** FÜR CA. 15 BRATLINGE (JE NACH GRÖSSE)

400 g weicher Tofu 1 kg frischer Blattspinat 2 Zwiebeln, fein gehackt 2 Knoblauchzehen, fein gehackt 2 gestrichene TL Salz 1/2 TL Muskat 1/2 TL schwarzer Pfeffer 10-15 gehäufte EL Semmelbrösel 4 EL gemahlene Leinsamen 2 EL Kichererbsenmehl 1 EL Senf 1 TL Rohrzucker

Olivenöl zum Braten

#### ZUBEREITUNG

Den Tofu in eine große Schüssel oder direkt auf die Küchenarbeitsplatte (je nach Gesamtmenge) klein bröseln. Blattspinat kurz mit kochend heißem Wasser übergießen, in der Küchenmaschine zerkleinern und danach gut ausdrücken, um Flüssigkeit zu entfernen. Zum zerbröselten Tofu dazugeben.

Die restlichen Zutaten dazugeben und mit den Händen sorgfältig zu einem Teig kneten. Daraus dann flache Burger formen. Am besten geht das, wenn man die Hände immer wieder anfeuchtet. Dann kleben die Bratlinge nicht an den Händen.

In einer oder mehreren Pfannen reichlich Olivenöl erhitzen und die Bratlinge kurz auf beiden Seiten anbraten, bis sich Röstaromen bilden und die Oberfläche saftig-kross wird.

Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier auslegen, damit überflüssiges Fett ablaufen kann. Etwas abkühlen lassen und danach für 20 bis 30 Min. in den auf 180 Grad Umluft vorgeheizten Backofen geben.

»Neben meinen Rote-Bete-Küchlein ist diese Version eines veganen Burgerbratlings bei jedem Grill-Event der absolute Oberburner. Die Küchle sind sehr schnell und einfach zu machen, was sie zu besonders interessantem Partyfood macht. Über die gesundheitlichen Vorteile von Spinat schreibe ich noch in weiteren Rezepten. Erwähnenswert sind auch noch die Leinsamen, die ich bei diesem Gericht als Ei-Ersatz verwende und die wertvolle, essentielle Omega-3-Fettsäuren beisteuern. Der Tofu rundet den Nährstoffmix mit seinem hohen Eiweißgehalt ab.

