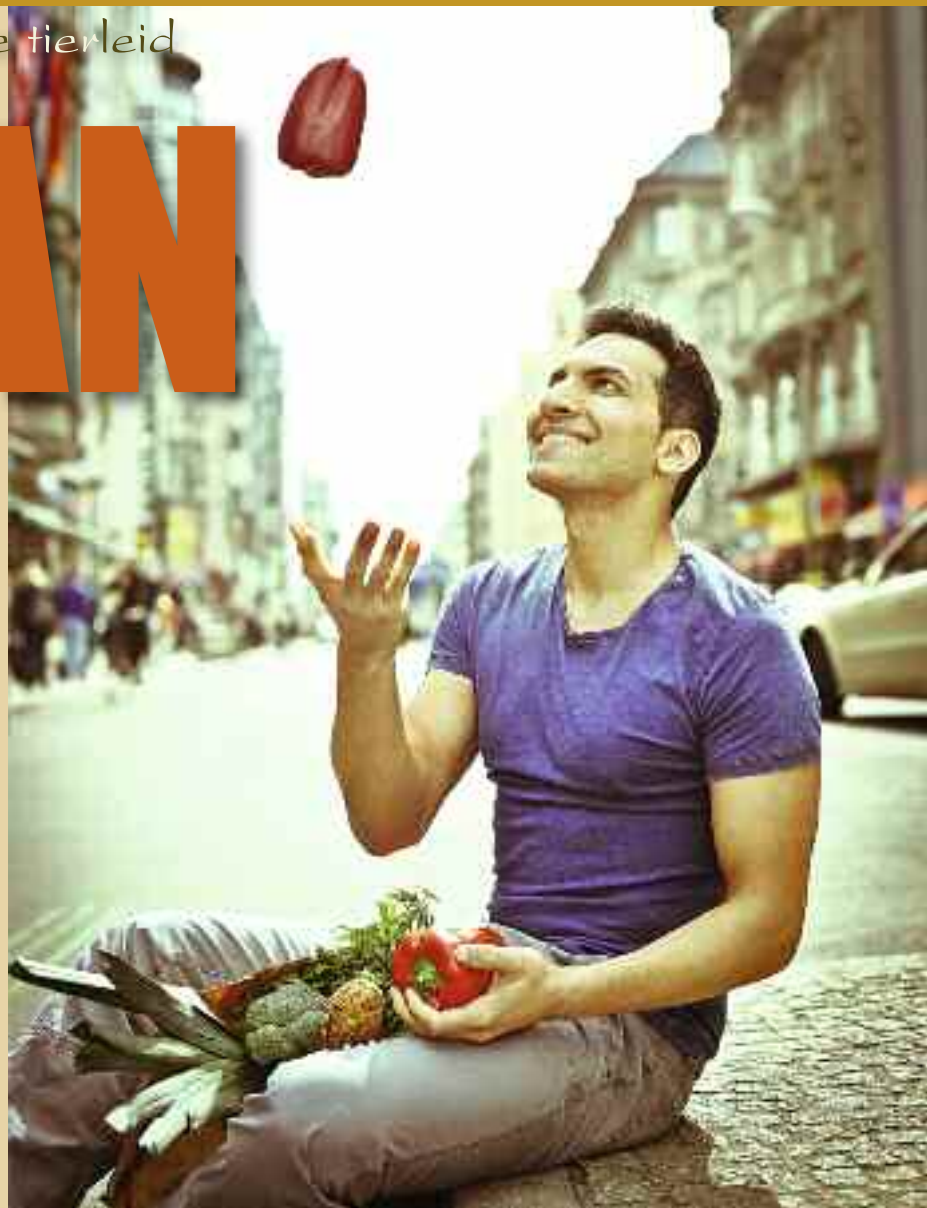




VEGAN FOR FUN



Vegane Ernährung ist cool, angesagt und macht Spaß. Außerdem hat die rein pflanzliche Ernährung viele Vorteile: für unsere Gesundheit, für unseren Planeten und vor allem für die Tiere. In seinem neuen Kochbuch **Vegan For Fun** zeigt Attila Hildmann, der als »Deutschlands Vegankoch Nr. 1« (MDR) und neuer »Jamie Oliver, nur ohne Fleisch« (SAT 1) gefeiert wird, eine unkomplizierte, unkonventionelle, junge vegane Küche.

In **Vegan For Fun** stellt Attila Hildmann seine 50 besten Rezepte vor und berichtet über Grundlagen und Vorteile einer veganen Ernährung. Die verblüffend einfachen Rezeptideen begeistern den Gaumen sowohl von Gourmets als auch von Fastfood-Fans, von Vegetariern als auch von (Noch-) Fleischessern. Vom veganen Döner und Tex-Mex-Burger über Rezepte für die Veggie-Party und »Vegan to go« bis hin zur Rubrik »Leicht und lecker« mit Spinat-Quinoa-Pfanne und Gemüse-Kokos-Curry mit Basmatireis ist für jeden Geschmack und Anlass etwas dabei. Und das Kapitel »Süße Belohnungen« enthält von veganer Erdbeertorte über Pan-

na Cotta und Tiramisu bis zu komplett milch- und sojafreien Cashew-Cremeeis alles, was Naschkatzen glücklich macht. Das Kochbuch, das bereits Kult-Status erreicht hat, zeigt, dass ein Veganer auf nichts verzichten muss – und dass auch schon ein oder zwei vegane Tage pro Woche Erstaunliches bewirken.

»Viele Gründe sprechen für eine vegane Ernährung«, schreibt Attila Hildmann im Vorwort zu **Vegan For Fun**, »aber der gesunde Genuss ist für mich sicher einer der attraktivsten: schmecken, riechen, fühlen! Es ist einfacher, als man denkt, den veganen Kochlöffel zu schwingen, und es macht vor allem eines: Spaß! Spaß, sich selbst etwas Gutes zu tun und dabei einen positiven Beitrag für eine bessere Welt zu leisten.«

Attila Hildmann ist 30 Jahre alt, türkischer Abstammung, in Berlin geboren und wurde als Kind von deutschen Eltern adoptiert. Neben seiner Diplomarbeit in Physik arbeitet er an seiner Karriere als veganer Koch. Hintergrund ist ein persönlicher Schicksalsschlag: Vor etwa zehn Jahren starb Attilas Vater an einem Herzinfarkt. Ursache: ein zu hoher Cholesterinspiegel. Auch Attilas Cholesterinwerte waren bereits im Alter von 20 Jahren zu hoch, und er litt unter starkem Übergewicht. So begann er, sich intensiv mit

dem Thema »gesunde Ernährung« zu beschäftigen. Er wurde Vegetarier und begann Sport zu treiben, um abzunehmen. Doch obwohl er auf Fleisch verzichtete, waren seine Cholesterinwerte immer noch zu hoch. Wie konnte das sein? Die Antwort war: Seit Attila Vegetarier war, konsumierte er mehr Milchprodukte: Statt Wurst kam Käse auf 's Brot, Käse kam über die Pasta, in den Salat, über das Ofenbaguette... Schließlich entschied sich Attila für den kompletten Verzicht auf tierische Produkte in seiner Nahrung. Denn während Fleischesser durch tierische Fette und auch Vegetarier durch Käse meist dauerhaft zu viel Cholesterin aufnehmen, ist die vegane Ernährung praktisch cholesterinfrei.

Weil es an ideenreichen Rezepten mangelte, entwickelte Attila eigene Rezepte und brachte sich selbst das Kochen bei. Die vegane Ernährung in Kombination mit sportlichem Training führte dann endlich zu niedrigen Cholesterinwerten. Das Abnehmen gelang nun wie von selbst: Nach 10 Jahren veganer Ernährung hat Attila 35 Kilogramm abgenommen. Er nahm erfolgreich an der Ironman-Challenge teil und präsentiert stolz sein 8-Pack. Attila ist von den Vorteilen einer veganen Ernährung überzeugt: Er nimmt keine ungesunden tierischen Fette zu sich, dafür mehr Ballaststoffe, mehr Mineralstoffe, mehr Vitamine und Antioxidantien, die den Alterungsprozess verlangsamen.

Bereits 2003 begann Attila, vegane Rezepte auf seiner Website attilahildmann.com zu veröffentlichen, und stellte auf YouTube seine ersten veganen Kochkurs-Filme ein. 2009 brachte er sein erstes Kochbuch **VEGAN KOCHBUCH Vol 1** im Selbstverlag heraus: »Dazu recherchierte ich nächtelang im Internet, wie man Food-Fotos macht, kaufte mir von meinem Gesparten eine Spiegelreflexkamera, Blitze und Fototisch und begann, mich mit Printdesign zu beschäftigen.« - Und das alles neben dem Physikstudium.

Der Erfolg von VEGAN KOCHBUCH Vol 1 war so überwältigend, dass Anfang 2010 erst Vol 2 folgte, und im November 2010 bereits Vol 3. Mit seiner coolen, lockeren Art, seiner undogmatischen Einstellung und der Kombination von gesunder Ernährung, klimafreundlichem Kochen und sportlichem Training trifft Attila voll den Zeitgeist. Seine Message: »Jede vegane Mahlzeit hilft – dem Einzelnen und uns allen. Mir geht es darum, möglichst viele Menschen dafür zu begeistern.« Und so wächst seine Fangemeinde unaufhörlich.

Sein Buch Vegan For Fun sieht Attila als »Meilenstein« in seinem Leben, als »Quintessenz« seines Schaffens: »Es ist mein erstes Buch, das mit jeder denkbaren professionellen Unterstützung gefertigt wurde, die man sich als Autor und Koch wünschen kann.« Bald nach Erscheinen war **Vegan For Fun** auf Platz 1 der amazon-Kochbuch-Bestsellerliste, tauchte auf weiteren Bestsellerlisten auf, wurde in den verschiedensten Zeitschriften von *Brigitte* bis *Fit for Fun*, in Zeitungen und in TV-Sendungen vorgestellt. Attila kochte im SAT 1 *Frühstücksfernsehen* und bei Stefan Raab in *TV Total*.

In Vegan For Fun finden sich nicht nur Rezepte, sondern ein umfangreicher Informationsteil: Der Leser liest im locker-flockigen Erzählstil über die Gründe für die vegane Ernährung und bekommt Tipps für die Umstellung zum Neu- oder Teilzeit-Veganer, erfährt aber auch Attilas ganz persönliche Hintergründe: wie er Veganer wurde und warum er begann, Rezepte ins Internet zu stellen und Kochbücher zu schreiben.

»Vegane Küche hat gewichtige Vorteile – für uns alle«, schreibt Attila in **Vegan For Fun**. »Neben der Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten sind es vor allem Aspekte wie Ressourcenschonung und Stoppen der Massentierhaltung, der Regenwaldabholzung sowie des Klimawandels – alles Dinge, die direkt mit unserer Ernährungsweise verbunden sind.« Und er fügt hinzu: »... sind wir doch mal ehrlich: Keiner von uns findet doch die Zustände in der Massentierhaltung – ob Qualzuchtungen, enge Ställe, Tiertransporte oder Seuchen – unterstützenswert. Veganes Kochen setzt Zeichen, und bereits mit einem veganen Tag in der Woche schaut man über den Tellerrand – im wahrsten Sinne des Wortes!«

Der Rezeptteil des Buches ist in folgende Kapitel gegliedert:

- »Richtig satt« (veganes Fast-Food, Pizza & Pasta)
- »Veggie-Party« (alles von Kartoffelsalat mit selbstgemachter veganer Mayonnaise bis zu Veggie-Schaschlik-Spießen)
- »Vegan to go« (gesundes Snackfood vom Müsliriegel bis zum Cashwedream-Ciabatta)
- »Leicht und lecker« (Vollwertrezepte unter dem Motto »Gesund schlemmen ohne schlechtes Gewissen«)
- »Süße Belohnungen« (ein »Feuerwerk« an köstlichen Kuchen, Torten, Desserts und Naschereien von veganer Donauwelle bis zu Pancakes mit Beeren und Cashew-Vanille-Eis)

Für alle, die bei so vielen köstlichen Rezepten auf den Geschmack gekommen sind oder sich verstärkt der veganen Küche widmen möchten, hat Attila Hildmann am Schluss seines Buches Einkaufstipps, eine Liste veganer Alternativen sowie wertvolle Küchentipps zusammengestellt.

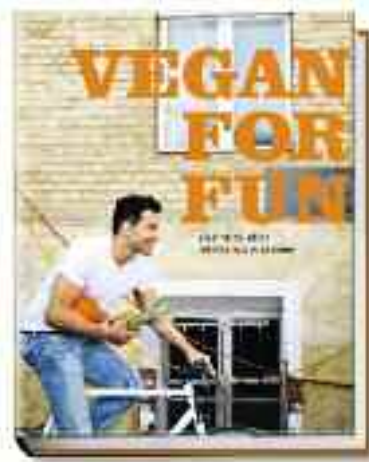
Foto aus: Vegan for Fun

Das Buch

**Attila Hildmann:
VEGAN FOR FUN
Junge vegetarische Küche**

Gebunden, 192 Seiten
87 großformatige Fotos
BECKER JOEST VOLK
VERLAG, 2011
ISBN 978-3-938100-71-4

Preis:
24,95 EUR (D)
25,70 EUR (A)
39,90 CHF (CH)



Attila Hildmann im Internet:
attilahildmann.com
www.vegan-for-fun.de

Attila Hildmanns youtube-Kanal:
www.youtube.com/user/AttilaHildmannTV



Interview mit Attila Hildmann

»Es ist Zeit für ein Umdenken«



»Freiheit für Tiere« sprach mit dem Vegan-Koch und Buchautor

Freiheit für Tiere: »Vegan for Fun« ist ein Bestseller, und du bist mit diesem Thema in Presse und Fernsehen präsent. Wodurch erklärst du dir den großen Erfolg von »Vegan for Fun«?

Attila Hildmann: Ich glaube, es ist sehr wichtig, dass man auf die Leute positiv zugeht - und nicht mit dem Zeigefinger kommt und versucht, sie zu missionieren. Sondern einfach mit der Sache versucht zu überzeugen, mit den leckeren Rezepten und natürlich mit dieser Einstellung: Schon mit einem veganen Tag in der Woche kann man viel erreichen für den Tierschutz, für die eigene Gesundheit und für den Umweltschutz. Und das ist das, was bisher, glaube ich, noch nicht so da war: Du hast immer diesen übertriebenen Missionseifer bei ein paar Vegetariern gehabt, und damit wurden natürlich viele Leute verprellt. Und ich glaube, wenn man das jung und locker verpackt, dass man dann damit Erfolg hat. Und das ist auf jeden Fall aufgegangen, diese Strategie.

Freiheit für Tiere: Es ist ja noch nicht so lange her, dass vor vegetarischer Ernährung gewarnt wurde - viele Ärzte fanden das ja lebensgefährlich. Irgendwie hat sich die Zeit schon verändert. Die Zeit ist vielleicht reif für so was.

Attila Hildmann: Absolut! Wenn du überlegst: Bill Clinton ist jetzt auf vegane Ernährung umgestiegen, viele Hollywood-Stars, aus gesundheitlichen Gründen, aber eben auch aus Tierschutzgründen und Umweltschutzgründen. – Ich glaube, wir können einfach nicht so weiter machen, wie bisher. Keiner möchte eigentlich Massentierhaltung. Jeder möchte sagen: Ne, das gefällt mir nicht. Aber viele Menschen wissen nicht, wie sie es machen sollen. Und da macht ihr natürlich ein Angebot – und ich mache auf meine Art ein Angebot.

Wir nehmen uns eigentlich selber die Lebensgrundlage, wir zerstören unsere Lebensgrundlage. Und Zivilisationskrankheiten sind wirklich Todesursache Nummer 1 in den westlichen Ländern, und die hängen natürlich ganz klar mit Ernährung zusammen.

Freiheit für Tiere: Ist es nicht auch ein besseres Lebensgefühl? Man erspart den Tieren Qualen und tut etwas für unseren Planeten...

Attila Hildmann: Absolut! Das Lebensgefühl hat sich für mich wahnsinnig gesteigert. Ich hab' nicht nur meine 35 Kilo verloren, ich habe auch eine bessere Haut bekommen, ich brauche weniger Schlaf, sehe auch einfach jünger aus... Je länger du dabei bist, desto mehr merkst du eigentlich, wie positiv das ist. Das strahlst du aus, das fühlst du selbst – und ich bin über jeden froh, der sich da in dem Bereich ein bisschen engagiert und auch versucht, es den Leuten schmackhaft zu machen.

Freiheit für Tiere: Du strahlst das ja wirklich aus, dieses Fitsein und diese Freude – das steckt an! Doch vielen Menschen fällt es auch schwer, auf Käse und so weiter zu verzichten. Was für einen Tipp kannst du da geben?

Attila Hildmann: Es ist einfach so, dass Käse super lecker schmeckt. Ich bin als Kind auch in ein Käsefondue reingefallen, wie Obelix in den Zaubertrank. Es ist nach wie vor etwas, das ich echt vermisse. Aber ich find halt schon, dass man sagen kann: Ich probier mal was anderes, aber schränke mich jetzt nicht komplett ein. Also: Mal etwas anderes, etwas Neues probieren, eine vegane Alternative – und vielleicht schmeckt es einem ja sogar besser oder man fühlt sich sogar besser. Ich weiß noch, dass ich früher immer k.o. war, wenn ich so ein Käsefondue gegessen hatte, und mir meinen Bauch gehalten habe, weil das so schwer verdaulich war – das möchte ich also nicht mehr.

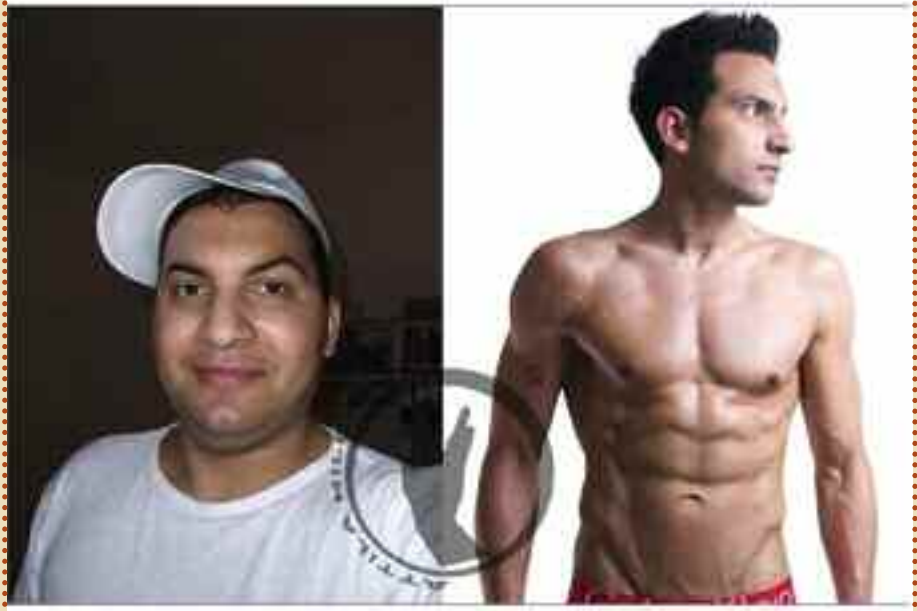
Ich sehe einfach, dass es keine guten Alternativen gibt bei den Rezepten oder im Fernsehen keine Alternativen gezeigt werden. Und ich hab' bei »Vegan for Fun« gar nicht das Konzept dahinter: »Durch mich werden jetzt andere Leute Veganer.« Ich fände es

schön, wenn die Leute sehen könnten, was sie sich damit Gutes tun – dass sie dann mal eine Alternative hätten, als Vorschlag. Wenn du allerdings in Restaurants bist, bekommst du in der Regel halt einfach keine gut schmeckende Alternative – und dann macht das einfach auch keinen Spaß.

Freiheit für Tiere: Stimmt, die Restaurants meinen immer, Vegetarier heißt Käsespätzle – da bestellt man dann besser die Beilagen zum Fleisch. Die haben einfach noch kein Programm, keine Vorstellung, fleischlos interessant zu kochen.

Im Alter von 20 Jahren (links) waren Attilas Cholesterinwerte viel zu hoch, und er litt unter Übergewicht.
Nach 10 Jahren veganer Ernährung und Sport hat er 35 Kilo abgenommen.

FROM FATASS TO BADASS - ANYTHING IS POSSIBLE



105 kg (Fleischesser)

www.attilahildmann.com

70 kg (Veganer)

Attila Hildmann: Das ist ja auch das, was ich mit dem Buch möchte: den Leuten einfach mal zeigen, was man machen kann. Mit »Vegan for Fun« möchte ich die Leute positiv beeinflussen, dass sie sagen: »Oh, vegane Küche scheint ja doch mehr zu sein als nur Beilagen zu essen.« Und mehr möchte ich erst mal gar nicht. Wir haben einfach eine Übermacht an tierischen Produkten. Ich glaube, der vegane Markt oder der vegetarische Markt ist einfach noch zu klein, wenn man bedenkt, dass der Bio-Markt nur 3 Prozent ausmacht in Deutschland, was ich sehr traurig finde. Da werden jeden Tag Unmengen an Fleisch verzehrt... das ist sehr ernüchternd und ich hab' da gar keine Revoluzzer-Ansprüche. Ich möchte den Leuten erst mal einfach nur zeigen, was man machen kann – und alles andere folgt dann.

Freiheit für Tiere: Von der Zukunft aus gesehen, leben wir nicht nur im Mittelalter, sondern in der Steinzeit.

Attila Hildmann: Es ist eigentlich sogar schlimmer geworden, finde ich. Früher haben die Leute wenigstens keine Pestizide aufs Essen gesprüht. Heute haben wir eine Landwirtschaft, die den ganzen Planeten zerstört – und uns selbst letztlich auch. >>>



Es ist halt sehr traurig, wenn du dir überlegst, dass die ganzen reichen Länder so viel an Soja für ihre Massentierhaltung importieren – und andere Länder verarmen.

Ernährung ist einfach ein so weitreichendes Feld – man kann mit Ernährung ganz viele Aspekte berühren.

Freiheit für Tiere: Man kann vieles kaputt machen oder man kann viele retten. Der Urwald wird abgeholzt für den Sojaanbau für die Massentierhaltung, und die Leute dort hungern – es ist unglaublich, was die Ernährung für Auswirkungen hat auf die Natur, auf das Klima, das Wasser, die Böden – das berührt eigentlich alle ökologischen Punkte.

Attila Hildmann: Absolut! Ich wusste das lange nicht – ich bin ja erst mit 20 Jahren Vegetarier und dann vegan geworden. Jetzt mach ich das seit zehn Jahren. Und je länger du dabei bist, desto mehr merkst du einfach, dass es nicht nur dir gut tut, sondern wie es wirklich ein wichtiger Teil ist von unserem ganzen Lebensstil. Ich glaube, wenn wir uns mehr so ernähren würden, würden wir ganz viele Dinge vermeiden können. Nicht nur, dass die Leute am laufenden Band wegsterben an Krebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall – so wie mein Vater, der ist ja auch an Herzinfarkt gestorben vor zehn Jahren –, sondern dass man auch wirklich nachhaltig mit der Umwelt umgeht und dass man regional einkauft, saisonal einkauft. Wichtig ist, dass man das aber alles mit Lebensfreude macht: Ich mach das für mich, ich strahl´ das einfach aus, aber ich möchte damit niemanden missionieren – das kommt einfach nicht so gut, ich hab´ das selber erlebt. Ich finde es immer gut, wenn Leute das persönlich vorleben, und wenn andere sich dadurch positiv beeinflussen lassen, ist das toll – aber anderen nichts vorschreiben wollen.

Ich glaube, wenn die Menschen selber das Tier töten müssten, dann hätten wir wahrscheinlich am laufenden Band Vegetarier.

Freiheit für Tiere: Das Gewissen wird ausgeschaltet, wenn man nicht selber aktiv beteiligt ist am Töten – dann kann man das verdrängen. Wenn man es selber machen müsste, dann würde das Gewissen wahrscheinlich rebellieren.

Attila Hildmann: Absolut. Es ist halt Arbeitsteilung: Der eine macht's und der andere isst es. Nur machen wir uns das nicht mehr so ganz bewusst.

Freiheit für Tiere: Jedes Kind weiß, dass Fast Food und Süßigkeiten gut schmecken, aber eigentlich ungesund sind. In deinem Buch gibt es eine große Auswahl an Fast Food-Gerichten und Leckereien für Naschkatzen. Sind die veganen Varianten gesünder? Gibt es gesundes Fast-Food?

Attila Hildmann: Auf jeden Fall! Ich komme ja selber aus diesem ganzen Fast Food-Bereich, bin natürlich aufgewachsen mit den ganzen Burger-Ketten. Und so war es für mich auch ein Anliegen, dann auch zu sagen: Ich mache jetzt mal vegetarisches und veganes Fast Food, fernab von diesem Öko-Klischee, und was wirklich auch schmeckt. Das haben wir in Mensen probiert – ich hab´ da für 1.500 Studenten gekocht. Ob das nun Burger waren oder Chili und solche Sachen. Das ist definitiv sehr lecker und natürlich wesentlich gesünder! Keine tierischen Fette, kein Cholesterin. Gesund fürs Tier, gesund für den Menschen.

Man muss auch nicht die billigsten Süßungsmittel nehmen. Man kann auch mit Rohrzucker süßen oder Agavendicksaft. Ich finde das einfach ein geniales Konzept, wenn man sagt: Du isst Schokolade oder Fast Food, aber in der Form, dass du nicht mehr ein schlechtes Gewissen hast, sondern du dich gut fühlst dabei. Das ist doch das Ziel. Dass man darauf achtet, woher die Produkte kommen, dass sie letztlich natürlich auch ethisch produziert wurden, nachhaltig produziert wurden – und somit einen gesunden Effekt auf die Menschen haben und auch gut schmecken. Das finde ich die neue Kunst.

Und ich glaube, die vegane Küche ist die höchste Kunst im Kochen. Wie man Steak brät, das wissen wir jetzt seit mindestens hundert Jahren. Da brauchen wir keine Köche, die uns das erklären. Sondern ich fände viel wichtiger, dass man den Kids und den Familien zeigt, wie man mit Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen leckere Gerichte macht, die allen irgendwie gut tun.

Freiheit für Tiere: Und da ist es für einen Jugendlichen einfacher, wenn ich sage, ich mache einen veganen Burger – da ist der Übergang viel einfacher. – Viele würden es ja gar nicht merken, wenn man ihnen einen veganen Burger gäbe, oder?

Attila Hildmann: Ja, absolut. Ich hab das ja mal für *Galileo* gemacht, für ein amerikanisches Football-Team. Und die haben das auch nicht geschmeckt. Die haben gemeint, mein Tofu wäre konventionelles Fleisch – also, die haben nix gemerkt.



Fotos aus: Vegan for Fun

Ich glaube, wir sind einfach so weit: Wir leben im 21. Jahrhundert, wir sind nicht mehr im Zeitalter der Industrialisierung, im 19. Jahrhundert oder so was. Wir sind wirklich in einer Zeit, in der wir darüber nachdenken müssen, wie wir mit unserem Planeten umgehen. Wir haben sieben Milliarden Menschen auf dem Planeten, die Ressourcen werden weniger: Und so ist es echt angebracht, dass wir mal über den Tellerrand schauen, dass wir gucken, wie unsere Lebensmittel produziert werden und wie viele Ressourcen wir eigentlich verschwenden, weil wir ständig diesen Umweg übers Tier machen. Und dass man dann mit diesen Produkten leckere Gerichte macht, das ist für mich einfach angemessen in dieser Zeit! Das ist das, was wir brauchen als Menschheit, glaube ich.

Freiheit für Tiere: Hast du ein Lieblingsgericht?

Attila Hildmann: Die Spaghetti Bolognese aus »Vegan for Fun«.

Freiheit für Tiere: Wir haben ja gestern dein Rezept von deinem Youtube-Kanal nachgekocht: Erdnuss-Kokos-Tofu-Ragout mit Wok-Gemüse und Basmati-Koriander-Reis - war absolut lecker!

Attila Hildmann: Ja, super!

Freiheit für Tiere: Was gehört bei dir zu den Basics in Kühlschrank und Küche?

Attila Hildmann: Definitiv frische Bio-Produkte. Ich koche nur mit Bio-Produkten, denn ich bin kein Fan von Pestiziden. Und ich möchte, dass gerade in der veganen Küche meine Zutaten wirklich aromatisch sind. Du schmeckst den Unterschied zu konventionellen Produkten. Also, bei mir kommt nichts Konventionelles in die Tüte, sondern wirklich nur Bio. Grundprodukte wie Mandel-Mus sind ganz wichtig, verschiedene Nuss-Muse, Sonnenblumenkern-Aufstriche, gute Öle, Hülsenfrüchte – einfach wirklich gute Produkte. Aber Mandelmus – das ist echt so ein Highlight für mich. Du kannst mit Mandelmus »Sahne«-Soße machen, du kannst damit Eiscreme machen. Das ist sehr vielfältig, und man kann es wirklich als ebenbürtige, wenn nicht sogar bessere Alternative zu Milchprodukten nehmen.

Freiheit für Tiere: Welche Tipps würdest du jemandem geben, der jetzt mit veganer Ernährung beginnen möchte? Denn mit Milch und Käse hält man ja, auch wenn es einem nicht so bewusst ist, doch die ganze Fleischindustrie am Laufen. Auch, wenn man kein Fleisch isst.

Attila Hildmann: Absolut. Kälber werden geschlachtet für die Milchproduktion, die sind dann ein »Überschussprodukt«, weil die Kühe ständig geschwängert werden. Die Käfighaltung finde

ich auch nicht besonders sexy. Also die Hühner und die Eier-Produktion sind auch noch mal so ein Thema. Aber das Wichtigste, meine Message, ist: Man kann natürlich sagen, man will jetzt Veganer werden. Und dann macht man das 30 Tage, und dann gehen einem die Rezepte und die Ideen aus, und der Alltag fängt einen wieder und das Berufsleben, und dann gibt man es ganz schnell auf. Ich finde es einfach wesentlich besser und mein Konzept in »Vegan for Fun« ist: Wenn ihr anfangen möchtet, macht es locker. Macht das mal an einem Sonntag. Oder wenn ihr wirklich mal Zeit habt. Und dann müsst ihr auch erst mal neue Dinge lernen: Wie kocht man eigentlich in der veganen Küche?

Wer jetzt den Ansporn hat, dem möchte ich sagen, dass er es auf jeden Fall probiert! Aber wenn er dann irgendwann sagt: »Das ist mir jetzt zu stressig, ich esse jetzt wieder normal«, dann ist es gut, wenn er das Thema damit nicht abschiebt, sondern es immer noch in sich hat und sagt: Ich kann auch so einen Mittelweg für mich finden. Im Alltag, wenn's stressig ist, dann esse ich halt draußen so wie meine Kollegen oder in der Schule, aber wenn du dann wirklich Zeit hast für dich, dass du dann trotzdem sagst: Ich experimentiere jetzt mein kulinarisches Universum und probiere mal die Rezepte von Attila aus - und dich nicht unter Zwang setzt. Weißt du, es gibt ja dieses:

»Ich war mal Vegetarier und hab es nicht durchgehalten, ich hab es probiert, und es läuft halt nicht.« Und das ist halt falsch, finde ich. Man sollte herangehen und sagen: Du kannst es mal 100 Prozent probieren, aber wenn du es nicht durchhältst, dann sag nicht: »Es ist jetzt für mich gelaufen«, sondern behalte diesen Gedanken.

Vegetarische und vegane Küche ist einfach eine gesunde Küche. Und man hat doch nie ein Problem mit gesunder Küche.

Freiheit für Tiere: Hast du noch etwas, das du den Leserinnen und Lesern von Freiheit für Tiere sagen willst?

Attila Hildmann: Beschäftigt euch doch ganz zwanglos mit der Sache. Schon einmal in der Woche vegan essen hilft euch selbst, der Umwelt und den Tieren.

Freiheit für Tiere: Herzlichen Dank für das Gespräch!

Mit Attila Hildmann sprach German Murer, Herausgeber von *Freiheit für Tiere*. Das Rezept für das Erdnuss-Kokos-Tofu-Ragout mit Wok-Gemüse und Basmati-Koriander-Reis sowie viele weitere Kochvideos gibt's zum Nachkochen auf Attilas Youtube-Kanal: www.youtube.com/user/AttilaHildmannTV



TEX-MEX-BURGER

mit Guacamole und Salsa



ZUTATEN für 2 Portionen

Für die Tofubuletten:

300 g Tofu
2 Zwiebeln
½ Bund glatte Petersilie
50 g Maiskörner (Dose)
50 g Kidneybohnen (Dose)
60 g Paniermehl
2 gestr. TL Meersalz
2 TL Paprikapulver
2 TL Tomatenmark
1 gestr. TL Johannisbrotkernmehl (Bioladen)
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
70 ml Pflanzenöl

Für die Salsa:

2 Tomaten (ca. 250 g)
200 g Kidneybohnen (Dose)
2 EL gehackte Korianderblätter
2 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
½ rote Chilischote
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Guacamole:

1 Avocado
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

Salat nach Belieben
2 Sesamburgerbrötchen
30 g Tortillachips

Aus:



»Das TV-Magazin *Galileo* stellte mir mal die Aufgabe, einem Football-Team vor laufenden Kameras Tofuburger als Fleischburger unterzujubeln. Johannisbrotkernmehl war die Lösung meines Problems – es verleiht der Masse eine fleischähnliche Konsistenz. Die Footballer hielten tatsächlich meine Tofuburger für konventionelles Fleisch. Es ist eben alles eine Frage der Würze und der Zutaten.«



Foto aus: Vegan for Fun

ZUBEREITUNG 25 Minuten

Für die Burger Tofu mit einer Gabel zerdrücken. **Zwiebeln** schälen. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, mit den Zwiebeln im Mixer pürieren. **Mais** und **Kidneybohnen** abbrausen und abtropfen lassen. Alle Zutaten für die Burger, bis auf das **Pflanzenöl**, 2 Minuten gut durchkneten und zu 3 flachen Burgern (je flacher, desto krosser das Ergebnis) formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burger bei starker Hitze von beiden Seiten 2 Minuten braten. Dann die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren und die Burger von beiden Seiten jeweils weitere 4 Minuten goldbraun braten. Für die Salsa **Tomaten** waschen und in kleine Würfel schneiden. Mit den anderen Zutaten für die Salsa mischen. Für die Guacamole die **Avocado** schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch im Mixer mit dem **Zitronensaft** pürieren. Mit **Meersalz** und **Pfeffer** würzen. **Salatblätter** waschen, trocken schleudern. **Sesam-Burgerbrötchen** aufschneiden und kurz toasten. Die unteren Brötchenhälften zuerst mit Salat und den Burgern belegen. **Salsa**, **Tortillachips** und **Guacamole** daraufgeben und mit den oberen Brötchenhälften abdecken.



LEICHT UND LECKER

»Quinoa, auch Inkakorn genannt, kann man wie Reis verwenden. Es hat ein sehr angenehmes Mundgefühl. Der Gehalt an Eiweiß, Magnesium und Eisen übertrifft sogar den gängiger Getreidearten. Die Inkas verwendeten Quinoa unter anderem gegen Halsschmerzen. Übrigens: Dass Spinat so reich an Eisen ist, ist ja bekanntlich durch einen Kommafehler begründet. Aber das gleicht das Inkakorn aus. Und wenn das auch nicht stimmen sollte – wie beim Spinat –, so schmeckt es trotzdem lecker!«



Foto aus: Vegan for Fun

Spinat- QUINOA-PFANNE

ZUTATEN für 1-2 Portionen

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
150 g Quinoa (Bioladen)
175 ml trockener Weißwein
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
60 g Babyspinat
70 g Mandeln

Außerdem:

Getrocknete Aprikosenstücke
Rosinen

Aus:



ZUBEREITUNG 25 Minuten

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin etwa 2 Minuten andünsten. Quinoa dazugeben und 2 Minuten bei starker Hitze weiterdünsten. Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren bei starker Hitze ca. 4 Minuten einkochen. 300 ml Wasser hinzugießen und kurz aufkochen lassen. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und Quinoa unter stetigem Rühren weitere 10–15 Minuten köcheln lassen. Das Quinoa ist fertig, wenn innen kein weißer Kern zu sehen ist, es aber noch leicht bissfest ist. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Inzwischen den Babyspinat waschen, kurz abtropfen lassen, in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen. Mandeln grob hacken und hinzufügen. Spinat-Quinoa-Pfanne in Schalen servieren. Verfeinern lässt sich das Ganze mit getrockneten Aprikosenstücken oder Rosinen. Letztere sind zwar nicht mein Ding, aber viele mögen sie halt.



