

Gute Argumente

Niko Rittenau über sein Engagement für eine wissenschaftsbasierte vegane Ernährung

Niko Rittenau ist in den letzten zwei Jahren zum Shooting Star der veganen Szene geworden, ausgelöst durch sein Sachbuch „Vegan-Klischee ade!“. Im Gegensatz zu anderen (einst) bekannten Menschen aus der Vegan-Szene setzt der im österreichischen Kärnten geborene Endzwanziger nicht auf Provokation, sondern auf Information und erreicht sein Publikum sowohl über Social Media-Kanäle wie über Vorträge etwa auf veganen Messen. Immer wieder beeindruckend ist die Informationsdichte seiner Statements – man merkt, hier hat einer sein Thema gefunden und setzt alles daran, die vegane Idee streng an wissenschaftlich belegten Fakten entlang unter die Menschen zu bringen. Aktuell ist neben der Neuauflage von „Vegan-Klischee ade!“ das zusammen mit Sebastian Copien verfasste ergänzende Kochbuch erschienen.

Niko, 2018 erschien „Vegan-Klischee ade!“ – hast du seitdem gefühlt auch nur einen ruhigen Tag gehabt?

Nicht wirklich! Kurz nachdem im September 2018 mein erstes Buch erschien, habe ich auch mein Masterstudium angefangen, meinen YouTube-Kanal richtig gestartet und auch schon kurze Zeit später mit den Arbeiten am ergänzenden Kochbuch mit Sebastian begonnen. Wir befinden uns aktuell mitten in der Corona-Quarantäne und man könnte denken, dass es nun ruhiger wird, aber wir nutzen die freigewordene Zeit bereits, um am dritten Buchprojekt zu arbeiten.

Du hältst Vorträge auf veganen Messen, du bespielst einen YouTube-Kanal, du bist bei Social Media sehr aktiv, hast



eben mit Sebastian Copien – dazu später – ein Kochbuch veröffentlicht ... habe ich was vergessen?

Bis zum Herbst 2020 bin ich wie gesagt auch noch zusätzlich dabei, mein Masterstudium abzuschließen, und werde im Anschluss mit den Vorbereitungsarbeiten für meine Doktorarbeit beginnen. Beide Arbeiten werden voraussichtlich das Thema der Ernährungs- und Mikronährstofftherapie bei Diabetes Mellitus Typ II auf unterschiedliche Art behandeln. Abseits dessen machen wir sonst auch noch unsere viertägigen Ernährungsseminare „Mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden durch pflanzliche Ernährung“ in Berlin und ich arbeite noch an ein paar weitere Projekten, die aktuell noch nicht spruchreif sind. Uns wird also nicht so schnell langweilig werden, haha.

Ich weiß, dass du dich im Vorfeld von „Vegan-Klischee ade!“ auch mal verausgabt hast. Was tust du, um dich zu schützen, um dich bei aller Leidenschaft nicht zu übernehmen?

Ich bin tatsächlich beim Schreiben meines ersten Buches durch den großen Erwartungs- und Zeitdruck sowie meinen Perfektionismus zweimal an meine Grenzen gestoßen, was mich auch selbst, ehrlich gesagt, sehr überrascht hat. Seitdem habe ich aber auch intern mehr berufliche Unterstützung hinzugeholt, so dass mir viele Dinge abgenommen werden und ich mich stressfreier auf meine Kernkompetenzen konzentrieren kann. Daher lief schon das zweite Buchprojekt wesentlich angenehmer ab.

Vor kurzem ist eine erweiterte Neuauflage von „Vegan-Klischee ade!“ erschienen – im Becker Joest Volk Verlag/BJVV, nicht mehr bei Ventil. Was ist neu im Buch, muss man sich als Besitzer*in der Erstauflage Sorgen machen, dass man wichtige Neuerungen nicht mitbekommt und es jetzt nochmal kaufen „muss“?

Keiner der Käufer*innen der früheren Auflagen muss sich das Buch nochmals kaufen, da wir alle Updates und zusätzlichen Kapiteln kostenlos auf meiner Website unter www.nikorittenau.com/vka-update zum Download bereitstellen. Mir war es wichtig, dass Leute unabhängig ihrer Auflage immer alle Erweiterungen lesen können. In der neuen Auflage bei BJVV sind vor allem zwei große Änderungen enthalten. Zum einen ist ein über zwanzigseitiges neues Kapitel zum Thema „Tipps zur Umsetzung einer veganen Ernährung im Alltag“ hinzugekommen und als gebührenden Abschluss gibt es auch noch ein Nachwort von Dr. Markus Keller. Er ist für mich eine der wichtigsten Schlüsselfiguren im Bereich der vegetarisch-veganen Ernährungswissenschaft und es ist mir eine große Ehre, dass Dr. Melanie Joy im Vorwort mein Buch einleitet und Dr. Markus Keller es im Nachwort abrundet.

Und warum bist du jetzt bei dem Verlag, wo auch die Bücher von Attila Hildmann – die Älteren unter unseren Leser*innen erinnern sich noch – erschienen sind?

Ich bin nicht wirklich weg von Ventil, weil dort auch weiterhin die eBook-Version von „Vegan-Klischee ade!“ und auch das neue „VKA“-Hörbuch erscheinen wird und sie auch auf allen Messen sämtliche Bücher von mir vertreiben. Auch die neuen Kapitel wurden bei Ventil gestaltet und ich sehe in erster Linie Synergieeffekte und weniger Konkurrenz zwischen den beiden Verlagen. Der Grund, warum „VKA“ in der Lizenz nun bei einem neuen Verlag nochmals neu erscheint, ist, dass es uns dort möglich ist, das Thema Veganismus mit dem Buch

noch mehr in den Mainstream zu bringen, weil BJVV noch mal ganz andere Möglichkeiten hat. Bei allen Projekten geht es mir darum, Wege zu finden, dass meine Inhalte möglichst viele Personen erreichen und wir für die größtmögliche positive Veränderung in unserer Gesellschaft sorgen können. Das hat BJVV in der Vergangenheit mit Attilas Kochbüchern geschafft und nun werden wir sehen, ob es auch mit meinen Ernährungsbüchern klappt.

Du erwähntest es eben: dieser Tage steht auch das Hörbuch an. Hast du dafür nächtelang dein Buch vorgelesen und das aufgenommen?

Ich wollte das Hörbuch ursprünglich tatsächlich selbst einsprechen, aber ich habe recht früh erkannt, dass es für das Endergebnis besser ist, wenn ein professioneller Sprecher diese Aufgabe übernimmt. Ich musste auch nicht lange überlegen, welchen Hauptsprecher ich gerne haben möchte, und zum Glück hat mein Wunschkandidat Lars Walther vom Veggieworld-Podcast direkt zugesagt. Er steht ebenso für den Veganismus, ist ein toller Sprecher und uns verbindet schon über mehrere Jahre hinweg eine gute Freundschaft.

Daher freut es mich riesig, dass er Zeit und Lust hatte. Ich habe aber dennoch die Einleitung des Buchs und die Dankagung am Ende selbst eingelesen und es gibt beim Hörbuch auch noch ein Bonuskapitel, das von mir stammt. Und zwar gibt es eine Aufzeichnung meines Vortrags „Wie erstelle ich einen veganen Speiseplan, der einfach und alltagstauglich alle kritischen Nährstoffe

deckt“. Diesen Vortrag habe ich in der Vergangenheit auf zahlreichen Messen und Kongressen gehalten, aber es gab bis jetzt nie eine Aufzeichnung davon. Nun gibt es diese auf dem Hörbuch und der Vortrag ergänzt die Inhalte aus dem Buch optimal.

Wie bist du das Hörbuch-Projekt angegangen? So viel Wissen zu komprimieren, stelle ich mir schwer vor. Und Tabellen und Fußnoten kann man auch schlecht vorlesen.

Wirklich komprimiert wurde es nicht, weil sämtliche Inhalte des Buchs vorgelesen und auch die zahlreichen Abbildungen und Tabellen soweit erklärt werden, dass man sämtliche Informationen aus den Grafiken vorgelesen bekommt. Darüber hinaus gibt es sowohl in der digitalen Version als PDF als auch in der physischen Version im Booklet sämtliche Grafiken, so dass man sie auch ansehen kann.

Zum Kochbuch mit Sebastian: Wie können wir uns eure Zusammenarbeit vorstellen? →



→ Wir arbeiten mittlerweile bereits viele Jahre zusammen und haben gemeinsame Dinnerclubs, Kochshows und weiteres veranstaltet und sind auch schon lange Zeit privat sehr gut befreundet. Von daher lief alles sehr reibungslos ab. Sebastian ist ja ein Vollprofi auf dem Gebiet der Rezeptentwicklung und so konnte ich mich voll und ganz auf meinen ernährungswissenschaftlichen Teil konzentrieren.

Wie kommen praktisches Wissen über Zubereitungsarten mit Wissen über gute Verträglichkeit und Gesundheit am besten zusammen – am Schreibtisch, in der Küche, oder beides?

Zuerst am Schreibtisch und dann in der Küche. Die Basis dafür habe ich ja bereits mit meinem ersten Buch gelegt, in dem ich die unterschiedlichen pflanzlichen Lebensmittelgruppen ausführlich aufgearbeitet habe. Für das neue Kochbuch

» ZUM THEMA NÜSSE: ES IST AN DER ZEIT, DASS WIR UNS VON DER FETTPHOBIE VERGANGENER JAHRZEHNTE LÖSEN. «

Welche Rolle spielen dabei deine 10 einfachen Tipps für eine gesunde vegane Ernährung?

Es gibt von zahlreichen Fachgesellschaften wie beispielsweise der Deutschen Gesellschaft für Ernährung/DGE Veröffentlichungen mit deren 10 Regeln für eine gesunde mischköstliche Ernährung. Ich habe in der aktuellsten Auflage meines ersten Buches ein Kapitel zum Thema „Tipps zur Umsetzung einer

habe ich die Warenkunde aus ernährungswissenschaftlicher Sicht dann noch um Öle, Gewürze, Essige und Süßungsmittel erweitert und eine aktualisierte Version des veganen Ernährungstellers kreiert. Zusammen mit „Nikos 10 Tipps für eine gesunde vegane Ernährung“ war damit die theoretische Grundlage für eine ausgewogene und bedarfsdeckende vegane Ernährung gelegt. Daran hat sich Sebastian in seinen Rezepten orientiert, um Gerichte zu kreieren, die nicht nur lecker schmecken, sondern obendrein auch gesund sind.

Inwiefern macht es einen Unterschied, all die wissenschaftlichen Erkenntnisse für ein Sachbuch oder für ein Kochbuch zusammenzustellen?

Der größte Unterschied war, dass ich beim Kochbuch wirklich die Essenz aus allem herausfiltern musste, weil ich aus Platzgründen keine so langen und detaillierten Abhandlungen wie im Theoriebuch schreiben konnte. Außerdem mussten alle Theorieinhalte auch einen direkten Bezug zu den nachfolgenden Rezepten haben, so dass meine Herangehensweise diesmal eine ganz andere war. Im ersten Buch habe ich die häufigsten Mythen und falschen Vorurteile zu veganer Ernährung behandelt und im Kochbuch zeige ich auf, wie man die ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse nutzen kann, um leckere Gerichte gesundheitlich zu optimieren.

Man kennt dich vor allem als jemand, der alles sehr genau nimmt – wie hast du sichergestellt, dass die Informationen ausreichend und korrekt sind und gleichzeitig die Leser*innen nicht erschlagen, sondern im Alltag unterstützt werden?

Ja, ich nehme meine Arbeit sehr genau, weshalb ich auch immer recht lange brauche, um meine Recherchen für Bücher abzuschließen. In Bezug auf die Sicherstellung der Umsetzbarkeit meiner Ernährungsinhalte habe ich auf das Feedback von Sebastian, meinem Kollegen Benjamin und dem Verlag vertraut. Es gab bei einigen Kapiteln auf jeden Fall mehrere Anläufe, um die teils komplexen Zusammenhänge auf einfache Art zu verschriftlichen. Ich denke aber, dass wir es letztendlich gut hinbekommen haben.

veganen Ernährung im Alltag“ in dem ich die 10 Regeln der DGE für die gesunde Mischkost auf eine vegane Ernährung ummünze. [alle Updates kostenlos unter www.nikorittenau.com/vka-update verfügbar; Anm. d. Verf.] Für das Kochbuch wollte ich es aber noch konkreter und praxisbezogener gestalten und habe daher ein eigenes Konzept mit 10 Tipps verfasst, die sich nochmals deutlich von der Variante der Abwandlung der DGE-Regeln unterscheiden. Mir war es dabei wichtig, die Quintessenz der wissenschaftlichen Erkenntnisse zu veganer Ernährung auf diese 10 leicht zu befolgenden Tipps herunterzubrechen, so dass es einfach wird, sich im Alltag gesund vegan zu ernähren.

Du zitierst die „Global Burden of Disease Study“ (GBS) – diese nennt in vier von fünf Risikofaktoren in der Ernährung den zu geringen Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkorngetreide, Obst, Nüsse und Samen sowie Gemüse. Das ist interessant formuliert, denn es steht dort ja nicht ausdrücklich, dass man weniger Tierisches essen soll. Ist das bedeutungsgleich oder ein rhetorischer Trick?

Weder noch. Man muss solche Ergebnisse immer in den Kontext der Gesamternährung setzen. Natürlich bedeutet ein Mehrkonsum von Vollkorngetreide, Obst, Nüssen und Samen und Gemüse zumeist auch einen geringeren Verzehr von anderen potenziell abträglichen Lebensmitteln, aber tierische Produkte als kategorisch ungesund zu bezeichnen, ist ernährungswissenschaftlich nicht haltbar und „vegane Propaganda“, haha. Und das sage ich als Veganer! Ich verzichte aus ethischen und nicht aus gesundheitlichen Gründen auf tierische Produkte. Studien wie die GBS und auch Positionspapiere vieler Ernährungsfachgesellschaften machen allerdings deutlich, dass ein überwiegender Teil der Nahrung pflanzlicher Herkunft sein sollte und die Menge an tierischen Produkten, wenn man sie überhaupt isst, moderat und von guter Qualität sein sollten. Das ist kein Plädoyer für tierische Lebensmittel, aber eines für eine objektive Auseinandersetzung mit der wissenschaftlichen Datenlage. Diese findet leider bei einigen Vertretern der veganen Szene nicht statt.

Den Ratschlag, mehr Gemüse zu essen, hat vermutlich ein Großteil der Menschen schon einmal bekommen – aber nicht jedes Gemüse ist gleich gut, oder?

Das ist korrekt. Jedes Gemüse ist wunderbar und kann sehr gerne gegessen werden, aber es sind drei Kategorien,

die gesundheitlich hervorstechen: dunkelgrünes Blattgemüse, Kreuzblütlergemüse, und Zwiebelgewächse. Alle drei Gruppen punkten durch ihre insgesamt hohe Nährstoffdichte und die zwei letzteren weisen spezielle sekundäre Pflanzenstoffe auf, nämlich Sulforaphan beziehungsweise Allicin, die in Untersuchungen ein starkes antikanzerogenes Potenzial aufweisen. Insgesamt gilt beim Gemüse: Je mehr Farbe, desto besser. Lieber dunkelgrünen Broccoli anstatt weißen Blumenkohl, rote anstatt weiße Zwiebel etc.

Und auch die Art der Verarbeitung hat Auswirkungen auf den gesundheitlichen Wert. Was gibt es da zu beachten?

Vorweg lässt sich sagen, dass unterschiedliche Zubereitungsmethoden unterschiedlich nährstoffschonend sind. Durchschnittlich bringen jene Zubereitungen mit direktem Wasserkontakt, zum Beispiel Kochen, mehr Nährstoffverluste mit sich, solange das Kochwasser nicht für andere Zwecke weiterverwendet wird, da sich einige wasserlösliche Nährstoffe ins Kochwasser lösen. Wenn es weiterverwendet wird, zum Beispiel bei Suppen, ist alles wunderbar. Insgesamt sind die Nährstoffverluste beim Erhitzen aber deutlich geringer, als einige der Vertreter der Rohkostbewegung propagieren. In Bezug auf Zwiebelgewächse und Kreuzblütler gilt es

Zubereitungsmethoden zu finden, welche die Bildung der zuvor erwähnten sekundären Pflanzenstoffe Allicin und Sulforaphan begünstigen. Dazu gibt es drei Methoden, die ich im ersten Buch und auch in einigen Kochvideos auf YouTube im Detail beschreibe: den Rohverzehr, Dr. Gregers „Hacken und Warten“-Technik und die Kombination roher und gekochter Kreuzblütler beziehungsweise Zwiebelgewächse. Letzt- →

» AUS REIN GESUNDHEITLICHER SICHT KANN ALSO GRUNDSÄTZLICH JEDES LEBENSMITTEL TEIL EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG SEIN, SOLANGE MAN DIE HÖCHSTMENGEN BEACHTET. «



Niko Rittenau,
Sebastian Copien
Vegan-Klischee ade!
Das Kochbuch
Kompaktes Wissen,
leckere Rezepte
Dorling Kindersley,
256 S., 24,95 Euro



→ endlich ist das Ziel, die jeweils notwendigen Enzyme zur Bildung dieser Stoffe zu erhalten respektive zuzuführen.

In Bezug auf Hülsenfrüchte fällt bei dir der Satz, dass die gesündesten die sind, die man am liebsten isst – warum? Und gilt das auch für andere Lebensmittelgruppen?

Das ist ein oft gesagter Spruch, der nicht ursprünglich von mir stammt. Ich habe ihn, glaube ich, zum ersten Mal bereits in meiner Studienzeit gehört und er bezieht sich nicht nur auf Hülsenfrüchte, sondern auf sämtliche vollwertige, pflanzliche Lebensmittel. Er ist aber natürlich mit einem Augenzwinkern zu verstehen. Was damit gemeint ist: Natürlich sind innerhalb jeder der Hauptgruppen die einen Lebensmittel nährstoffreicher als die anderen. Aber eine Wirkung haben all diese Lebensmittel nur bei regelmäßigem Verzehr über viele Jahre hinweg. Daher bringt es nichts, jemanden einzubläuen, er solle dieses oder jenes essen, wenn er es aufgrund seiner kulinarischen Abneigung nicht mag. Man kann durch die richtige Zubereitung zwar das meiste schmackhaft machen, aber letztendlich geht es mir in erster Linie darum, eine insgesamt gesunde Ernährung zu forcieren und keinen reduktionistischen und übertriebenen Fokus auf einzelne Lebensmittel zu legen.

Spricht man von Obst, hört man, dass zu viel Zucker enthalten sei, spricht man von Nüssen, hört man, dass sie zu viel Fett enthalten. Was ist davon zu halten?

Beides ist eine zu starke Vereinfachung und ist so nicht korrekt. Wenn man vergleicht, wie viel Obst man essen müsste, um ähnliche Mengen an Zucker wie in gängigen Softdrinks und zuckrigen Süßspeisen zu bekommen, merkt man schnell,

dass nicht das Obst das Problem ist, warum wir aktuell in Deutschland knapp 35 kg (!) Zucker pro Jahr, pro Person verzehren. Obst enthält neben seinem Fruchtzucker auch noch jede Menge Nährstoffe, welche das Lebensmittel in Summe gesundheitsförderlich machen. Vor allem Beeren und Steinobst stechen als besonders positiv hervor. Zum Thema Fett in Nüssen: Insgesamt ist es an der Zeit, dass wir uns als Gesellschaft von der Fettphobie vergangener Jahrzehnte lösen, weil es nicht mehr dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand entspricht. Auch die DGE hat im Jahr 2013 noch die Ernährungsregel „Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel“ verbreitet, hat diese aber in 2017 in „Gesundheitsfördernde

Fette nutzen“ abgewandelt. Das entspricht deutlich mehr dem Konsens. Nüsse und Samen enthalten jene Art von „gesundheitsförderlichen Fetten“ und mögen daher bitte regelmäßig Teil der Ernährung sein.

Salz, Öl und Essig sind in der Küche wichtig für den Geschmack von Gerichten. Was kannst du empfehlen, was sollte man lieber moderat einsetzen oder weglassen und zu was kann man stattdessen greifen?

Alle drei dürfen gerne regelmäßig eingesetzt werden, aber Öle natürlich etwas sparsamer aufgrund ihrer Kaloriedichte. Auch die Öl-Phobie, die vor allem von manchen Vertretern der High-Carb-Low-Fat/HCLF-Bewegung verbreitet wird, ist zu undifferenziert und hat dazu geführt, dass manche Menschen plötzlich Angst vor hochwertigem extra nativem Olivenöl haben und das ohne zu differenzieren mit raffiniertem, Omega-6-reichem, billigem Bratöl gleichsetzen. Wenn man abnehmen möchte, sollte man aber vor allem Öle wirklich dezent einsetzen, weil jeder Esslöffel Öl etwa 140 kcal hat und man darüber schnell sehr viel Energie aufnehmen kann. Die Salzzufuhr sollte sich auf etwa 5-6 g pro Tag beschränken. Wir verwenden im Buch vermehrt Shiro-Miso als salzige Komponente, weil diese zum einen auch noch einen kräftigen Umami-Geschmack liefert und zum anderen durch die sekundären Pflanzenstoffe in der Misopaste einige der negativen Effekte einer überhöhten Salzzufuhr, zum Beispiel Bluthochdruck, gemindert werden können. Essig ist großartig, weil er nicht nur eine tolle Säure und damit Frische ins Gericht bringt, sondern – vor allem bei Weißmehlprodukten – blutzuckerstabilisierend wirkt. Daher nicht auf den Reissessig im Sushireis verzichten. Wir empfehlen einen bis drei Esslöffel pro Tag und verwenden im Buch, um den Warenkorb klein zu halten, nur Apfelessig, aber jeder hochwertige Essig ist wunderbar.

» ICH NEHME MEINE ARBEIT SEHR GENAU, WESHALB ICH AUCH IMMER RECHT LANGE BRAUCHE, UM MEINE RECHERCHEN FÜR BÜCHER ABZUSCHLIESSEN. «



Niko Rittenau
Vegan-Klischee ade!
Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu pflanzlicher Ernährung
Becker Joest Volk,
512 S., 26,50 Euro



Gewürze gelangen ja eher in kleinen Mengen ins Essen – selbst wenn diese an sich gesund sind, kann man bei den geringen Mengen wirklich von einem Vorteil sprechen? Oder anders gefragt: Lohnt es sich, in den morgendlichen Smoothie noch einen Löffel Kurkuma zu schmeißen, oder macht das im Großen und Ganzen keinen Unterschied?

Gewürze und Kräuter sind so reich an Antioxidantien, dass sie auf jeden Fall auch in dieser geringen Menge einen Unterschied machen. Wir haben in unserem Kochbuch auch eine Abbildung mit drei Gerichten – Haferporridge mit Banane & Rosinen, Spaghetti mit Tomatensauce, Zucchini & Erbsen sowie Reis mit Gemüse-Curry –, die das illustriert. Durch die Zugabe von Gewürzen und Kräutern konnte der Antioxidantiengehalt dieser Gerichte zwischen 50 und 150% gesteigert werden. Der Unterschied ist immer relevant, aber vor allem wenn man vermehrt antioxidantienärmere Lebensmittel wie Weißmehl, weißen Reis etc. isst, können Kräuter und Gewürze nochmals einen echten Unterschied machen.

Du sagst, Essen soll Freude bringen. Aber was mache ich, wenn mir ein Burger mit Pommes mehr Freude bringt als ein Salat und „Nicecream“ mich einfach nicht auf die gleiche Weise zufriedenstellt wie Eis aus dem Becher? Hilft mir da deine 90/10-Regel?

Also mich befriedigt ein Burger auch auf eine andere Weise als ein Salat, haha. Du hast ja schon meine 90/10-Regel angesprochen. Vereinfacht gesagt drückt diese aus, dass man aus rein gesundheitlichen Gründen etwa 10% seiner Kalorien aus jeglicher Quelle beziehen kann, sofern die anderen 90% aus vollwertigen, nährstoffreichen Lebensmitteln kommen und man seinen Nährstoffbedarf insgesamt abdeckt. Aus rein gesundheitlicher Sicht kann also grundsätzlich jedes Lebensmittel Teil einer gesunden Ernährung sein, solange man die Höchstmengen beachtet. Daher heißt das dazugehörige Kapitel ja auch „Es gibt keine (un)gesunden Lebensmittel“, weil es nicht einzelne Elemente sind, sondern die gesamte Ernährungsweise ist, welche den wirklichen Unterschied macht.

Einige Menschen versuchen sich gesunder Ernährung darüber zu nähern, dass sie sich an strikte Makronährstoffverhältnisse, Mikronährstoffangaben oder maximale Kalorien halten. Du erwähnst immer wieder, dass sich das auf verschiedene Weise negativ auswirken kann – inwiefern?

Die negative Auswirkung ist hier in erster Linie psychischer Natur, weil sich viele Menschen mit solchen Konstrukten unnötig restriktiv verhalten oder eine regelrechte Obsession mit dem Zählen von Kalorien oder einzelnen Nährstoffen

» INSGESAMT GILT BEIM GEMÜSE: JE MEHR FARBE, DESTO BESSER. «

entwickeln. Insgesamt trägt es einfach nicht zu einem gesunden Verhältnis zu Nahrung bei. Außerdem bringt dieser übertriebene Fokus auf Makronährstoffe auch Auswüchse wie extreme Low-Fat- oder Low-Carb-Ernährungsweisen hervor, die von Grund auf einer falschen Vorstellung von Ernährung folgen. Es sind nicht die Makronährstoffverhältnisse, die unsere Lebensmittelauswahl bestimmen sollten, sondern es ist unsere Lebensmittelauswahl, die unser Makronährstoffverhältnis bestimmen sollte.

Du erwähnst immer mal wieder, dass einige „Nachteile“ der veganen Ernährung im Vergleich zur Mischkost nicht „natürlicherweise“ auftreten, sondern dadurch, dass zum Beispiel Tierfutter mit bestimmten Nährstoffen angereichert wird, Böden, auf denen Gemüse und Getreide wachsen, jedoch nicht. Die Vorstellung von der veganen Mangelernährung entsteht also gewissermaßen auch durch eine Verzerrung aufgrund politischer Entscheidungen. Welche Beispiele gibt es dafür? →

→ Es sind nicht nur politische Entscheidungen, sondern da ist auch ein zu geringes Problembewusstsein auf Seiten der Produzenten und insgesamt eine zu große Gleichgültigkeit in Ernährungsfragen innerhalb der Gesamtbevölkerung, die den immensen gesundheitlichen Wert einer bedarfsdeckenden Ernährung nicht versteht, weil sie in der Schule alle möglichen Dinge, aber wenig bis gar nichts über Ernährungslehre lernt. In Ländern wie Kanada ist es beispielsweise per Gesetz vorgeschrieben, dass Weißmehlprodukte mit B-Vitaminen und Eisen angereichert werden müssen, in den USA ist die Anreicherung von Pflanzendrinks mit Vitamin D, B₁₂, B₂ etc. viel verbreiteter, in Finnland hat man bereits 1984 mit der systematischen Anreicherung der Böden mit Selen begonnen und in Israel gab es bereits eine Debatte zur möglichen Anreicherung von Trinkwasser mit Magnesium. Diese und weitere Positivbeispiele sollten dafür sorgen, dass Lebensmittel hierzulande nährstoffoptimiert produziert werden. In der Tierhaltung findet zumindest eine weitreichende Anreicherung mit einigen Nährstoffen statt, so dass Mischköstler über den Umweg des Tieres einige dieser angereicherten Nährstoffe erhalten. Leider findet eine direkte Anreicherung in den pflanzlichen Lebensmitteln noch kaum statt.

Und welche Maßnahmen wären deiner Meinung nach sinnvoll, um dem entgegenzuwirken?

Es ist sicherlich ein Großprojekt, aber ich denke am vielversprechendsten wäre eine systematische Anreicherung von verarbeiteten Grundnahrungsmitteln sowie eine Zugabe von Mineralien in Düngern, damit wir die Nährstoffzufuhr insgesamt auf ein höheres Niveau bringen können. Vor allem jene Nährstoffe, die in der veganen Ernährungsweise kritisch sind, sollten in veganen Grundnahrungsmitteln zugesetzt werden, damit auch Veganer*innen zukünftig nicht mehr separat supplementieren müssen. Wenn man den Nährstoffgehalt von Getreide und Gemüse innerhalb der letzten fünf Jahrzehnte betrachtet, wird in vielen Veröffentlichungen eine deutliche Abnahme des Nährwertes aufgrund der sich veränderten Anbaumethoden, der Auswahl ertragreicherer Sorten, des Klimawandels und der falschen Lebensmittelverarbeitung festgestellt. Wie genau es implementiert werden kann, müsste man im Detail noch klären, aber es fehlt im Moment im ersten Schritt noch überwiegend am Problembewusstsein selbst. Ich hoffe sehr, dass wir zukünftig dazu beitragen können, das zu ändern.

» SEBASTIAN IST EIN VOLLPROFI AUF DEM GEBIET DER REZEPTENTWICKLUNG, ICH KONNTE MICH AUF MEINEN ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHEN TEIL KONZENTRIEREN. «

Was ist für dich die aktuell spannendste oder drängendste Fragestellung oder Erkenntnis im Hinblick auf eine rein pflanzliche Ernährung?

Da gibt es zu viele! Ich würde gerne eine Untersuchung darüber sehen, wie groß die Selen-Schwankungen in den in Deutschland erhältlichen Paranüssen wirklich sind, um zu entscheiden, ob man sie als Selenquelle verwenden kann. Ich würde gerne mehr Studien zur bakteriellen Vitamin-B₁₂-Synthese bei richtiger Bakterienauswahl während der Fermentation von Lebensmitteln sehen. Ich wünschte, auch wir hätten mehr Humandaten zur Wirksamkeit des B₁₂ in Chlorella-Algen und Wasserlinsen. Außerdem fehlt es noch an Daten zur langfristigen Adaption der

Phytaseaktivität zur Verbesserung der Mineralstoffaufnahme von Veganer*innen. Es gibt auch noch zu wenige langfristig angelegte Untersuchungen zur Adaption der EPA- und DHA-Synthese aus ALA bei veganer Ernährung und auch die Frage nach der Krebsentstehung bei langfristigen stark erhöhten

B₁₂-Werten ist noch nicht final geklärt. Es gibt aber auch noch zig weitere offene und spannende Fragestellungen, bei denen man im Moment nur fundierte Schätzungen hat und keine definitiven Aussagen treffen kann.

Zum Schluss: Ein Ausblick auf 2020/21?

Im Sommer erscheint bei VivoLife ein veganes Multi-Nährstoffpräparat, welches nach meinen Richtlinien zusammengestellt wurde. Damit lässt sich mit nur zwei Kapseln pro Tag der Bedarf an sämtlichen kritischen Nährstoffen decken, so dass man freier in seiner veganen Lebensmittelauswahl ist. Damit es nicht heißt, dass ich das nur empfehle, weil ich daran verdiene, habe ich auch auf eine Umsatzbeteiligung am Produkt verzichtet. Im Herbst 2020 erscheint mein drittes Buch mit dem Titel „Vegan ist Unsinn! 111 Argumente gegen den Veganismus und wie man sie entkräftet“ zusammen mit Ed Winters aka „Earthling Ed“, Patrick Schönfeld aka „Der Artgenosse“ und Stefan Kirschke. Außerdem wird Ende des Jahres auch meine Clean-Meat-Dokumentation auf YouTube erscheinen, für die wir unter anderem in Tel Aviv und San Francisco gedreht haben. 2021 wird definitiv auch noch ein weiteres Buch erscheinen und ich werde dann auch, wenn alles nach Plan verläuft, mit meiner Doktorarbeit beginnen können. Ansonsten natürlich das Übliche: jeden Mittwoch um 16 Uhr kommt ein neues Ernährungsvideo auf YouTube, ich bin - sobald es wieder geht - auf Vortragstour und mehrmals im Jahr wird auch weiterhin mein 4-Tages-Seminar in Berlin stattfinden.

Joachim Hiller, Daniela Große

► nikorittenau.com



Gemüse zum Star machen

Sebastian Copien
bringt Ernährungstheorie
lecker auf den Teller

Wir kennen sie alle, die Ratschläge: Mehr Obst und Gemüse essen, mehr Vollkornprodukte, mehr Hülsenfrüchte. Weniger Weißmehl, Zucker, „schlechte“ Fette. Das fordert unser Alltagswissen und unsere Art zu kochen heraus und klingt für viele Menschen erst mal nach Geschmacksverzicht. Der Münchner Vegankoch Sebastian Copien („Heftig deftig“) beweist mit seinen Rezepten das Gegenteil. Gemeinsam mit Niko Rittenau hat er „Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch“ veröffentlicht, das mit theoretischem Wissen über Ernährung glänzt und zeigt, wie dieses umgesetzt werden kann.

Nikos Theorie in die Praxis umzusetzen, war das schwierig für dich? Musstest du geliebte Verarbeitungsweisen oder Lebensmittel rauswerfen und neue integrieren, oder habt ihr euch da ergänzt?

Ich würde sagen, es war durchaus eine Herausforderung. Durch die enge Zusammenarbeit habe ich einfach viele Zutaten als auch Bearbeitungstechniken hinterfragt und nach den ersten ein bis zwei Rezepten ist mir das Ganze letztendlich wie immer beim Thema Rezeptentwicklung ziemlich leicht gefallen. Ergänzt haben wir uns wie immer super. Neben unserer Freundschaft ist das ja das Schöne an unserer Zusammenarbeit. Wir können uns zu 100% auf die Expertise des anderen verlassen und ergänzen uns.

Was hast du Neues gelernt?

Wir haben uns ja sehr intensiv mit dem Thema Öl, Fett und den damit zusammenhängenden Rauchpunkten beschäftigt. Also mit der Temperatur, ab der ein Öl oder Fett ganz konkret zu rauchen beginnt und sich dadurch gesundheitsschädliche Stoffe entwickeln. Nach Nikos Recherche war klar, dass wir im Buch als zusätzliche Fettquelle nur Olivenöl verwenden, und

das hat einen Rauchpunkt zwischen 170° C und 180° C. Wenn man eine Pfanne erhitzt, um Röstaromen zu erzeugen, erreicht diese allerdings sehr schnell dieser Temperaturgrenze und so sind wir bezüglich des Ablaufs darauf gekommen, dass es viel mehr Sinn ergibt, zuerst das Gargut in die Pfanne zu geben und dann das Öl über die Tofuwürfel zum Beispiel zu träufeln. Dadurch haben wir keinen sofortigen, direkten Kontakt mit der Hitze, das Öl bleibt stabil, denn durch das Anbraten verdunstet im Gargut auch Feuchtigkeit und reduziert somit die Temperatur wieder. So kann man trotzdem tolle Röstaromen erzeugen.

Wie ist der Arbeitsprozess abgelaufen? Niko hat am Theorieteil gearbeitet und du währenddessen an den Rezepten? Wurde jedes Rezept miteinander abgesprochen? Oder wussten beide, was zu tun ist, und jeder hat sein Ding gemacht?

Wir haben am Anfang einige Tage sehr intensiv zusammengesessen und das Grundkonzept und Gerüst entwickelt. Dann hat Niko mit der Theorie gestartet und ich mit dem Kreieren der Rezepte. Das passiert bei mir zuerst →



→ alles im Kopf. Als ich die Rezeptideen mit den von uns festgelegten Zutaten niedergeschrieben hatte, ging es los. Ich habe die Rezepte immer wieder getestet und weiterentwickelt, bis ich zufrieden war. Währenddessen gab es dann noch die eine oder andere Anpassung im Konzept und ganz am Schluss natürlich noch sehr viel Feinarbeit, was das schriftliche Ausarbeiten etc. angeht. Meinen Teil zur Kochtheorie habe ich dann nach der Rezeptentwicklung geschrieben. Wir sind beide Profis in unserem Gebiet, von daher war das wie immer ein sehr entspanntes und harmonisches Zusammenarbeiten.

Nach Nikos Theorie teil legst du nicht gleich einfach los, sondern führst uns in die Geschmackslehre ein – was ist das eigentlich und warum ist ein Grundverständnis dafür wichtig?

Letztendlich ist es ja bei jedem Handwerk ganz normal, dass man, wenn man es gut machen möchte, zuerst mal die Grundlagen erlernen muss. So ist das beim Kochen natürlich auch, nur ist hier der Ablauf so oft ein anderer, denn die meisten Menschen beginnen irgendwann das Kochen zu Hause. Manchmal aus Lust, manchmal aus der Notwendigkeit heraus. So lernen die meisten Menschen nie wirklich strukturiert zu kochen, mit allem Drum und Dran. Um ein wirklich herausragendes Ergebnis in der Küche zu bekommen, muss man aus meiner Sicht allerdings grundsätzliche Punkte verinnerlichen und da gehört die Geschmackslehre einfach dazu. In der Basis geht es um die 5 + 2 Geschmacksrichtungen, die in jedem Gericht vorhanden sein müssen. Dazu kommen noch Konsistenzen und Temperaturen. Wir haben dazu auch ein Video auf Nikos YouTube-Kanal veröffentlicht, in dem das alles sehr intensiv erklärt wird – falls ihr Lust habt, mehr darüber zu erfahren.

» WENN MAN EIN HANDWERK GUT MACHEN MÖCHTE, MUSS MAN DIE GRUNDLAGEN ERLERNEN. «

Bevor es so richtig losgeht, gibt es zwei Basisrezepte. Eins für Dattelcreme und eins für Gemüsebrühepaste. Was hat es damit auf sich?

Das ganze Buch ist ja so aufgebaut, dass man durch ein paar regelmäßige Handgriffe und Vorbereitungen eine sehr gesunde, unaufwändige und leckere Alltagsküche umsetzen kann. Das Thema Süßungsmittel ist aus gesundheitlicher, aber auch aus kulinarischer Sicht ein sehr wichtiges und deshalb habe ich, um maximal gesund zu süßen, die Dattelcreme entwickelt, die einfach wundervoll süß, karamellig und leicht zitronig schmeckt. Die Gemüsebrühepaste ist das salzige Pendant dazu, denn durch diese Paste bekomme ich in jedes Essen einen ordentlich kräftigen Grundgeschmack. Zwei wirkliche Zauberzutaten, die in keinem Kühlschrank fehlen sollten.

Als Grundprinzip zieht sich ein Baukastensystem durch das Buch. Kannst du uns das erklären?

Wir haben hierfür das in meiner Küchenpraxis bereits bestehende Baukastensystem mit Nikos Modell des Ernährungstellers zusammengeführt und herausgekommen ist ein System, das eben genau eine praktikable und leckere Alltagsküche sicherstellt. Es geht dabei um fünf Komponenten, die auf jedem Teller für eine ausgewogene Ernährung vorhanden sein sollten: Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Gemüse, grünes Blattgemüse und Topping. Hier geht es darum, Essen optisch als auch geschmacklich aufzuwerten, und primär werden die Themen Obst als auch Nüsse, Kerne und Samen durch Toppings integriert. Der Grundgedanke des Baukastensystems ist, dass man immer zwei Basiskomponenten bereits vorrätig im Kühlschrank hat – wie zum Beispiel gekochten Vollkornreis und gekochte Linsen – und durch die Ergänzung von drei weiteren Komponenten ein wunderschönes und ausgewogenes, leckeres und gesundes Essen auf dem Tisch bekommt. Wie bei jedem neuen System braucht man, um sich hier einzugrooven, natürlich ein paar Tage und

Wiederholungen. Ist einem das Ganze in Fleisch und Blut übergegangen, ist es eine wundervolle Bereicherung für jeden Tag in Bezug auf ausgewogene Ernährung und kulinarische Freude. Um das Thema auch wirklich im vollen Umfang zu erfassen und zu vertiefen, haben wir in meiner Onlinekoch-

schule vegan-masterclass.de einen ergänzenden Onlinekurs zum Buch veröffentlicht. Der Kurs heißt „Nutrition Masterclass“ und besteht aus über sechzig Videos zu Theorie und Praxis von Niko und mir, so dass man im eigenen Tempo die Fülle an Inhalten und Dingen, die es zu lernen gibt für eine gesunde und leckere vegane Küche, Schritt für Schritt für sich selbst trainieren kann.

Ich bin ja eher der „Ich werfe mal, was da ist, in Pfanne/Ofen/Topf/Mixer und gucke, was passiert“-Kochtyp – meistens ist das Endergebnis auch lecker, aber manchmal ist es auch eher zum Lachen. Gehst du neue Rezepte mit Plan an oder lässt du dich auch mal von spontanen Ideen leiten und probierst Dinge aus, die in der Theorie bescheuert erscheinen?

Sowohl als auch. Das ist wirklich tagesabhängig bei mir. Meistens habe ich aber schon etwas im Kopf oder bekomme

schnell ein Bild davon, wo es hingehen soll. Das ist ja das Schöne, wenn man sich in die Grundregeln von Geschmack und Küchentechnik eingearbeitet hat. Man wird dann auf einmal viel flexibler, schneller und auch kreativer mit einem besseren Ergebnis. Ich höre bei mir in den Live-Kursen in meiner Münchner Küche oder in den Onlinekursen so oft, dass Menschen schon Jahrzehnte gekocht haben und zufrieden waren, dann aber erst durch diese Herangehensweise entdeckt haben, was da geschmacklich noch alles möglich ist. Das ist für mich auch die größte Freude bei meiner Arbeit – zu sehen, wie Menschen einfach besser werden in der Küche und noch viel mehr Freude haben.

Was muss eine Privatperson im Alltag über Schnitttechniken, Julienne und Co. wissen? Was ist eine Erleichterung im Alltag und was ist Schnickschnack für besondere Gelegenheiten?

Ich versuche immer alle Kursteilnehmer*innen dazu zu ermutigen, am Anfang die klassischen Kochtechniken – Braten, Dünsten, Dämpfen, Schmoren etc. – und Schnitt- und Schneidetechnik zu lernen. Julienne mag eventuell nach „Chichi“ klingen, aber wenn du einen Apfel in zwanzig Sekunden in feine Julienne, also hauchdünne Streifen geschnitten hast und diese mit einem Spritzer Limettensaft und frischem Koriander mischst, dann macht das einfach Spaß zu essen. Schnittformen haben so viel Einfluss auf den Geschmack, das ist einfach enorm. Und wenn man sagt „das ist mir egal“, dann sollte zumindest das Zeitargument siegen. Mit der richtigen Übung und Technik würden sich die meisten Menschen 50% ihrer Kochzeit sparen und schnelles leckeres Essen wird viel leichter umgesetzt.

Kann die Lust am Kochen und am Essen verloren gehen, wenn man immer versucht, noch diesen und jenen Nährstoff irgendwie unterzubringen?

Ja, wenn man da zu verkopft rangeht, definitiv. Das ist ja das Schöne am Baukastensystem. Da muss man echt nicht viel drüber nachdenken und man hat alles, was nährstofftechnisch wichtig ist und kulinarisch Freude macht, auf dem Teller.

Ein Satz, der im Buch auftaucht und den man von dir auch öfter hört, lautet, wenn Gemüse nicht schmeckt, liegt es selten am Gemüse, sondern eher an der Zubereitung. Was sind die schlimmsten Fehler, mit denen man sich Gemüse selbst madig machen kann? Und wie macht man es besser?

Gemüse wird immer noch zu oft nur als Beilage gesehen. Das heißt zu klein geschnitten und mit zu wenig Liebe und Aufmerksamkeit zubereitet, so dass es oft verkocht und uninteressant schmeckt. Natürlich gibt es bei Gemüse an sich auch große Qualitätsunterschiede. Wenn du zehn verschiedene Kohlrabi probierst, werden da wahrscheinlich ein paar nach überhaupt nichts schmecken und ein paar sind der Wahnsinn. Je besser, frischer und biologischer ein Gemüse ist, desto leichter ist es, etwas Gutes zuzubereiten.

Aber wenn ich nicht weiß, wie ich damit umgehe, kann ich auch den besten Kohlrabi der Welt geschmacklich verunstalten. Gemüse etwas gröber und größer zubereiten. Nicht verkochen. Intensiv würzen und nur perfekt dämpfen. Den richtigen Garpunkt erwischen und schön anrichten und schon hast du einen perfekten Star auf dem Teller.

Momentan sind coronabedingt bestimmte Lebensmittel fast durchgehend ausverkauft. Es gibt zum Beispiel gerade kaum Pasta und Reis. Man glaubt es kaum, aber sogar die Vollkornvarianten werden knapp. Welche Getreide- und Pseudogetreidesorten sind deine liebsten, um Abwechslung in die Küche zu bringen?

Da sind alle super. Einfach jede Woche ein andere Sorte kochen und zubereiten und dann wird das nie langweilig. Und bei Getreide und Vollkorngetreide ist es auch wichtig zu wissen, wie man die richtig kocht. Darauf bin ich im Buch auch für jede Sorte sehr intensiv eingegangen. Hirse, Graupen, Couscous, Quinoa, Kochdinkel, Vollkorn. Alles ist super und kann lecker schmecken.

Und kann ich die noch „pimpen“?

Getreide koche ich immer sehr pur und würze dann hinterher. Hirse nach dem Kochen zum Beispiel auf einem Blech ausdampfen lassen und wenn es kalt ist, noch mal mit etwas Zitronensaft, Zitronenschale, Mandelsplittern mischen und kurz im Ofen anbacken. Frische Petersilie und ein paar gehackte Datteln dazu. Ein Traum. Verkochte Hirse ist dagegen eine Qual. Hier gibt es also auch immer ein großes Spektrum, was herauskommen kann.

Es heißt auch immer, dass wir zu wenig Linsen und Hülsenfrüchte essen. Was sind deine

liebsten Rezepte und Verarbeitungsweisen, um diese in den Speiseplan zu integrieren?

Das Wichtigste ist erstmal, sie immer gekocht im Kühlschrank zu haben. Also immer eine Packung einweichen über Nacht. Spülen und dann, wenn es Bohnen sind zum Beispiel mit Zwiebel, Lorbeer und Kräuter sanft weich kochen. Im Kochwasser auskühlen lassen und im Kochwasser im Kühlschrank lagern. So halten die sich super vier bis sechs Tage und ich habe immer perfekt Hülsenfrüchte fertig um damit etwas Leckeres zu machen. Sei es ein schneller mediterraner Bohnensalat, eine Bohnencreme, Baked Beans etc.

Zum Schluss: Oft höre ich, dass Tofu den Leuten einfach nicht schmeckt und sie auch überfordert sind mit der Zubereitung. Teilst du deine liebsten Tofu-Tipps mit uns?

Ja, das mit dem Tofu ist so eine Sache! Erstmal muss man gute Qualität kaufen. Und dann braucht er viel Hitze, sechs bis acht Minuten in der Pfanne, bis er richtig knusprig wird, und eine kräftige Marinade, die man erst über den Tofu gibt, wenn er knusprig in der Pfanne ist. Wird er vorher mariniert, würde diese verbrennen und schwarz werden.

Daniela Große

► vegan-masterclass.de