

Drei-Satz-Reportage

Ein Mann, Haare und Schnurrbart schwarz gefärbt, auf dem Kopf eine

haarlose Insel, mit Anzug, Krawatte und Mantel. Er geht, als ob er beim Tanzen eine Drehung machen würde, riesiger Körper, kurze, leichte Schritte, sein Aktenkoffer begleitet die Bewegung. Er lächelt alle an, die in der Postschlange warten. *Luciana Ferrando*

ARIANE SOMMER
PFLANZEN ESSEN

Vor einem Jahr haben mein Mann und ich über eine Tierschutzorganisation unseren Yorkshire Terrier Teddy adoptiert. Tiere retten ist eine gute Sache, finden wir. Aber viele Veganer stehen vor einem Dilemma, wenn es um Haustiere geht.

Soll man das Leben eines Tieres bewahren und es dann mit anderen toten Tieren ernähren? Mein Bekannter, der Sänger und Tierschützer Moby, nimmt aus genau diesem Grund weder Hunde noch Katzen bei sich auf. Ein befreundetes Veganer-Pärchen dagegen füttert seine Hunde täglich mit Biofleisch, obwohl es lieber sterben würde, als Medikamente zu nehmen, die an Tieren getestet wurden. Jeder, der das kritisiert, wird mit einem unflätigen Synonym für After bedacht.

Meine Tierärztin sagt: „Menschen, die ihre Haustiere vegan ernähren wollen, sollen sich einen Hasen anschaffen. Alles andere ist Selbstbeglückung.“ Der Tierarzt eines Freundes, der seinen Hund seit Jahren mit veganem Futter ernährt, entgegnet, dass Hunde auch von Pflanzenkost leben können. Als Grund nennt er die Evolution an der Seite des Menschen.

Der Hund des besagten Freundes ist topfit, allerdings ist er angewiesen auf Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin D3 und Taurin. Im Grunde also genauso unnatürlich wie kommerzielles Tierfutter aus dem Supermarkt, dem weiß nicht mal Gott was beigemischt wurde und das nichts mehr zu tun hat mit dem Hasen, den ein Hund in der freien Natur erlegen würde.

Wie man es auch angeht, als Veganer zieht man bei der Wahl des Tierfutters die, ehem. Afterkarte. Füttert man Fleisch, wird man Heuchler genannt. Ernährt man seine Fellnase voll vegan, wird man als voll plemplem bezeichnet.

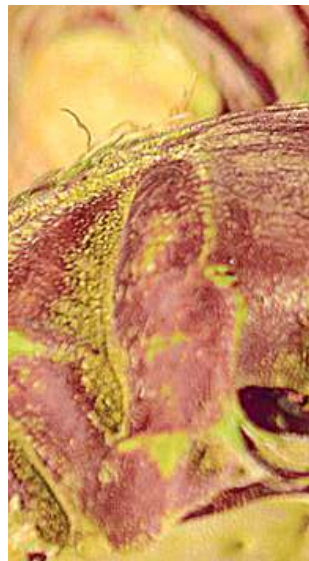
Und mein Terrier Teddy? Der ist Ovo-Lacto-Flexitarier mit gelegentlichem Hang zu Hühnchen und Hülsenfrüchten.

■ Ariane Sommer schreibt hier alle zwei Wochen über veganes Leben
Foto: Manfred Baumann

1 Rübenmalheur

- 200 g mehlig kochende Erdäpfel
- 200 g Steckrübe
- 200 g Karotte
- Etwas Butter
- Unbehandeltes Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Das Gemüse schälen, in etwa haselnussgroße Würfel schneiden, in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Ist das Gemüse weich, mit einem Erdäpfelstampfer stückig verarbeiten. Butter dazugeben und mit Salz, Muskatnuss und viel Pfeffer abschmecken.



2 Steckrübensalat

- 300 g Steckrübe
- 70 g Walnusskerne, geröstet
- Saft und Abrieb einer unbehandelten Zitrone
- Saft einer unbehandelten Orange
- Unbehandeltes Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Blatt Petersilie
- 6 EL Rapsöl
- 100 g Feta

Die Steckrübe schälen, grob raspeln und kurz blanchieren. Die Walnusskerne hacken. Saft und Abrieb der Zitrone und der Orange mit den Walnüssen zur Steckrübe geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen und noch einmal abschmecken. Die Blatt Petersilie grob schneiden und mit dem Öl unter den Salat geben. Den Salat in eine große Schüssel geben und mit zerbröseltem Feta garnieren.

3 Steckrübe in Kräuter-Kürbiskern-Kruste

- 1 kleine Steckrübe
- Bund Kerbel
- Bund Petersilie
- 2 Stiele Estragon
- 2 Scheiben altbackenes Brot
- 8 EL Kürbiskerne
- 3 EL Vollkornmehl
- 2 Bio Eier
- 50 ml Rapsöl
- Unbehandeltes Salz

Die Steckrübe schälen und in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in reichlich Salzwasser weich kochen, herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Die Kräuter waschen, die Blätter vom Estragon zupfen und zusammen mit Petersilie, Kerbel, Brot und Kürbiskernen in einem Küchenmixer zu einem grünen, feinen Paniermehl verarbeiten. Die Steckrübenscheiben erst in Mehl, dann in Ei und dann in das Paniermehl geben. Die Panierung leicht festdrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steckrüben darin beidseitig goldgelb backen. Auf Küchenrepp abtropfen lassen. Dazu passen sehr gut Kartoffel- oder Selleriepüree, oder Feldsalat mit einem Kartoffeldressing.



WURZEL

Dreierlei von der Steckrübe

VON SARAH WIENER

Wer versucht, im Einklang mit den Jahreszeiten zu kochen, hat die klassischen Wintergemüse bestimmt schon zur Genüge auf den Teller gebracht. Für etwas mehr Abwechslung habe ich ein tolles, fast vergessenes Gemüse aus Großmutter's Küche wiederentdeckt: Die Steckrübe. An die trauen sich viele nicht mehr ran, obwohl sie köstlich schmeckt, gesund und günstig ist.

Vermutlich ist sie eine Kreuzung der Herbstrübe mit dem Kohlrabi und zeichnet sich durch einen süßlichen, leicht erdigen Geschmack aus. Beim Einkauf lieber die kleineren Rüben nehmen, sie schmecken intensiver. Alle drei Steckrübenrezepte sind sehr einfach nachzukochen. Der Steckrübensalat ist eine Vitaminbombe. Genau das Richtige in der jetzigen Erkältungszeit. Das Steckrübenmalheur ist eine köstliche Beilage, die Körper und Seele wärmt. Wer Lust hat, ein wenig mit dem Gemüse zu experimentieren, sollte unbedingt die Steckrübe in Kräuter-Kürbis-

kern-Kruste einmal ausprobieren. Ein Gericht, mit dem Sie Ihre Freunde bei einem schönen gemeinsamen Abendessen verwöhnen können.

■ Im Wechsel: Sarah Wiener komponiert hier jeden Monat aus einer Zutat drei Gerichte. Philipp Maußhardt schreibt über vergessene Rezepte, Jörn Kabisch spricht mit Praktikern der Küche, und unsere Korrespondenten berichten, was in ihren Ländern auf der Straße gegessen wird

