

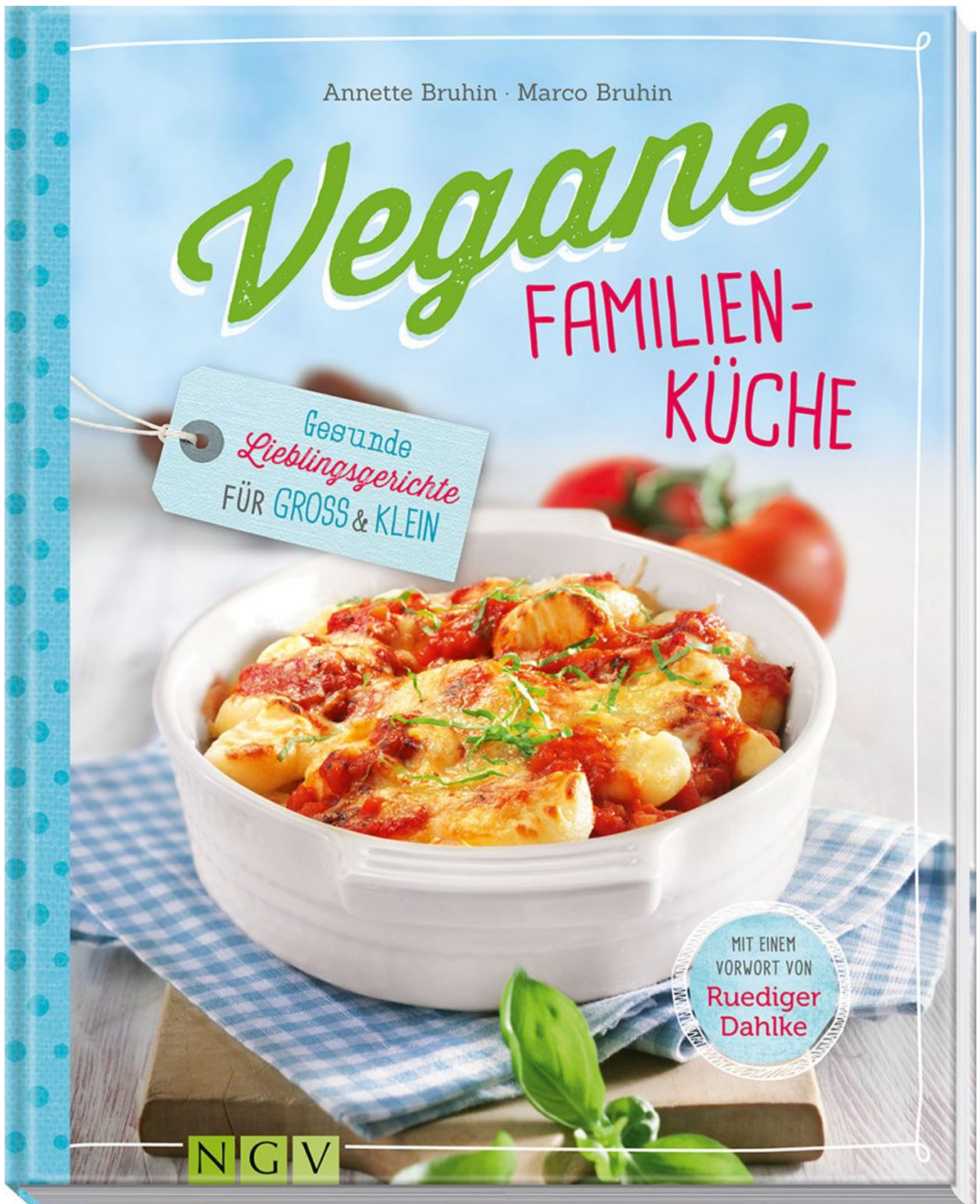
«Für uns gibt es keinen Grund mehr, nicht vegan zu leben»

Das sympathische Powerpaar setzt sich seit vielen Jahren mit viel Hingabe für die vegane Lebensweise ein. Mit «Vegane Familienküche» haben Annette und Marco Bruhin nun ihr erstes Kochbuch veröffentlicht.



Warum haben du und dein Mann sich dazu entschlossen, ein veganes Kochbuch zu veröffentlichen?

Als wir vor über drei Jahren begannen, uns vegan zu ernähren, veganisierten wir zuerst die von früher gewohnten Gerichte. Unterdessen lieben wir das Experimentieren in der Küche und das Entdecken von neuen kulinarischen Köstlichkeiten. Es macht uns Spass, Freunde und Verwandte zu bekochen. Erst argwöhnisch, mochten sie unsere Kreationen sehr. Durch Anregung von Freunden begannen wir, Kochkurse zu geben. So wuchs unsere Rezeptesammlung immer mehr und die Idee zu einem Kochbuch war geboren. Als Eltern war uns sofort klar, dass das bis anhin noch fehlende vegane Kochbuch für die Familie her musste.



Wie habt ihr euch die Arbeiten am Kochbuch aufgeteilt?

Da wir beide gerne zusammen arbeiten, ist das Kochbuch auch genau so entstanden. Jeder macht ein bisschen von allem: Rezepte schreiben, ausprobieren, überarbeiten und mit dem Verlag korrespondieren etc.

Wie lange hat das Erstellen des Kochbuchs gedauert?

Da alle Rezepte schon vorhanden waren als wir einen Verlag suchten, ging alles relativ schnell. Trotzdem dauerte es vom Vertragsabschluss bis zur Veröffentlichung ca. zehn Monate. Dies beinhaltete, dass die Rezepte dem Stil des Verlags angepasst und die Einleitung geschrieben werden mussten. Danach kochte der Verlag alle Rezepte nach und schoss professionelle Fotos.

Warum lebst du vegan?

Ich las das Buch «Peace Food» von Ruediger Dahlke, der übrigens auch das Vorwort zu unserem Kochbuch schrieb. Interessiert besuchten wir darauf eine Fastenwanderwoche bei Herrn Dahlke. Danach war es für uns beide klar, dass es für uns ab jetzt nur noch vegan weitergehen konnte. Begonnen haben wir aus gesundheitlichen Gründen. Sehr schnell kamen auch ethisch-moralische und ökologische Perspektiven dazu. Nun ist es das Gesamtpaket. Für uns gibt es keinen Grund mehr, nicht vegan zu leben.

Ihr habt ja selber einen Sohn, Noah. Wie bringt ihr ihm die vegane Lebensweise näher?

Noah ist bald vierzehn Jahre alt und denkt sehr gerne selbst. Als wir ihm erklärten, dass wir kein Fleisch mehr essen möchten, aber bereit seien, ihm welches zu kochen, wenn er das wünsche, entschied er sich sofort dazu, Vegetarier zu werden. Das tat er so konsequent, dass er immer wieder in Geschäften Inhaltsangaben, z.B. von Gummibärchen las und diese dann nicht mehr wollte.

Da wir Noah immer an allem teilhaben lassen, bekommt er automatisch mit, was wir lesen, welche Filme wir schauen, was wir für die Kochkurse vorbereiten usw. Er kann sich daraus ein gutes Bild machen, wie mit Tieren umgegangen wird und was die gesundheitlichen und umwelttechnischen Aspekte betrifft.

Welches ist das absolute Lieblingsrezept von Noah?

Ganz klar das «Sojageschnetzelte Sweet and Sour» auf Seite 88 in unserem Kochbuch. Doch auch sonst ist Noah sehr experimentierfreudig und versucht alles Neue mit Freude.

Du gibst ja auch vegane Kochkurse in der Ostschweiz. Kocht man dort die Rezepte aus eurem Buch nach?

Die Kochkurse geben Marco und ich zusammen. Es kann vorkommen, dass das eine oder andere Gericht aus unserem Kochbuch nachgekocht wird. Grundsätzlich bringen wir aber immer wieder neu kreierte Rezepte. Für die Leute, die unser Kochbuch schon haben, ist das definitiv spannender.

Wir kochen zusammen jedes Mal zwei Drei-Gänge-Menüs. So kann jeder Teilnehmer sechs Rezepte mit nach Hause nehmen.

Vielen Dank für eure Antworten und weiterhin viel Erfolg.

Bernadette Raschle

Letzte Aktualisierung: 27.01.2016

Source URL (modified on 27.01.2016 - 14:45): <https://www.swissveg.ch/bruhin>