



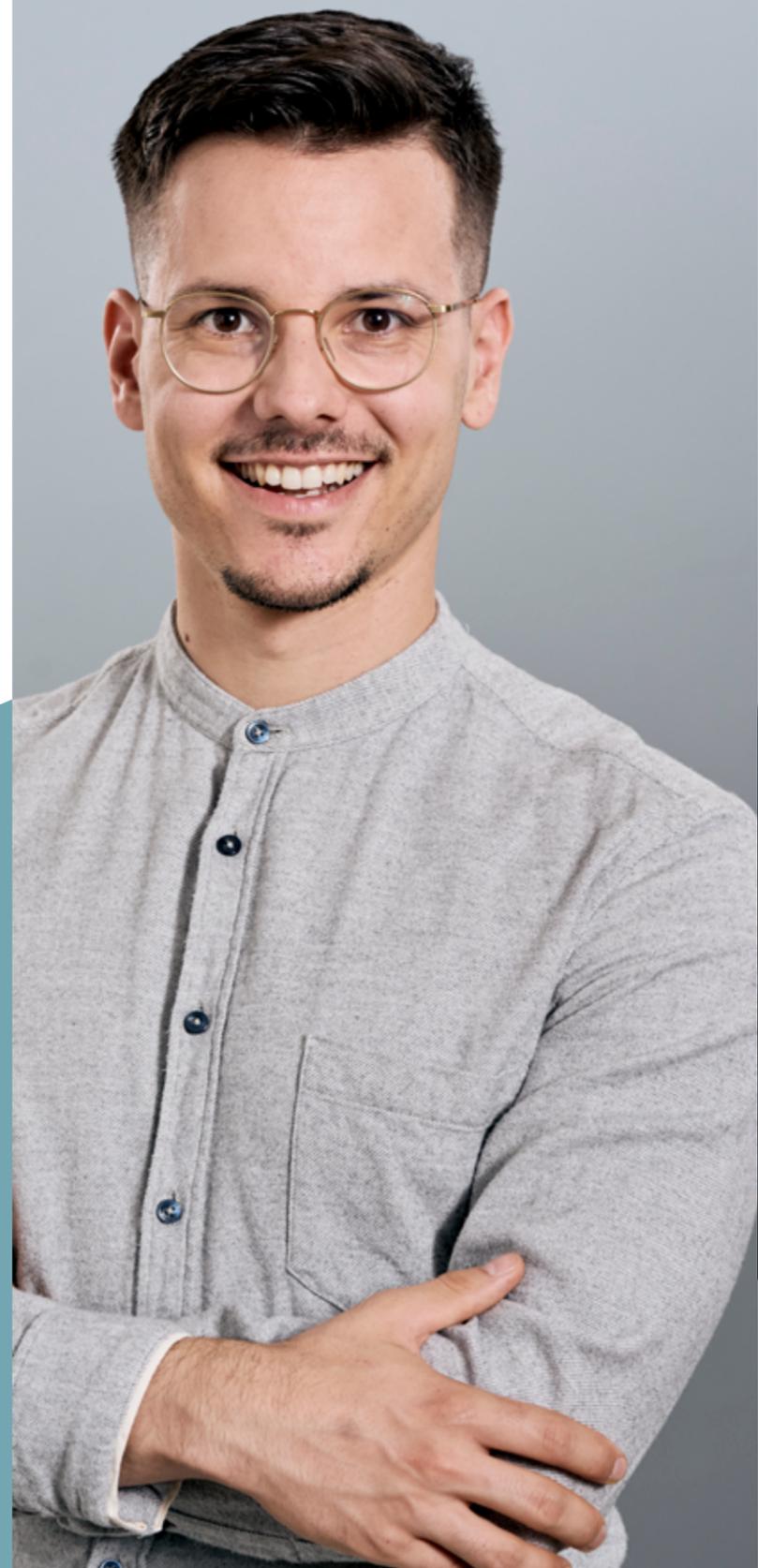
ZWEI NAMEN, DIE MAN KENNT. UND NICHT NUR IN DER VEGANEN SZENE, SONDERN WEIT DARÜBER HINAUS. DENN BEIDE SIND IN DEM WAS SIE UMSETZEN ECHTE MEISTER UND BELIEBT.

SEBASTIAN  
COPIEN

NIKO  
RITTENAU

Text & Interview: Markus Megyeri

Auf der einen Seite Niko Rittenau. Der Ernährungsexperte und Vortragsredner, bei dem keine Ernährungslüge Bestand hat. Vor allem nicht, wenn es sich dabei um Wissens- und Glaubenssätze im Bereich Ernährungsempfehlung handelt. Da draußen gibt es nämlich mittlerweile unzählige Formeln und Regeln sich gesund zu ernähren, da wird einem ganz schwindelig. Zudem kann man kaum mehr eruieren, wer denn hinter der Zauberformel und all den Wunderprodukten, die unser Leben bereits bei der ersten Aufnahme verändern sollen, steckt. Niko gibt sich nicht damit zufrieden auf der Bühne zu stehen und Menschen zu unterhalten bzw. zu berieseln. Sein Anspruch ist sehr hoch. Der besteht nicht nur darin, die Herkunft einer gewissen Information oder Empfehlung auszumachen. Vielmehr ist es die akribische Art, die Spürnase des Wissens, die dem jungen Multitalent tiefer in die DNS der Informationen selbst tauchen lässt. Mutig genug, die eigene Visage in die Kamera zu halten, um dann genau diese, absichtlich oder unabsichtlich veröffentlichten, „falschen“ Informationen zu filetieren. Und dem Zuhörer auf verständliche Art und Weise, wenn auch manchmal mit der Geschwindigkeit eines ICEs, die wahren Informationen zu vermitteln. Dabei verliert sich Niko nicht in Schuldzuweisungen oder Unterstellungen, mit denen man leicht das Publikum auf seine Seite ziehen kann. Er bleibt sachlich, knapp, konkret und charmant. Ein Profi eben. Auch vor der Bundeswehr machte Rittenau keinen Halt. Als ich zum ersten Mal das Foto vor Augen hatte, welches Niko mit einigen hohen Rängen der Bundeswehr zeigt nachdem er dort unterrichtet hatte, war ich beeindruckt und fand es irgendwie skurril zugleich. Eine Botschaft, die mich berührt hat. Nikos Ausdruck und Entschlossenheit, der Welt zu zeigen was die Pflanzenwelt und überhaupt der Sektor Ernährung alles zu bieten hat, war präsent. Wer so gemocht und gefeiert wird, der braucht nicht lange warten bis Neid und Unverständnis ihren Weg durch all den Erfolg und die positiven Feedbacks der Fans finden. Bisher ist davon aber kaum bis nichts zu sehen. Vielleicht liegt das aber auch daran, dass echtes Wissen über eine bestimmte Sache das Nichtwissen bereits im Keim erstickt.



Auf der anderen Seite ist da Sebastian Copien. Ein Zauberer und Virtuose was das Geschick betrifft, Kulinarisches auf dem Teller zu präsentieren. Seine Bücher sind gefüllt mit Wissen und tollen Rezepten, welche zum Nachmachen animieren. Seine Videoreihe „Vegan Masterclasses“ ist wirklich genial produziert und ein Jeder findet hier das Passende. Anfänger oder Fortgeschrittene, Quereinsteiger oder Profis. Sehr verständlich und für den Zuschauer gut erklärt zeigt Sebastian auf, was die vegane Küche alles zu bieten hat. Sicherlich hilft ihm dabei sein fundiertes Wissen zu vielen Lebensmitteln. Er betreibt in der Nähe seiner Kochschule einen Permakultur-Garten und nutzt die frischen Lebensmittel gerne in seiner Kochschule. Wer bei Copien gelernt hat, hat wirklich etwas mitgenommen und kann dieses Wissen auch in der heimischen Küche ein- und umsetzen. Wenn man Copien zuhört und beobachtet, wie er über die Vielfalt der Sorten, die vielen Möglichkeiten der Zubereitung oder des letztendlichen Finales, also der Darbietung auf dem Teller spricht, dann ist man wirklich da. Nimmt auf und fühlt sich um ein ganzes Stück reicher. Die zarte Bescheidenheit des jungen Kochs und Autors lassen kaum innere Abwehrhaltung zu. Wenn er spricht, wird Wissen transportiert. Wer weiß, vielleicht holt sich der leidenschaftliche Surfer diese Genauigkeit und Klarheit auf dem Wasser. Denn wer auf oder innerhalb der Wellen einen Fehler macht, der wird bestraft. Das macht aufmerksam und wach. Vielleicht mag es nicht unbedingt Sebastians Lieblingsbeschäftigung sein, vor der Kamera zu stehen oder sich um den bürokratischen Wahnsinn zu kümmern. Doch am Ende sehen wir nur das Ergebnis. Und das spricht für sich. Eben sensationell!

# SEBASTIAN COPIEN

Beide sind bereits lange erfolgreich im Geschäft. Sie stehen für eine Generation, die wirklich Hoffnung für eine gesündere Welt in sich trägt und dieses Ziel mit ihrem täglichen Wirken unterstützen. Zu wünschen bleibt es, dass Sebastian und Niko ihren nicht vorwurfsvollen Stil beibehalten und weiterhin mit Wissen und angenehmer, offener Art für den Menschen gegenüber weitermachen. Beide bezeichne ich als meine Freunde und freue mich, Euch das folgende Interview zu präsentieren.

## FRAGEN AN NIKO

**WVM: Niko, Dein letztes Jahr war voll wie noch nie. Was ist Dir davon explizit in Erinnerung geblieben?**

**Niko:** 2019 war mit großem Abstand das anstrengendste, aber auch beste Jahr meiner bisherigen Laufbahn. Das letzte Jahr stand natürlich stark im Zeichen meines ersten Buches „Vegan-Klischee ade!“, zu dem wir auch zahlreiche Videos für YouTube gedreht haben und eine ausgedehnte Vortragstour hatten.

Außerdem haben wir sehr zeitnah nach Fertigstellung des ersten Buches direkt mit Sebastian viele Monate an der Entstehung des „Vegan-Klischee ade!“-Kochbuchs gearbeitet. Zusätzlich habe ich viel Zeit mit den Musikern unseres veganen Musikprojektes verbracht, um mit ihnen an der „VEGAN EP“-Trilogie zu arbeiten, deren erster Teil im Januar 2020 erschien.

Sonstige Highlights waren auf jeden Fall die zahlreichen Begegnungen mit großartigen Menschen aus vielen Fachbereichen, von denen viele früher auch echte Vorbilder für mich waren und es auch heute noch sind. Besonders in Erinnerung habe ich den Nachmittag mit Jamie Oliver, dem ich schon als Kind in seinen Fernsehsendungen fasziniert beim Kochen zugesehen habe und der nun in diesem Jahr sein erstes vegetarisch-veganes Kochbuch veröffentlicht hat. Auch der Zuwachs an Zuschauern bei den Vorträgen war kaum zu übersehen und es freut mich immens, dass sich so viele Personen jeden Alters für das Thema der veganen Ernährung interessieren.

**WVM: Du hast Dein veganes Musikprojekt erwähnt. Was hat es damit auf sich?**

**Niko:** Meine Arbeit als Ernährungswissenschaftler ist sehr kopflastig, was einfach in der Natur der Sache liegt und auch gut so ist. Das Thema Veganismus ist allerdings viel mehr als nur gesunde Ernährung und die meisten Menschen, inklusive mir, wurden in erster Linie aus ethischen Gründen zum Schutz der Tiere vegan. Das tierethische Thema wird zwar in meinem nächsten Buch verstärkt aufgegriffen, aber mir war es darüber hinaus wichtig etwas zu schaffen, das wirklich die Herzen der Menschen und nicht nur ihre Köpfe berührt. Da ich selbst seit Jahren ein großer Fan von Musik bin und früher auch als Musikjournalist tätig war, hatte ich schon lange den Eindruck, dass Musik ein sehr geeignetes Medium ist, um emotionale Inhalte zu vermitteln, wenn Worte alleine nicht mehr reichen.

Daher habe ich zusammen mit den veganen Musikern Flaex & Flo Hillen sowie vielen weiteren Künstlern wie Elto, Queen V, IFEEL, Andy Jones, Dimi Rompos, Cloudy June, Chrisfader, Faluti und weiteren die dreiteilige „VEGAN EP“-Reihe kreiert, die pro EP sechs Songs zum Thema Veganismus enthält, um Tieren durch Musik eine Stimme zu geben. Seit Februar 2020 gehen wir auf die große „Vegan Music Tour 2020“, um Tieren auch Live eine Stimme zu geben. Wir werden Konzerte in Wiesbaden, Hamburg, Berlin, Köln, Düsseldorf, Mainz, München und am Xperience-Festival in Bad Meinberg spielen. Sämtliche Streamingeinnahmen unserer Lieder von Plattformen wie Spotify, Deezer und Apple Music werden dabei dem Tierschutz gespendet. Weitere Informationen rund um das Projekt gibt es unter [www.eine-stimme-geben.de](http://www.eine-stimme-geben.de)

**WVM: Dein Buch „Vegan Klischee ade!“ hat sich alleine im ersten Jahr über etwa 40.000-mal verkauft und geht mittlerweile in die achte Auflage. Hattest Du das so erwartet?**

**Niko:** Ich habe nicht vorausgesehen, dass es derart erfolgreich sein wird. Es war zwar schon vor der Veröffentlichung ein großes Interesse spürbar, aber dass es so gut laufen würde, hat glaube ich niemand vorhersehen können. Ich denke ein großer Teil davon, dass mein Buch zum bestverkauftesten Veganbuch in 2019 wurde, lag neben den aufwändig recherchierten Inhalten und den vielen ergänzenden YouTube-Videos vor allem an der Unterstützung vieler veganer Medien



**"...MIR WAR ES DARÜBER HINAUS WICHTIG ETWAS ZU SCHAFFEN, DASS WIRKLICH DIE HERZEN DER MENSCHEN UND NICHT NUR IHRE KÖPFE BERÜHRT."**



und bekannter Einzelpersonen. Ich hatte die Ehre im Jahr der Veröffentlichung auf vier Magazincovern zu erscheinen und Personen mit vielen hunderttausenden bis Millionen an Followern wie die Profifußballer Marc ter Stegen und Benedikt Höwedes, aber auch der Schauspieler Ralf Möller, die Influencerin Anja Zeidler und viele weitere haben mein Buch ihren Followern empfohlen. Das hat mit Sicherheit viel bewegt.

Im März 2020 erscheint mein Buch in einer erweiterten Auflage mit einem Zusatzkapitel sowie einem Nachwort von Dr. Markus Keller nochmals neu beim Becker Joest Volk Verlag. Dieser wird uns darin unterstützen, dass „Vegan-Klischee ade!“ auch noch mehr im Mainstream wahrgenommen wird und hoffentlich noch mehr Leute mit dem Nach- und Umdenken in Ernährungsfragen beginnen. Für alle Personen, die eine der früheren Auflagen haben, gibt es selbstverständlich alle neuen Inhalte der erweiterten Auflagen unter [www.nikorittenau.com/vka-update](http://www.nikorittenau.com/vka-update) zum kostenlosen Download.

**WVM:** Du bist bekannt dafür, dass Du viele Projekte gleichzeitig realisierst. Was steht bei Dir in 2020 abseits des Kochbuchs mit Sebastian noch an?

**Niko:** Neben meiner eigenen großen Vortragstour durch ganz Deutschland, Österreich und die Schweiz sowie meinen 4-Tages-Ernährungsseminaren „Mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit & Wohlbefinden durch pflanzliche Ernährung“ und der erwähnten Musiktour steht dieses Jahr außerdem im Zeichen vieler weiterer Projekte. Im Februar startete unser „Nu-

trition Masterclass“ Onlinekurs und gegen Ende der ersten Jahreshälfte erscheint bei Vivo Life ein veganes Multi-Nährstoffpräparat, welches auf Basis meiner SiP-Arbeit meines Masterstudiums in Mikronährstofftherapie & Regulationsmedizin zusammengestellt wurde. Es wird das erste Multi-Nährstoffpräparat für vegan lebende Menschen sein, welches anhand der wissenschaftlichen Datenlage tatsächlich sämtliche potenziell kritischen Nährstoffe von Veganern einfach und alltagstauglich abdecken kann, sodass man sich ohne zu viele Gedanken um einzelne Nährstoffe leicht vegan ernähren kann. Im Oktober schließe ich außerdem mein Masterstudium ab und beginne mit den Vorbereitungen für meine Dissertation.

Dann erscheint aller Voraussicht nach gegen Ende des Jahres mein drittes Buch, das sich dem Thema der häufigsten Klischees und Vorurteile gegenüber der veganen Ernährung aus ethischer Sicht annimmt. Das Buch entsteht in Zusammenarbeit mit dem Aktivist Ed Winters (Earthling Ed) und dem Youtuber Patrick Schönfeld (Der Artgenosse) und Stefan Kirsche. Neben den wöchentlichen Ernährungsvideos auf YouTube jeden Mittwoch um 16:00 wird in 2020 außerdem meine Clean-Meat-Dokumentation auf YouTube für alle frei zugänglich erscheinen, für die wir in Deutschland, Kalifornien und Tel Aviv gedreht haben. Diese zeigt auf, welches Potential die Produktion tierischer Lebensmittel ohne das Tier hätte. Auch wenn Veganer nicht die Zielgruppe für derartige Innovationen sind, halte ich es für äußerst wichtig darüber zu informieren.



Mehr Infos zum Buch findet ihr bei unseren Buchtipps auf Seite 122.

# FRAGEN AN SEBASTIAN

**WVM:** Eines Deiner größten Projekte im letzten Jahr war die online Kochschule „VEGAN MASTERCLASS“. Bist Du mit dem Ergebnis zufrieden?

**Sebastian:** Mehr als zufrieden! Wir haben mittlerweile über 10.000 Kursteilnehmer und die Community rund um die Kurse wächst jeden Tag. Der Gedanke von [www.vegan-masterclass.de](http://www.vegan-masterclass.de) war schon immer eine Onlinekochschule als Plattform aufzubauen auf der ich selbst, aber auch andere Profis, deren Arbeit ich schätze, ihr Wissen rund um die pflanzliche Küche weitergeben können. Gestartet haben wir vor 1,5 Jahren und ich bin super dankbar und froh, dass wir mittlerweile so vielen Menschen mit den Kursen helfen konnten und sie diese Art der Wissensvermittlung schätzen. Jeden Tag bekommen wir viele Mails und Bilder mit dankbarem Feedback und Kocherfolgen. Das macht mir große Freude.

Es gibt mittlerweile drei Solokurse von mir, einen Gastrokurs mit Siegfried Kröpfl, einen Fermentationskurs mit Boris Lauser, einen Kurs für schnelle Alltagsküche mit Björn Moschinski und den Kurs für gesunde Ernährung mit Niko und mir. Dieser erschien, ebenso wie unser Kochbuch im Februar 2020 und dieses Jahr reißen sich auch noch einige weitere Fachkräfte in die Reihe der Video-Dozenten ein, um ihr Wissen online an alle Teilnehmer weiterzugeben.

**WVM:** Welches Feedback der Teilnehmer berührt Dich am meisten?

**Sebastian:** Mich berührt das echt zutiefst, wenn ich zu hören bekomme, dass sich bei den Menschen durch unsere Kurse, egal ob live oder online, etwas zum Positiven verändert. Sei es altbekannte Geschmäcker wieder zu entdecken, weil die Teilnehmer endlich wieder

eine leckere Bratensoße am Tisch haben von der sie dachten, dass es vegan nicht machbar sei, oder dass das vegane Essen endlich der ganzen Familie schmeckt und der Frieden wieder einkehrt. Ich könnte dutzende Beispiele nennen und solche Erfahrungen sind es auch, die mich am meisten antreiben, damit ich täglich so viel Energie wie möglich in diese Projekte

investieren kann.

**WVM:** Was ist für Dich der größte Unterschied zwischen Kochen vor der Kamera für z.B. Videos, und dem Live-Kochen vor oder mit Deinen Schülern?

**Sebastian:** Ich denke das ist genau das Erfolgsrezept der Onlinekurse. Es gibt keinen wirklichen Unterschied für mich. Wenn ich das vor der Kamera mache, dann stelle ich mir immer ganz aktiv die Menschen dahinter vor, denen ich da versuche meine Erfahrungen weiterzugeben, ohne Geheimnisse zurückzuhalten. Natürlich ist der Ablauf anders und wir machen beim Drehen deutlich mehr Rezepte pro Tag. Ansonsten sehe ich da keinen wirklich relevanten Unterschied.

**WVM:** Gibt es eine spezielle Zutat oder ein Lebensmittel, das Du in Deiner Küche nie verwendest, weil diese für Dich ungenießbar ist?

**Sebastian:** Auch wenn ich sie nicht für ungenießbar halte, lasse ich natürlich alle tierischen Produkte in meiner veganen Küche weg. Ansonsten fällt mir nichts ein in Bezug auf Gemüse, Getreide, Nüsse, Kerne, Hülsenfrüchte, Obst etc., denn wenn ein pflanzliches Lebensmittel nicht schmeckt, dann liegt es zumeist eher an der Zubereitung und nicht am Lebensmittel selbst. Dennoch ist natürlich nicht jedes Lebensmittel gleich und daher bin ich immer sehr darauf bedacht beim Einkaufen auf maximal gute Qualität zu achten. Man nehme einen Apfel als Beispiel: Es gibt Sorten und Exemplare, da geht man in die Knie vor lauter Hochgenuss und es gibt Exemplare, die will man fast wieder ausspucken. (lacht)

**"MICH BERÜHRT DAS ECHT ZUTIEFST, WENN ICH ZU HÖREN BEKOMME, DASS SICH BEI DEN MENSCHEN DURCH UNSERE KURSE, EGAL OB LIVE ODER ONLINE, ETWAS ZUM POSITIVEN VERÄNDERT."**



# FRAGEN AN BEIDE

## WVM: Wie lange kennt ihr beide euch schon?

**Sebastian:** Seit etwa 5 Jahren. Niko hatte mich damals 2015 vor der VeggieExpo (Vorgänger-Messe der heutigen Veggieworld, Anm. d. Verf.) in München angeschrieben und gefragt, ob ich weiß wo er in München schwarzen Knoblauch herbekommt. (lacht)

**Niko:** Das war damals erst mein zweiter öffentlicher Bühnenauftritt und ich war extrem nervös und hatte die halben Lebensmittel für meine Kochshow im Laden nicht bekommen. Ich kannte Sebastians Arbeit schon davor und habe mich gefreut, ihn damals auch persönlich kennenzulernen. Dass wir irgendwann so eng miteinander arbeiten würden hätte ich allerdings damals nicht erwartet, weil er auf einem ganz anderen Level war und schon viel mehr Erfahrung hatte. Ich habe aber ganz gut aufgeholt. (lacht)

## WVM: Hat es von Anfang an „geknistert“?

**Sebastian:** Wir haben uns von Anfang an super verstanden, aber es hat einige Zeit gedauert, bis wir uns wiedergesehen haben als Niko mich bei einem Fine-Dining-Dinner in Berlin unterstützt hat. Ohne ihn wäre ich da untergegangen. Im Anschluss an das Dinner haben wir dann auch zum ersten Mal über die Pläne für das Plant Based Institute gesprochen.

**Niko:** Auf jeden Fall (lacht). Ich war begeistert von seinen Kochkünsten und seiner guten Vorbereitung. Als wir nach dem gemeinsamen Dinner, das wir in Berlin veranstaltet haben, am nächsten Tag gemeinsam essen waren, habe ich ihm auch von meiner Idee eines gemeinsamen Kochbuchs erzählt. Dass es danach noch so viele Jahre dauern würde, bis wir es umsetzen konnten hätte ich damals nicht gedacht. Aber besser spät als nie!

## WVM: Was schätzt ihr am jeweils anderen besonders?

**Sebastian:** Ich schätze an Niko seine ehrliche und direkte Art. Außerdem seine extreme Loyalität und ich

bewundere ihn für seine Zielstrebigkeit und für all das, was er seitdem wir uns kennen bewegt hat.

**Niko:** Basti ist ein großartiger Koch und ich konnte in kulinarischer Sicht viel von ihm lernen. Aber auch auf menschlicher Ebene hat er viele Facetten, die ich schätze. Er ist mit seiner ruhigen und vermittelnden Art der perfekte Gegenpol zu mir und hält vor allem bei uns am Institut alle Fäden zusammen. Wenn alle Menschen so bodenständig, ehrlich und engagiert für den Veganismus eintreten würden, dann wären wir heute schon ganz wo anders.

## WVM: Beide habe ich Euch bereits mehrfach auf der Bühne (z.B. Yoga Vidya, Bad Meinberg) erlebt. Ist Eure gemeinsame heitere und unterhaltsame Art antrainiert oder kommt das spontan?

**Sebastian:** Wir sind einfach sehr gut befreundet und alles was man da sieht ist live und direkt. Wir ergänzen uns da einfach super. Endlich muss ich nichts mehr über Ernährung erzählen, sondern kann mich auf mein Fachgebiet fokussieren und Niko geht es genauso andersherum.

**Niko:** Da wir beide sehr sattelfest in unseren Fachgebieten sind, benötigt es nicht viel Planung. Sebastian überlegt sich, welche der Gerichte aus unserem Repertoire wir auf der Bühne kochen und ich weiß sofort bei jedem Lebensmittel und bei jeder Zubereitung, was es darüber aus ernährungswissenschaftlicher Sicht zu sagen gibt. Das ist eine schöne Kombi und es macht Ernährungswissenschaft live erleb- und schmeckbar.

## WVM: Niko, Du hast Sebastian mal auf der Bühne ein Kompliment zu seiner neuen Frisur gemacht, und Sebastian hat Dir daraufhin herzlich zu Deiner langsamen und für jedermann leicht verständlichen Sprechgeschwindigkeit gratuliert. Ist das „sich nicht zu ernst nehmen“ ein Erfolgsrezept?

**Sebastian:** Meine Frisur ist doch großartig (lacht). Sich nicht zu ernst zu nehmen ist aus meiner Sicht essenziell, um ein glückliches Leben zu führen. Alles wird besser, wenn man zusammen lachen kann.

**Niko:** Ich denke bei meiner Arbeit eigentlich nie an „Erfolgsrezepte“. Da wir ja privat viel Kontakt haben und auch da rumblödeln, kommt das auch automatisch mit auf die Bühne. Gerade in trockenen Themen wie Ernährungswissenschaften lockern ein paar La-

cher auch die Stimmung ganz gut auf.

## WVM: Niko, wie schmeckt Sebastians Essen?

**Niko:** Ich werde nicht müde Sebastian als einen der besten Köche Deutschlands zu bezeichnen. Das sage ich nicht, weil ich mit ihm arbeite, sondern ich arbeite mit ihm, weil er schlichtweg einer der Besten ist. Sein Essen ist umami pur und ich liebe es, dass er deftige Aromen in die pflanzliche Küche bringt.

## WVM: Sebastian, wie sind Nikos Ernährungsvorträge?

**Sebastian:** Als ich Niko zum ersten Mal auf der Bühne mit seinen Ernährungsvorträgen gehört habe, musste ich mich schon recht stark anstrengen, damit ich da geistig mithalten konnte. Gerade das Thema Ernährung und Wissenschaft ist mega komplex und ganz am Anfang hat er sogar noch deutlich schneller gesprochen als jetzt. (lacht) Mittlerweile verstehe ich ihn aber bei jedem Tempo und mich beeindruckt immer wieder die Art und Weise, wie er das Wissen bei seinen Auftritten vermittelt und das Publikum mitreißt.

## WVM: Wie ist Euer gemeinsames Plant Based Institute entstanden?

**Niko:** Sebastian kam mit der Idee auf mich zu, dass er gerne eine umfangreiche Basisausbildung in veganer Kulinarik und Ernährung etablieren möchte, die allen Interessierten in kompakter und qualitativ hochwertiger Form das notwendige Basiswissen über veganes Kochen, Backen, Rohkost, Ernährung und Weiteres vermittelt. Und daher fragte er mich, ob ich mir vorstellen könnte für den Ernährungsteil dabei zu sein. Das war Anfang 2016 und Anfang 2017 starteten dann auch schon unsere ersten beiden Klassen.

**Sebastian:** Wir wollten damit einfach jene Fortbildungsmöglichkeit erschaffen, die wir uns in unseren Anfangstagen selbst gewünscht hätten. Dabei war klar, dass wir die bestmöglichen Inhalte liefern können, wenn wir für jeden Fachbereich auch einen eigenen Experten mit an Bord holen. So kam Boris Lauser für die Gourmet-Rohkostküche direkt zu Beginn dazu und mittlerweile sind auch Surdham Göb für die gesunde Alltagsküche und Heather & Flippo von den Pink Elephants für die Backwoche mit dabei.

## WVM: Im Februar 2020 haben bereits die neuen Kur-

se gestartet, oder?

**Niko:** Ja, genau. Die ersten beiden Klassen starteten wie gesagt in 2017 und seither hatten wir jedes Jahr zwei Klassen. Wir wollen mit der sechs-monatigen Grundausbildung zum „Plant-Based Chef & Nutritionist“ Fachkräfte ausbilden, die dann wiederum selbst in Restaurants und Cafés oder als Food- Blogger, Vortragende oder sonstige Multiplikatoren die Thematik der veganen Ernährungsweise fundiert und evidenzbasiert vermitteln können.

**Sebastian:** Grundsätzlich kann sich jede Person bewerben – egal ob gelernter Koch oder Hobbykoch, egal ob Ernährungswissenschaftler oder ernährungsinteressierter Laie. Das Wichtigste sind uns die Motivation und die Ziele der Bewerber. Natürlich hatten wir in der Vergangenheit auch einige gelernte Köche und Fachkräfte aus unterschiedlichen Gesundheitsberufen in der Ausbildung, aber auch viele Quereinsteiger haben nach ihrer Zeit am Plant Based Institute großartige Projekte verwirklicht. Es sind zu viele, um alle zu nennen, aber beispielsweise unterrichtet unsere ehemalige Absolventin Sandra von Kempen regelmäßig Kochkurse in der Kurkuma-Kochschule in Hamburg, unser Absolvent Daniel Reiter hat die rein vegane Ziguri-Kochschule in Wien eröffnet und auch die Absolventin Julia Reichenwallner (Spicylia) unterrichtet seit ihrem Abschluss vielfältige vegane Kochkurse an der Côte d'Azur.

## WVM: Ihr seid beide noch recht jung als Unternehmer aber gleichzeitig gefühlt schon alte Hasen in der Szene. Präsent, fleißig und zuverlässig - wie schafft Ihr alle Projekte samt der Bürokratie des Unternehmertums unter einen Hut zu bekommen?

**Niko:** So jung ist Sebastian ja gar nicht mehr (lacht). Ich bin seit 2015 selbstständig und hatte zu Beginn auf jeden Fall vieles zu lernen, weil ich gar nicht auf dem Schirm hatte, dass es abseits der inhaltlichen Kerntätigkeit auch noch so vieles Weitere an Papierkram und Organisatorischem zu tun gibt. Mittlerweile habe ich aber ein motiviertes Team um mich, welches mich in vielen Bereichen unterstützt, sodass ich mich in erster Linie auf die ernährungswissenschaftliche Kerntätigkeit konzentrieren kann. Vor allem mein Kollege und guter Freund Benjamin Ploberger hat im letzten Jahr durch seinen unermüdlichen Einsatz dafür gesorgt, dass wir deutlich mehr Projekte als in den Jahren davor realisieren konnten.

**Sebastian:** Ich für mich muss zugeben, dass mich die Bürokratie manchmal definitiv schafft (lacht). Ich würde manchmal viel lieber einfach in der Küche stehen als am Rechner. Ich mache mittlerweile zwar nur noch Projekte, auf die ich wirklich Lust habe, aber Bürokratie bleibt ja dennoch. Aber so kann ich diese zumindest mit einem Lächeln abarbeiten, weil ich weiß wofür ich es tue. Dabei werde ich natürlich von meinem Team großartig unterstützt und so ist es am Ende eine Teamleistung.

**WVM:** Mit eurem Wissen um die Vegane Ernährung seid Ihr für viele in gewisser Weise Lehrer. Entsteht da auch ein wenig Verantwortungsdruck?

**Niko:** Ja, und das ist auch wichtig und wird von vielen „Influencern“ zu wenig wahrgenommen. Ich bin mir der Verantwortung bewusst, dass ich Ernährungs- und Nährstoffempfehlungen ausspreche, welche einen großen Einfluss auf die menschliche Gesundheit haben können. Vor allem für Schwangere, Stillende und Kinder, die sich vegan ernähren möchten, ist es von besonderer Bedeutung, dass wir alles Notwendige beachten und sämtliche Aussagen stets der aktuellen wissenschaftlichen Literatur entstammen. Aus diesem Grund arbeiten wir auch immer besonders penibel, sauber und transparent, so dass jede Aussage auch stets anhand der Quellen überprüft werden kann. Alleine im neuen gemeinsamen Kochbuch haben wir auf den 65 Seiten des reinen Theorieteils über 500 Quellenverweise. Ich verbreite also nicht meine Wunschvorstellung oder irgendwelche Dogmen, sondern die aktuelle Ernährungswissenschaft in leicht verständlicher und kompakter Form.

**WVM:** Gefühlt gibt es innerhalb der Sozialen Medien tausende von Coaches, Lehrern und Predigern zum Thema Veganismus. Woher weiß ich, was stimmt und was nicht bzw. wer für mich der Richtige ist?

**Sebastian:** Was den kulinarischen Teil anbelangt so ist das recht leicht herauszufiltern: Einfach die Rezepte nachkochen und dann sieht man schnell ob derjenige gute Arbeit geleistet hat – sofern man selbst keine Fehler beim Nachkochen macht (lacht).

**Niko:** Ich kann verstehen, dass viele Menschen aufgrund der Vielzahl an „Experten“ mit teils sehr widersprüchlichen Empfehlungen verwirrt sind. Dabei herrscht in der Ernährungswissenschaft längst keine so große Kontroverse, wie man anhand der Populär-

medien denken könnte. Wie bei allen Themen geht es auch hier um Evidenz. Die Frage lautet: Woher entnimmt die Person ihre Informationen, ist sie in der Lage die komplexe Statistik der Studienauswertungen zu verstehen, arbeitet sie objektiv, unvoreingenommen und transparent und basieren ihre Aussagen auf der aktuellen Datenlage? Ist die Person kritikfähig und zeigt sie sich offen für Korrekturen von anderen Fachkräften? Hat sie eine fundierte Ausbildung genossen und kann sie bereits Veröffentlichungen im Ernährungsbereich vorweisen? Wenn all diese Punkte zutreffen geht es auf jeden Fall in die richtige Richtung.

**WVM:** Euer gemeinsames neues Buchprojekt wurde ein Kochbuch der anderen Art. Was unterscheidet es von anderen veganen Kochbüchern?

**Niko:** Mit dem Kochbuch vereinen wir Kulinarik und Ernährungswissenschaft auf eine Art und Weise, wie es nach meiner Kenntnis bis dato noch nicht gemacht wurde. Etwa ein Drittel der Gesamtinhalte des Buches widmen sich der Ernährungswissenschaft und die anderen beiden Drittel bieten ernährungsphysiologisch optimierte Rezepte, die Sebastian anhand meiner Ernährungsempfehlungen kreiert hat. Im Theorieteil zeigen wir die Warenkunde aus ernährungswissenschaftlicher Sicht, erklären die Hauptlebensmittelgruppen einer veganen Ernährung und am Ende des Theorieteils habe ich noch eigens für unser Buch die wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Kostzusammenstellung in zehn einfach zu befolgenden Tipps für eine gesunde und alltagstaugliche vegane Ernährung zusammengefasst.

**Sebastian:** Unser Buch ergänzt die Inhalte aus Nikos erstem Theoriebuch perfekt und zeigt, wie man die theoretischen Erkenntnisse aus dem Vorgänger durch meine Rezepte einfach in den Alltag integrieren kann. Dabei geht es darum, gesunde Gerichte aufzuzeigen, bei denen wir aber keine Kompromisse im Geschmack machen.

**WVM:** Das Buch erschien am 11. Februar 2020 beim renommierten Dorling Kindersley Verlag, der unter anderem auch die Kochbücher von Jamie Oliver und Yotam Ottolenghi in Deutschland herausgebracht hat. Bauen diese Vergleiche einen gewissen Druck auf?

**Niko:** Mich motiviert es mehr, als das es mich unter Druck setzt. Ich bin der Meinung, wir haben mit dem Buch auf ganzer Linie abgeliefert und es wird zusätz-

**"...WIR ERGÄNZEN UNS IN VIELERLEI SICHT ZIEMLICH GUT UND KÖNNEN EINE GANZE MENGE VONEINANDER LERNEN."**



lich zum Buch ja auch noch der Online-Kochkurs in der „VEGAN MASTERCLASS“-Reihe von Sebastian erscheinen. Darin werden wir nicht nur viele der Inhalte aus dem Buch darstellen und damit besser verständlich machen, sondern auch ergänzende Inhalte und Rezepte werden gezeigt.

**Sebastian:** In unserer Nutrition Masterclass koche ich eine Auswahl der Rezepte des „Vegan-Klischee ade!“-Kochbuches und zeige so vor der Kamera all die Tipps und Kniffe, die im Küchenalltag relevant sind, die man aber schwer in einem Buch niederschreiben kann. Viele Dinge muss man einfach gesehen haben, um sie bestmöglich zu Hause umsetzen zu können und daher ist der Online-Kochkurs bestens dafür geeignet. Es wird neben den 35 Koch- und 25 Ernährungsvideos auch ein über 400-seitiges E-Book geben, das ebenfalls eine Vielzahl an neuen Inhalten bereithält.

**WVM:** Was könnt Ihr gegenseitig noch voneinander lernen?

**Sebastian:** Ich denke, wir ergänzen uns in vielerlei Sicht ziemlich gut und können eine ganze Menge voneinander lernen. Niko könnte vielleicht etwas mehr innere Ruhe und Gelassenheit vertragen und etwas mehr auf seinen Bauch als auf den Kopf hören, würde ich sagen.

**Niko:** Ja, ich denke auch, dass wir beide noch viel miteinander und voneinander lernen können. Ich denke beim Training gibt es einiges, das Sebastian noch von mir lernen könnte, wenn er denn endlich mal wieder ins Fitnessstudio mitkommt (lacht).