

## Die Liebe in Zeiten von Tofu und Kichererbse

Gleich nach meinem Coming-out als Veganerin zog ich aus, um Rat und Inspiration in den sozialen Netzwerken zu suchen. Schon bald wurde ich überschwemmt von Rezepttipps und vielen (mehr oder weniger) wertvollen Ratschlägen zum veganen Lifestyle – und ich muss zugeben, mein Leben ist seitdem irgendwie *bunter* geworden. Ihr könnt euch gar nicht vorstellen, wie abwechslungsreich die vegane Ernährung sein kann! Und alles so gesund! Wer meint, Veganer würden den ganzen Tag nur an Salatblättern knabbern, hat wohl den Schuss nicht gehört!

Seit einigen Jahren herrscht bei den Herstellern veganer Produkte Goldgräberstimmung. Veganer zahlen jeden Preis und stürzen sich auf alles, was die Aufschrift *vegan* trägt – Veggieburger, Veggiecurrywurst, Veggieschnitzel ... Das höchste Ziel ist aber die Zubereitung von pflanzlichen Mahlzeiten, die optisch, gustatorisch und olfaktorisch dem Fleisch von toten Tieren möglichst nahekommen. An hohen Feiertagen laufen die fleischlos Glücklichen dann zur Höchstform auf und modellieren ganze *Truthähne* aus Fleischersatz (712 Likes) oder kreieren einen klassischen *Weihnachtsbraten* aus Nüssen und Hülsenfrüchten (532 Likes).

So ein Hardcoreveganerleben ist wahrlich kein Zuckerschlecken! Tierische Rückstände lauern praktisch überall und das viele Kleingedruckte auf den Verpackungen nervt total. Und dann ständig diese Vorwürfe der eingefleischten Allesesser: „Mensch, denk doch mal an die vielen Bauern! Wovon sollen die denn leben, wenn sie kein Fleisch mehr produzieren dürfen?“

Aber es gibt noch so viel mehr zu bedenken ... Darf ich mir zum Beispiel als Veganer einen Spielfilm anschauen, in dem dressierte Tiere auftreten? Lassie und Black Beauty sind ja nun schon lange tot, da spielt es keine Rolle mehr, aber was ist mit all den Sportarten, die auf dem Rücken von Pferden ausgetragen werden? Tiere als Sportgerät? Das ist ja nun wirklich nicht das Gelbe vom Ei!

Natürlich werden auch unsere Veganergruppen ständig von irgendwelchen Trollen heimgesucht, die unsere fleischlose Idylle mit fleischverherrlichenden Parolen torpedieren. Mit denen ist wirklich nicht gut Kirschen essen! Meist genügen aber ein paar Fotos von gequälten Kühen aus der Massentierhaltung und die Sache ist gegessen! Nachdem ich nicht mehr zu Grillpartys eingeladen werde, ist mein Freundeskreis auch merklich geschrumpft, aber was soll's? Dafür habe ich jetzt 983 vegane Facebook-Freunde.

Hatte ich schon erwähnt, dass ich seit über 30 Jahren mit einem sogenannten Allesesser Tisch und Bett teile? Können eine Veganerin und ein Fleischverzehrter überhaupt in Frieden zusammenleben? Darf ich meinen Mann noch küssen, nachdem er sich gerade ein saftiges Steak einverleibt hat? Diese Frage wurde kürzlich bei *Entspannt Vegan* heftig diskutiert und eine Lösung ist bereits in Sicht: Dating-Apps für Veganer!

Für mich ist eine Trennung von meinem geliebten Omnivor jedenfalls keine Option. Da muss ich wohl in den sauren Apfel beißen und diesem Dilemma mit Toleranz und Kreativität begegnen.

Die Zubereitung veganer Gerichte ist mir längst in Fleisch und Blut übergegangen, wobei das zeitgleiche Kochen zweier völlig unterschiedlicher Mahlzeiten eine langfristige Planung erfordert und sich für mich oft zu einer abendfüllenden Angelegenheit entwickelt. Da mein Mann bei uns fürs Geschirrspülen zuständig ist, habe ich mir angewöhnt, möglichst wenig Kochgeschirr zu verunreinigen und lege also mit zwei Pfannen und einem Topf los ...

Ihr kennt bestimmt die Geschichte von dem Mann, der einen Wolf, eine Ziege und einen Kohlkopf in einem Boot über den Fluss bringen soll? Dabei darf er die Ziege nicht mit dem Kohl alleinlassen und natürlich auch nicht den Wolf mit der Ziege, weil das halt nicht so gut harmoniert.

Keine Ahnung, warum mir beim Kochen immer diese Erzählung in den Sinn kommt ...

Was packe ich denn heute Schönes auf mein veganes Tellerchen? Zuerst schenke ich mir ein Glas Wein ein, um mich für den Kontakt mit dem tierischen Produkt zu wappnen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch brate ich zusammen in einer Pfanne an – das harmoniert hervorragend! Das Endprodukt wird in einer Schüssel zwischengelagert. Mit spitzen Fingern werfe ich dann das Rinderhack in die eine Pfanne, während in der anderen Pfanne die Tofuwürfel ein wenig Farbe annehmen. Zwischendurch setze ich noch das Nudelwasser auf. Ich würde zwar lieber Vollkornnudeln essen, aber mein Herd verfügt leider nur über drei Kochstellen. Das angebratene Hackfleisch darf sich nun ein wenig auf einem Teller entspannen, während ich die Zwiebeln und den Knoblauch aus der ersten Schüssel wieder in die große Pfanne schütte – es gibt ja noch Gemüse! Die Paprika- und Zucchiniwürfel verbinden sich anstandslos zu einer perfekten Gemüsepfanne, aber die Harmonie währt nicht lang ... In der Zwischenzeit greife ich immer wieder zu meinem Weinglas, während die Nudeln noch zweimal überkochen. Zu guter Letzt wandert die Hälfte der Gemüsepfanne zu den Tofuwürfeln, während das Hackfleisch aus der zweiten Schüssel das restliche Gemüse kontaminiert.

Geschafft – just in time! Ich schaue aus dem Fenster, als mein kleiner Fleischesser gerade in der Einfahrt einparkt. Als ich seine Schritte im Flur höre, decke ich noch schnell den Tisch und rufe: „Essen ist fertig!“ Er schleicht sich von hinten an mich heran, schlingt seine Arme um meine Taille und knabbert an meinem Ohr: „Hab ich einen Hunger! Wenn ich nicht gleich was zwischen die Zähne kriege, muss ich dich vernaschen!“ Ich drehe mich zu ihm um und drücke ihm einen fetten Kuss auf die Lippen. Er nimmt mich an die Hand und führt mich ins Schlafzimmer, wo wir uns in die Kissen werfen, um einer Fleischeslust der anderen Art zu frönen ... Da kann selbst ich als Veganerin nicht widerstehen!