

beumer lutum
gut gebacken



Johannisbeer Möhre Nusskuchen.
Frisches Obst auf saftigem Vollkornboden.

Gutes Brot & feine Backwaren

Kreuzberg
Cuvrystr. 22, U Schlesisches Tor
Zossener Str. 34, U Gneisenaustr.
Körtr. 36, U Südstern

Prenzlauer Berg
Schönhauser Allee Arcaden
U+S Schönhauser Allee

Potsdam-Babelsberg
Kart-Liebkecht-Str. 133
S Babelsberg

Alle Öffnungszeiten unter
www.beumer-lutum.de

Nichts, was es nicht gibt

VEGANE SZENE Rund 6.000 Produkte hat Berlins erster veganer Supermarkt im Angebot. Auch auf den Berliner Märkten sind Caterer auf dem Vormarsch. Wer einen Kochkurs besuchen möchte, wird ebenfalls in Berlin fündig

VON MALTE OBERSCHELP

Hier gibt es nichts, was es nicht gibt. Kuchen, Shampoo, Fertigpizzas. Nuss-Nougat-Creme, Hundefutter, Haartönungen. Frisches Obst und Gemüse, Kosmetik, belegte Bagels. Der Supermarkt Veganz in Prenzlauer Berg unterscheidet sich rein äußerlich nicht von irgendeinem Berliner Biomarkt. Eines aber ist anders: Alle etwa 6.000 Artikel sind vegan.

„Die eigentliche Motivation für den Supermarkt war, sich nicht mehr mühsam seine veganen Lebensmittel zusammensuchen zu müssen“, sagt Jan Bredack, der Gründer von Veganz. Im Juli 2010 wurde dann dieser erste vegane Supermarkt Berlins eröffnet. Vorausgegangen war eine zweijährige Produktrecherche. Bredack arbeitete damals als Betriebsleiter bei Daimler, er baute ein Werk in Russland auf und bezahlte von seinem Gehalt zwei Mitarbeiter. Die haben sich umgeschaut, was es international an veganen Produkten gibt und Hersteller kontaktiert.

Denn ob ein Produkt wirklich vegan ist, ist nicht immer leicht zu beantworten. Die Definition ist einfach und klar: Vegan leben bedeutet, auf alle tierischen Produkte zu verzichten. Das leuchtet bei Milch oder Fleisch schnell ein. Doch der Teufel steckt im De-



Alles so schön bunt hier: Die Akteure in Berlin sind gut organisiert Foto: ddp images

tail, in der Liste der Inhaltsstoffe: Extrakte, Emulgatoren, Farb- und Zusatzstoffe – auch hier muss abgeklärt werden, ob tierische Spuren enthalten sind. Und das ist für den Laien gar nicht so einfach. „Das ist die eigentliche Leistung, die wir für die Kunden erbringen“, sagt Jan Bredack. „Wir garantieren, dass alle Produkte vegan sind – niemand muss die Inhaltsstoffe auf der Verpackung studieren.“ Vegan unterliegt keiner Kennzeichnungspflicht. Es gibt als ein Symbol die sogenannte Veganblume, aber sie wird nur von einigen Bioanbieter benutzt.

Als Veganz öffnete, war das mediale Echo enorm. Sogar die *New York Times* berichtete. Berlin gilt längst als die vegane Hauptstadt des Landes. „Als Veganer ist man hier am besten aufgehoben“, sagt Patrick Bolk, der bei der Webseite www.deutschlandistvegan.de mitarbeitet. Es leben immer mehr, vor allem junge Menschen vegan, sie können im veganen Supermarkt ein-

Wer viele vegane Angebote beieinander sucht, wird in Friedrichshain fündig

kaufen, es gibt immer mehr vegane Restaurants (siehe nächste Seite). Patrick Bolk: „Es ist heute einfacher vegan zu leben als früher, weil das Angebot da ist.“

Zum Beispiel in der Grillsaison. „Wir haben da viel im Angebot“, sagt Jan Bredack, „etwa marinierte Sojaprodukte oder Grillwürste“. Das Weizeneiweiß Seitan erinnert von der Konsistenz her noch stärker an Fleisch. „Das gibt es sogar zu halben Hähnchen geformt, was natürlich etwas pervers ist“, meint Patrick Bolk. Abhilfe schafft ein sogenannter Veggie-Grill, in dem sich besonders einfach Gemüsespieße grillen lassen. Was die Erfrischungsgetränke angeht, muss man als Veganer jedoch vorsichtig sein. „Bei klaren

Fruchtsäften ist oft Gelatine oder Farbstoff enthalten, der aus Läusen gewonnen wird“, so Bredack.

Übrigens spielen auch die Touristen sowie die in Berlin lebenden Ausländer eine große Rolle. Im Veganz machen sie etwa ein Drittel der Kunden aus, auch die veganen Restaurants profitieren von ihnen stark. „Bevor vegane Touristen nach Berlin kommen, informieren sie sich natürlich, wo sie hier essen können“, meint Steffen Weigel, der Inhaber des veganen Restaurants Viasko. „Man ist ja ernährungssensibel“, drückt es Bolk aus.

Dazu ist die Berliner vegane Szene gut organisiert. „Es gibt hier viele Menschen, die den Veganismus voranbringen wollen“, sagt Patrick Bolk. Zum Beispiel beim an jedem ersten Freitag im Monat stattfindenden Stammtisch der Webseite www.berlin-vegan.de. Für Einsteiger werden vegane Schnupperwochen angeboten, man kann diverse vegane Kochkurse belegen. „Ich glaube, dass es in ei-

nigen Jahren völlig normal sein wird, vegan zu leben“, meint Bolk. „Genau wie bei der Bioszene, die auch klein angefangen hat.“

Das Ziel, die vegane Lebensweise zu fördern, hat sich auch die Vegane Gesellschaft Deutschland gesetzt. Pressesprecher Christian Vagedes nennt in Berlin Friedrichshain als besonders veganen Stadtteil. Dort, an der Warschauer Straße, wird Jan Bredack die nächste Veganz-Filiale eröffnen. Außerdem verhandelt er in Leipzig, Frankfurt/Main und Wien über weitere Standorte. Expansion ist angesagt, weil er seine Ware nicht vom Großhändler, sondern von 70 kleineren Lieferanten bekommt. „Damit sich das rentiert, brauchen wir mehr Verkaufsfläche.“

Fast jedes Wochenende ist Jan Bredack mit seinem Team auch als Caterer auf Berliner Märkten und Festen unterwegs. „Wir zeigen den Leuten, dass es auch ohne Fleisch schmecken kann“, sagt er. Dass die Schnitzel vegan sind, sagt er ihnen aber erst hinterher.

BAUSTOPP DURCHSETZEN
Endlager blockieren!
Noch bis 13. August 2012



Jetzt als Gruppe
1 Tag Blockade übernehmen.
Freie Termine auf www.gorleben365.de

gorleben365, Lange Straße 8, 29451 Dannenberg
Fon 05861 / 806 95 14, Fax 05861 / 806 95 16, kontakt@gorleben365

Spendenkonto: X-tausendmal quer, Stichwort: gorleben365
Konto: 24422803, BLZ: 25861990, Volksbank Cleeve



PELZ? 禁皮?!

diese T-Shirts und vieles mehr findest du bei:

roots of compassion

www.rootsofcompassion.org



www.vinalia-berlin.de

Weinhandlung
am Karl-August-Platz
Pestalozzistraße 85
10625 Berlin-Charlottenburg

Di-Fr 11-19 • Sa 10-17 Uhr
Lieferservice ☎ 34 70 90 90



schnell veg

die basisgruppe berlin der veganen gesellschaft deutschland e.v. freut sich über alle, die sich für die vegane idee begeistern oder vegan ausprobieren wollen. berlin@vegane.org

www.vegane.org
www.facebook.com/vegane-gesellschaft

vegane gesellschaft deutschland e.v.

AUF AUGENHÖHE MIT DEN ALTEN

Zwei Leichte, die schwer überzeugen

2011 Brauneberger Riesling Kabinett feinherb und 2011 SL Riesling Kabinett, Fritz Haag

Die Familie Haag aus Brauneberg an der Mosel erzeugt Kabinettweine, von denen ich allenfalls noch zu träumen gewagt hatte. Eigentlich dachte ich, es gäbe diesen weltweit einzigartigen Weintyp nicht mehr – bismir Wilhelm Haag seinen 2011er Brauneberger Riesling Kabinett (14,20 €) kredenzte. Mit 16 Gramm unvergorenem Traubenzucker ist er nicht ganz trocken (zum Glück!), dafür aber herrlich leicht (9,5%), genial schieferwürzig und eben anmutig fruchtig. Er verkörpert das Idealbild eines leichten, aber doch nachhaltigen Moselweins, so wie es ihn in den 1950er, 60er Jahren gab. Wer noch einen zweiten, aber deutlich süßeren und noch leichteren Traumkabinett

probieren möchte, der greife zu Thomas Haags SL Riesling Kabinett von Schloss Lieser (12,70 Euro). Er lehrt, dass selbst 55 Gramm natürlicher Restzucker nicht süß, sondern einfach nur herrlich fruchtig und saftig schmeckt, weil auch hier der Schieferboden genügend pikante Mineralität freigesetzt hat, die für aufregende Gaumenvibrationen sorgt. Kabinettweine aus längst verloren geglaubten Tagen. *Bezug: Wein & Glas, www.weinundglas-berlin.de, 4,20 bzw. 12,70 Euro.*

2009 Saes Dão DOC, Quinta da Pellada

Bis vor etwa 25 Jahren zählten die Rotweine der Dão-Region zu den besten Tischweinen Portugals. Allerdings musste man viele Jahre auf sie warten, denn die Gerbstoffe waren viel zu hart, die

WEINPROBE

VON STEPHAN REINHARDT



Weine über 10 bis 20 Jahre nahezu ungenießbar. Heute können die in Holzfässern ausgebauten Weine aus den 1960er Jahren ganz hervorragend schmecken, aber sie sind natürlich längst nicht mehr im Verkauf. Und die Weine von heute? Sind viel charmanter, mitunter sogar anbieternd charmant, ja sogar kitschig in ihrer wuchtigen Fülle und überzogenen Fruchtreife. Nicht so bei Álvaro Crato, einem der originellsten und charismatischsten Winzer des Landes. Auf seiner hoch gelegenen Quinta Saes erzeugt er unter anderem den Saes, einen herrlich dufti-

gen, eleganten und scheinbar leichten Rotwein, der auf Granitböden gewachsen ist und das Zeug zum Lieblingswein hat. Basierend auf einer herben Kirsch(schalen)frucht offeriert der aus Tinta Roriz (Tempranillo), Jaen, Alfocheiro und Touriga Nacional erzeugte Wein eine florale und zart rauchige Würze, die an Lakritz ebenso erinnert wie an Veilchen und rote Beeren. Die Aromen sind klar, frisch und subtil und der Wein am Gaumen seidig, kühl und balanciert wie ein feiner Burgunder. Die delikate Säure gibt im Schwung und die einstmals beißenden Gerbstoffe sind reif und hochfein. Der 2009er ist ganz hervorragend, macht ständig Lust auf mehr und selten kamen 13 Volumenprozent leichtfüßiger und frischer daher. *8,60 Euro über Viniculture, <http://viniculture.de>*

Vielfältig und verführerisch

VEGANE GASTRONOMIE Ob Fastfood, gehobene Küche oder irgendwo dazwischen: Eine bunte Mischung zieht Einheimische und viele Besucher von außerhalb an



Immer mehr Köche in Berlin haben ein Herz für die vegane Kulinarik Foto: Insadco/imagio

VON MALTE OBERSCHELP

„Was die Berliner vegane Szene wirklich speziell macht, ist das vielfältige Angebot an Gastronomie“, sagt Patrick Bolk von der Plattform www.deutschlandistvegan.de. „Von Fastfood bis zur gehobenen Küche kann man alles bekommen – das ist wirklich einzigartig.“ Christian Vagedes von der Veganen Gesellschaft Deutschland nennt das Angebot sogar „sensationell“. Auch wenn er darauf hinweist, „dass vegane Themen mittlerweile in allen deutschen Städten relevant werden“. Aber was veganes Essen angeht, ist Berlin Vorreiter.

Sehr beliebt ist etwa das Restaurant Viasko in Kreuzberg.

Über den Tellerrand

■ Wenn das Wort „vegan“ fällt, denken die meisten Menschen an Essen und Trinken. Doch wer auf tierische Produkte verzichtet, achtet auch auf Kleidung und Schuhe. In Berlin gibt es den Schuhladen Avesu, er befindet sich im gleichen Gebäude wie der vegane Supermarkt Veganz. „Wir haben bei der Eröffnung des Marktes gratuliert und dabei erfahren, dass nebenan noch etwas frei ist“, sagt Dirk Zimmermann, einer der drei Macher. Avesu garantiert bei Pumps, Turn- oder Lackschuh, dass weder Leder, Wolle oder Knochenkleber enthalten ist. Dazu gibt es auch einen Avesu-Onlineshop. Auf der Website www.deutschlandistvegan.de stehen Hinweise auf vegane Kleidung, Kosmetik, Accessoires – und sogar vegane Ballettschuhe. (mo)

Der Koch Steffen Weigel hat es vor knapp zwei Jahren aufgemacht. Besonders erfolgreich ist hier der Brunch am Wochenende. „Er ist so etwas wie unser Aushängeschild“, meint Steffen. Der Sonntag ist meist schon unter der Woche ausgebucht, am Samstag gibt es noch Kapazitäten. „Wir haben unglaublich viele Stammgäste aus Berlin“, sagt Steffen Weigel. „Das hat sich stetig über Mundpropaganda aufgebaut. Außerdem kommen auch viele Touristen ins Restaurant.“

Steffen Weigel hat zu Beginn selber im Viasko gekocht, inzwischen hat er Chefkoch Christian Meyer und zwei weitere Köche eingestellt. „Die können das so viel besser als ich.“ Zur Spargelzeit bietet die Küche etwa Beelitzer Spargel mit Sojaschnitzel oder Seitankotelett an. „Nur Rohkost machen wir nicht“, sagt Steffen Weigel. „Uns geht es darum, dass das Essen absolut lecker ist, unsere Köche sparen auch nicht an Zucker oder Öl.“

Rohkostler, die alle Lebensmittel ungekocht oder höchstens bis zu 42 Grad erwärmt essen (ab dieser Grenze zerfällt das Eiweiß), müssen nicht unbedingt Veganer sein. Aber manche Veganer essen Rohkost. Für sie ist das Gesund und Sündig in Wilmsdorf ideal. Das Berliner Rohkost-Restaurant bietet etwa eine reich belegte Buchweizenpizza oder Rohkost-Sushi an.

Die gehobene vegane Küche und ein entsprechendes Ambiente verkörpert das Restaurant La Mano Verde in Charlottenburg. Hier kosten Hauptgericht

Der vielleicht bekannteste vegane Koch Berlins ist Björn Moschinski. Er hat das im September 2011 das Restaurant Koops in Mitte aufgemacht. Dort kann man ab 8.30 Uhr morgens frühstücken. Zum Diner gibt es zum Beispiel hausgemachte Maultaschen, gefüllt mit Champignon-Walnuss, Zwiebelschmelze, schwäbischem Kartoffelsalat und Feldsalat.

Björn Moschinski war früher Chefkoch im La Mano Verde, er hat das Kochbuch „Vegan Kochen“ herausgebracht und bietet in Zusammenarbeit mit der Albert-Schweitzer-Stiftung für unsere Mitwelt in Kantinen und Mensen vegane Kochschulen an. Auf seiner Homepage veganheadchef.com gibt es außerdem einige Kochvideos zu sehen. Dazu bietet Moschinski in der Showküche des veganen Supermarkt Veganz regelmäßige Kurse an.

Auch Steffen Weigel hat im La Mano Verde gekocht. Aber im eigenen Laden, den er als „alternativ und basisdemokratisch“ bezeichnet, fühlt er sich wohler. „Mir ist der gesellschaftliche Aspekt wichtig“, meint Weigel. „Ich möchte, dass Veganein etwas ganz Normales wird.“

Auch das vegane Fastfood-Angebot ist in Berlin vielfältig. Wer Lust auf einen Döner hat, kann ins Vöner in Friedrichshagen gehen. Ganz in der Nähe befindet sich der kleine Laden Hot-Dog-Soup. Dort gibt es sieben Varianten sehr leckerer veganer Hotdogs, ob Original Dänisch mit Röstzwiebeln oder mit Chili. Auch einige der täglich angebotenen Suppen sind vegan. Für den Nachtisch sorgt die Eisdielen Caramello, die stets vegane Sorten im Programm hat. Auch eine vegane Pizzeria gibt es inzwischen, das Sfizy Veg in Neukölln.

Wer ein veganes Café sucht, hat ebenfalls mehrere Alternativen. Christian Vagedes von der Veganen Deutschen Gesellschaft empfiehlt das Neuköllner Café Vux. Dort werden brasilianisch inspirierte Cookies, Cupcakes, Waffeln und Kuchen serviert. „Die Leute sind sehr freundlich, und es gibt tolle vegane Torten“, sagt Vagedes. Das Café hat natürlich auch nicht vegane Kunden, was ebenso für die meisten Restaurants gilt. Auch im Supermarkt Veganz kaufen zu 40 Prozent Menschen ein, die gesundheitsbewusst aber nicht vegan sind. Ob einzigartig oder sensationell – etwas Besonderes ist die vegane Gastronomie Berlins allemal: Für jeden Geschmack und für jeden Geldbeutel ist etwas dabei.

App & Führer

■ Der kleine, aber feine Restaurantführer „Berlin isst Bio“ von Patrick Bolk und Sandra König empfiehlt auch einige vegane oder teils vegane Restaurants, Minibrauereien, Cafés und Eisdielen. Die Website www.vegan-berlin.de bietet einen kommentierten Überblick über vegane Berliner Restaurants. Sie bietet auch eine App an: Wer in der Stadt unterwegs ist und Appetit bekommt, erfährt, welche veganen Restaurants oder Fastfood-Läden in der Umgebung sind. Die App läuft auf dem iPhone und Android-Smartphones. Und wie wäre es mit einem einem Büchlein „Berlin isst vegan“? „Wir planen das tatsächlich“, sagt Patrick Bolk. „Mittlerweile gibt es in Berlin auch genug, um es zu füllen. Machen würden wir es gern.“ (mo)

ANZEIGE

Der eine nennt das Angebot „einzigartig“, der andere bezeichnet es als „sensationell“

um die 17 Euro: zum Beispiel eine Portion hausgemachte Spinatravioli mit Ricotta-Estragon-Füllung, Gemüse-Jus, Mangold und Pinienkern-Parmesan. Das Lucky Leek in Prenzlauer Berg bietet am Wochenende einen Brunch an. Auf der Karte steht zum Beispiel ein gefülltes Seitan-Steak mit Artischokentopfen, Pfeffersauce und Pak Choi. So abwechslungsreich und phantasievoll kann vegane Küche sein.

Willkommen im Bio-Paradies

Milch 1l ab 0,86 €*	Honig 500g ab 4,39 €*
Wein 0,75l ab 2,29 €*	Brot 1kg ab 1,99 €*
Bananen 1kg ab 1,49 €*	Müsli 1kg ab 2,49 €*

*Dauertiefpreis gültig für Mitglieder

LADEN DES JAHRES * **Friedenau** * Hauptstraße 78
Charlottenburg: Kaiserdamm 12 **Treptow:** Bouchéstr. 12 **Prenzlberg:** Kollwitzstr. 17
Kreuzberg: Mehringdamm 20 & Reichenberger Str. 37

lpg-biomarkt.de

der nächste schritt

33 Kapitel, u.a.:
 • dünger und sprengstoff
 • der kafka-effekt
 • den panzer kassens
 • empathie forte
 • bacons blutentz
 • kadavergehorsam
 • der milde kassens
 • american breakfast
 • abendmal
 • wissen statt glauben
 • kreislauf tips
 • »bio« oder: wie lange soll
 • demeter noch weinen?
 • welthunger
 • vegan ist das wahre grün

288 seiten
 geist und
 spannung
 im quer-
 denkformat.
 mit grünem
 faden, ohne
 knochen-
 leim.

NENN' MIR EINEN GRUND ...



Nenn' mir einen Grund, warum ich nur einen Tag bei meiner Mutter bleiben darf!

Nenn' mir einen Grund, warum ich allein in einer engen Box stehen muss, in der ich mich nicht einmal umdrehen kann!

Nenn' mir einen Grund, warum es hier 23 Stunden am Tag dunkel ist!

Nenn' mir einen Grund, warum ich tagelang mit zu wenig Wasser in einem LKW eingepfercht bin!

Nenn' mir einen Grund, warum ich ansehen muss, wie die anderen Kälber aus dem LKW getötet werden!

Nenn' mir einen Grund, warum ich schon mit 5 Monaten sterben muss!

Nenn' mir einen Grund, warum DU Fleisch isst!

Infos, Rezepte + Einstiegshilfen zur veganen Ernährung gibt's bei: VEGETARISCHE INITIATIVE e.V. • www.vegetarische-initiative.de

BIO COMPANY®

Die natürlichen Supermärkte.

Huckepack
 Feines für Rucksack und Picknick-Korb

In Kooperation mit **Voelkel** NATURKOSTSÄFTE

www.biocompany.de