

# **Interview in „OLIV, die grünen Seiten des Lebens“**

Im der aktuellen Ausgabe von OLIV ist ein Interview mit mir ☐

# «Ich empfehle Mut zum Einfachen!»

*Andrea Wittmann wohnt im Waldviertel und lebt vegan. Sie geht gerne essen, findet aber kaum passende Angebote. Um das zu ändern, hat sie das Buch «Vegan für Profis» geschrieben.*

Sonja Schnögl

oliv: Frau Wittmann, Sie haben ein Buch für die Gastronomie geschrieben, in dem Sie zeigen, wie einfach es sein kann, vegane Gerichte auf die Speisekarte zu setzen. Wie sind Sie auf diese Idee gekommen?

**ANDREA WITTMANN:** Ich lebe mit meinem Mann am Land, im Waldviertel. Wir essen beide seit zehn Jahren vegan und würden gerne öfter mal essen gehen. Leider ist das Angebot für uns praktisch nicht vorhanden. Viele Gastronomen fürchten, dass es schwierig ist, vegan zu kochen und wollen sich das nicht antun. Daher die Idee mit dem Buch. Ich will vor allem vermitteln, dass es überhaupt nicht kompliziert sein muss, vegane Gerichte auf die Speisekarte zu setzen.

Woher haben Sie Ihr Wissen zu diesem Thema?

**AW:** Ich bin zwar in einem Landgasthaus aufgewachsen, habe aber keine Kochausbildung. Gekocht habe ich immer schon gern, bis zu meinem 40. Lebensjahr auch mit Fleisch und Milchprodukten. Danach habe ich über viele Jahre vegetarisches Catering gemacht. Mein Mann und ich betreiben ein Seminarhaus, und ich koche auch bei den Veranstaltungen und Kursen meines Mannes für die Teilnehmer veganes Essen. Ich gebe Kochkurse und halte regelmäßig Vorträge zum Thema vegane Küche. Die Ideen und die Tipps, die ich in meinem Buch vermittele, stammen also aus meiner eigenen langjährigen Erfahrung.

Sie plädieren für Einfachheit bei der Zubereitung von veganen Speisen. Was verstehen Sie darunter?

**AW:** Ich gehe vom Vorhandenen aus. Das sind in Landgasthäusern auf jeden Fall die Beilagen. Alles, was man für ein einfaches, aber wohlschmeckendes und sattmachendes veganes Essen benötigt, hat man eigentlich ohnehin im Vorratsschrank. Wer Beilagen kochen kann, kann auch vegan kochen. Ein paar Beispiele: Für Pasta nimmt man die klassische Hartweizenpasta ohne Eier, mit Knoblauch und Olivenöl oder gebratenem Gemüse ergibt das ein feines Essen. Oder Reis mit Gemüse, das statt in Butter in Olivenöl geschwenkt wird. Oder Bratkartoffeln mit einem

bunten Salat. Krautfleckerln ohne Schmalz, Linsen ohne Speck – viele einfache, vertraute Gerichte können auch vegan zubereitet werden. Mit Sprossen, gerösteten Nüssen, Kräutern und ähnlichem mehr, lassen sich simple Gerichte noch ein bißchen aufpeppen.

Welche Vorteile sehen Sie für Gasthäuser, die vegane Angebote in ihre Speisekarte aufnehmen?

**AW:** Die Anzahl der Menschen, die sich öfter pflanzlich ernähren wollen, wird von Tag zu Tag größer: Flexitariere, neugierige Menschen oder Personen, die aus gesundheitlichen Gründen auf Fleisch und andere tierische Produkte verzichten wollen oder müssen. Auch die Fastenzeit inspiriert zu Verzicht auf Fleisch und dergleichen. Viele Menschen sind offen für Experimente und greifen sowohl beim Einkaufen als auch beim gepflegten Abendessen in einem Lokal gerne zu pflanzlichen Produkten – einfach weil sie es probieren wollen und gerade keine Lust auf Fleisch haben. Mit einem alternativen Zusatzprogramm erreicht man auch Personen, die an klassischen Fleischgerichten nicht interessiert sind: jene Menschen, die Geld für gutes, gesundes und pflanzliches Essen ausgeben möchten, aber mangels Angebot kaum Gelegenheit dazu finden.

Das wäre also durchaus eine Chance. Aber viele Gastronomen tun sich schwer damit?

**AW:** Oft erlebe ich eine abwehrende Haltung, es fällt vielen schwer vom klassischen Weg abzuweichen. Sie halten es für kompliziert, haben keine Zeit sich damit zu beschäftigen. Aber es kann auch ganz einfach sein und das zeige ich mit meinem Buch, das übrigens kein dicker Wälzer sondern ein sehr kompaktes Büchlein ist.

Wie sind Sie selbst zum veganen Essen gekommen?

**AW:** Ich habe mir lange Zeit gewünscht, vegetarisch leben zu können und es ist mir nicht gelungen. Erst als ich in Kontakt mit dem Buddhismus gekommen bin, war es auf einmal leicht. Der nächste Schritt war dann vegan zu





© Stefan Mitzel

*Andrea Wittmann (55), ist als Diplomsozialarbeiterin und Yogalehrerin tätig. Die leidenschaftliche Köchin und Food-bloggerin lebt mit ihrem Mann im Waldviertel. Die beiden gehen gerne auswärts essen. Ihr Buch «Vegan für Profis» ist bei der Autorin erhältlich. [www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info) [www.andreawittmann.com](http://www.andreawittmann.com)*

essen. Um Tierleid zu vermeiden, braucht es eben auch den Verzicht auf tierische Produkte wie Milch und Eier. Für mich war die Vorstellung dass jedes Lebewesen auch einmal meine Mutter war, diese Vorstellung von der Wiedergeburt wichtig. So wie es in dem Ausspruch von Buddha formuliert ist: «Ich bin noch keinem Lebewesen begegnet, das nicht meine Mutter gewesen ist.» Das war sehr inspirierend für mich. Ich habe mich mehr mit dem Kochen beschäftigt und meine eigene Methode für vegane Mahlzeiten entwickelt – wenige Zutaten, schnell und einfach. Ich habe dazu auch einen Blog gestartet und am Anfang dieses Jahres ist dann mein Buch erschienen. Ich habe das Feedback bekommen, dass es eine gute Einführung ins vegane Kochen ist. Oft gibt es ja einzelne Familienmitglieder die vegan essen wollen und ich zeige, wie leicht sich verschiedene Vorlieben unter einen Hut bringen lassen.

Wie stehen Sie zu veganen Ersatzprodukten, die ja oft stark industriell verarbeitet sind?

**AW:** Wir verwenden Tofu und Pflanzenmilch für Kaffee und Pudding. Vegane Hühnerschnitzel und Fischstäbchen kaufen wir manchmal zur Abwechslung, aber halt in Maßen. Sie sind gut für Leute, die einmal etwas anderes ausprobieren und weniger Fleisch essen wollen.

Ich finde es toll, was es alles gibt. Es ist extrem hilfreich für Menschen, die umstellen wollen und eine Zwischenphase brauchen. Ein schönes Vehikel von da nach dort.

Was essen Sie selbst gerne?

**AW:** Wir kaufen nach Möglichkeit Bio, haben ein Gemüsekiestl, das ist eine andere Herausforderung beim Kochen, als wenn man nach Gusto einkauft. Ich liebe Kartoffeln in allen Variationen. Auch Bohnen könnte ich jeden Tag essen. Beim Frühstück mag ich gekochte Hirse, Shakes mit Nüssen, Banane, Datteln und Kakao. Alle Arten von Strudel – von Kraut- bis Apfelstrudel – finde ich köstlich.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich wünschen?

**AW:** Weltfrieden! Es wäre so schön, wenn alle Lebewesen in Frieden miteinander leben könnten. Ich wünsche mir, dass die Menschen Tiere nicht mehr knechten und nicht mehr essen. Das hätte so viele Vorteile.

Haben Sie einen Tipp für ein veganes Festessen, das auch Fleischessern schmeckt?

**AW:** Linsenbraten! Das Rezept gibt es auf Seite 26.



# Ein «Braten» aus Leguminosen

Wieso nicht mal einen Versuch wagen – vielleicht ist heuer genau der richtige Zeitpunkt für einen veganen «Weihnachtsbraten»?



© Andree Wittmann

## LINSENBRATEN

für 4 Personen

### ZUTATEN

1	Zwiebel
125 g	Reis (ungekocht)
250g	Linsen (ungekocht)
1 l	Wasser (oder Gemüsesuppe)
100 g	Mandeln gemahlen
50 g	Leinsamen geschrotet
Gewürze	Majoran, Kümmel, Pfeffer, Knoblauch
1 Schuss	Balsamico
wenig	Salz
3 EL	Mehl
1 Pkg.	Backpulver (optional)

### ZURBEREITUNG

- 1 Zwiebel schälen, schneiden und in einem Topf mit Öl braten, dann Reis (ungekocht) und Linsen (ungekocht), beides gewaschen dazugeben und mit 1 l Wasser (oder Gemüsesuppe) aufgießen und solange köcheln lassen, bis die Masse eindickt.
- 2 Dann kommen noch Mandeln gemahlen, Leinsamen geschrotet, Gewürze: Majoran, Kümmel, Pfeffer, Knoblauch, 1 Schuss Balsamico, wenig Salz, Mehl und Backpulver (optional) dazu, verkneten und in eine eingefettete (große) Kastenform geben und bei 180 Grad circa 50 Minuten backen. Der Braten schmeckt gut, wenn er frisch ist, lässt sich aber auch kalt gut aufschneiden und wärmen. Als Beilage passt Reis, Gemüse und Salat.

© refoobe.stock.com

<https://www.oliv-zeitschrift.at/>

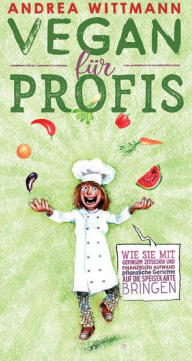
Rund 10% der Bevölkerung sind derzeit vegetarisch. 1,2% leben vegan. 10-15% leiden an Laktoseintoleranz. Dazu kommt eine wachsende Gruppe an Flexitariern, die ihren Fleischkonsum reduzieren wollen. In Summe sind das mindestens 25%, die gelegentlich oder dauerhaft auf tierische Produkte verzichten werden. Nicht verzichten wollen sie auf gemütliches Feiern und Beisammensein mit Kollegen, Familie und Freunden.

Momentan werden diese 25% in der Gastronomie unterschätzt oder gar nicht bedient. Viele ambitioniertere Gastronomen haben inzwischen vegane Speisen angeboten, haben die Gerichte aber wieder von der Karte genommen, weil der Aufwand groß war und die Nachfrage zu gering.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie mit möglichst geringem zeitlichen und finanziellen Aufwand jederzeit vegane Speisen anbieten können.

**ANDREA WITTMANN**, Jahrgang 1965, ist seit vielen Jahren Foodbloggerin (@wevegarnieren) und gibt ihr Wissen in Kochkursen weiter. Sie erkrankte sich vor knapp 10 Jahren wegen und möchte öfter auswärts essen gehen.

**ANDREA WITTMANN**  
**VEGAN für PROFIS**



**WIE SIE MIT GERINGEM ZEITLICHEN UND FINANZIELLEM AUFWAND VEGANE SPEISEN ANBIETEN KÖNNEN**

Share this: