

NICOLE JUST

# GEMÜSE *ist mein* FLEISCH

Noch vor vier Jahren wusste die Metzgerstochter Nicole Just nicht einmal, was Veganer sind. Jetzt setzt sie ganz auf die grüne Küche: als Köchin, Buchautorin und Bloggerin. Auf charmante Art zeigt sie, wie einfach, köstlich und zeitgemäß pflanzliches Essen sein kann

text UWE KILLING  
fotos ULRIKE SCHAMONI

**D**ie Küche ist gut getarnt. „Freddy Leck sein Waschsalon“ steht in verblasster 60er-Jahreschrift über der Tür. Drinnen geht man vorbei an weißen Waschmaschinen vor orange-gelber Tapete, um in die Wohnküche zu gelangen. Dort schnippelt sich eine Frau mit gebügelter Schürze durch einen Berg von Gemüse. Dunkelrote Tomaten, helle Pastinaken, dazu die unterschiedlichsten Grüntöne – Mangoldblätter, Zucchini-scheiben, kleingeschnittene Kräuter. Diese Essenszutaten bilden auch hier eine knallig-bunte Einheit mit einem Ambiente, das an eine Fernsehstudio-Küche aus Wirtschaftswundertagen erinnert – an die Zeit der vollen Teller und lächelnden Hausfrauen.

Die Frau in der Küche hat in der Tat ein gewinnendes Lächeln. Doch Nicole Just ist keine Schauspielerin in einer Retro-Reklame. Sie ist Profi-Köchin und gerade dabei, ein veganes Dinner für 20 Personen vorzubereiten. Kein Fleisch, kein Fisch, auch keine Eier, Milch oder Käse, nichts, was

aus tierischen Zutaten hergestellt wird. „Die Gäste werden bunt gemischt sein. Veganer, Vegetarier, aber auch neugierige Fleischesser“, sagt Nicole Just, während sie die Zucchini in einer Marinade schwenkt.

Der Gastgeberin ist der originelle Rahmen sehr wichtig. Der Laden gehört dem Schauspieler Dirk Martens und dient tagsüber als Waschsalon mit Wohnzimmeratmosphäre, abends als Schauplatz von Feiern. An der nostalgischen kerzenbeleuchteten Tafel, auf die Jesus und seine Jünger auf einem kitschig erhöhten Abendmahl-Gemälde in Öl herabblicken, kommt man schnell ins Gespräch und kann sich zugleich als Teil einer ironischen

Inszenierung fühlen. „Essen hat mit Geselligkeit, Genuss und Lust zu tun. Essen ist etwas sehr Emotionales, und das gilt natürlich auch für die vegane Küche“, so Nicole Just. „Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, die Geschmacksskala und damit die Esskultur zu erweitern. Davon möchte ich die Menschen überzeugen, und sie nicht belehren.“ Ihre Aktivitäten bündelt die 31-jährige Köchin, Buchautorin und Beraterin auf ihrer Webseite unter dem Namen „Mund|Art|Berlin“. Das klingt schon mal nicht nach Körnerkost fürs gute Gewissen oder missionarischen Tierschutz, mit dem die vegane Lebensweise lange in Verbindung gebracht worden ist.



#### DAS GLEICHE IN GRÜN

Nicole Just, 31, veranstaltet in Berlin vegane Dinner und Kochkurse im „Freddy Leck sein Waschsalon“



## IST DAS NICHT WURST?

Sieht nur so aus: Nicole Just bereitet ein Dinner für 20 Personen mit Rote-Bete-Carpaccio vor

Auch Nicole Just ist kein Kind der städtischen Alternativbewegung. Als sie vor einigen Jahren aus Mecklenburg-Vorpommern zum Studieren nach Berlin kommt, denkt sie noch: „Vegetarier? Das sind komische Leute“, das Wort „vegan“ kennt sie noch nicht einmal. Ihre Kindheit erlebt sie in Pasewalk auf dem Land, wo das Schlachten zum Alltag gehört. Ihr Vater arbeitet damals in der Brathähnchenproduktion (im DDR-Jargon die legendären Broiler), ihr Opa ist Metzger und Jäger: „Fleisch kam bei uns immer reichlich auf den Tisch, und in Berlin bin ich auch regelmäßig ins Steakhaus gerannt. Das Teil musste am besten noch fast roh sein.“

## Noch vor vier Jahren aß sie Steak – richtig schön blutig

Nach ihrem Studium (Germanistik und Erziehungswissenschaft) beginnt Nicole Just in einem Online-Unternehmen zu arbeiten. Dass sie dann anfängt, sich mit dem Thema Veganismus zu beschäftigen, hat zunächst eher pragmatische Gründe: „Mir schmeckte das Mittagspausen-Fast-Food einfach nicht mehr. Außerdem hatte ich damals eine Laktoseintoleranz, ich suchte also eine Alternative zu Milchprodukten.“

Die Lektüre eines Fachbuches wird zum Schlüsselerlebnis: „Beim Lesen kehrten auf einmal Bilder aus der Kindheit wieder zurück – beispielsweise eine herumtobende Kuh auf einer Wiese. Da ist mir bewusst geworden: Eine Kuh ist ein Lebewesen. Dass sie künstlich zur Milchproduktion gezwungen wird, ist eigentlich widernatürlich. Ich habe das früher nicht hinterfragt.“ Sie nimmt sich vor, ihre Ernährung für vier Wochen umzustellen. Doch schon nach einer Woche ist ihr klar: „Ich werde dabei bleiben.“ Das war vor vier Jahren.

Nicole Just ist schon immer eine begeisterungsfähige Köchin gewesen.



### HERZ FÜR TIERE

**Links** Nicole Just als Kind auf dem Land in Pasewalk.

**Unten** Heute kommen für die Köchin nur pflanzliche Zutaten ins Essen

Ihre Neugierde treibt sie nun dazu an, zu experimentieren, neue Produkte zu verarbeiten, überraschende Rezepte zu kreieren. Denn sie möchte ihre Küche nicht danach definieren, was man nicht essen darf, sondern als vollwertige und bereichernde Alternative.

„Der Geschmack und die Konsistenz von Fleisch haben meine Vorlieben geprägt“, sagt sie. „Deshalb will ich auf die Klassiker der Hausmannskost nicht verzichten.“ Rouladen oder Schnitzel, Königsberger Klopse oder Spaghetti Bolognese: All diese Gerichte lassen sich vegan zubereiten, indem man Ersatzprodukte wie Tofu, Seitan oder Tempeh verwendet. Und gut ge-

würzt, frittiert oder scharf angebraten bekommen sie eine ähnliche Textur wie eine Wurst oder ein Steak. Manch veganer Koch hat inzwischen eine Meisterschaft darin entwickelt, Speisen wie Spiegeleier, die mediterrane Fischplatte oder ein Mousse au Chocolat vegan nachzukochen. Es sind Fakes, die den Gaumen überrumpeln sollen. Auch Nicole Just probiert in dieser Hinsicht einiges aus und sagt zugleich: „Das Spannendste aber ist, ganz neue Gerichte zu entdecken. Das versuche ich eigentlich täglich.“

Schon bald nach ihrem veganen Erwerbungslebensrichtiger richtet die Expertin für Online-Marketing ihren Blog „vegan-sein.de“ ein, auf dem sie ihre Erfahrungen weitergibt und Rezepte vorstellt (aktuell: Spargel mit Erdbeervinaigrette, Estragon-Saitling mit Limetten-Spargel-Pasta). Eine Literatur-Agentin wird auf sie aufmerksam und vermittelt sie an den etablierten GU-Ratgeber-Verlag. Der sieht in Nicole Just eine Autorin, die vegane und alltagstaugliche Rezepte sympathisch vermitteln kann und nennt sie „La Veganista“.

Das Wort verrät, dass vegane Ernährung sowohl ein Kampf um das richtige Bewusstsein als auch die Entscheidung für einen gesunden Lebensstil sein kann – etwas, womit man nicht nur radikale Einzelkämpfer, sondern größere Bevölkerungsgruppen ansprechen kann. Die meisten Veganer achten zwar darauf, dass sie keine Produkte verwenden, für die Tiere getötet wurden (Kleidung, Medikamente) – doch den erhobenen Zeigefinger gibt es inzwischen kaum noch.

## Das Dogma der Bewegung ist weg, das Interesse riesig

„La Veganista – Lust auf vegane Küche“ heißt das erste Buch von Nicole Just, die Startauflage von 20000 Exemplaren ist schnell ausverkauft. Ein Erfolg, der sie ermutigt, aus ihrem alten Job auszusteigen und ihre Leidenschaft zum Hauptberuf zu machen. Bald wird ein weiteres Buch mit Nachspeisen und Kuchen erscheinen: Ungewöhnliche Früchtekombinationen,

Eier und Milch werden durch Mandelmilch und Sojamilch ersetzt. Nicole Just hat sich ihre mecklenburgische Bodenständigkeit bewahrt, sie ist wohltuend normal geblieben und spricht weder im Berliner Szene-Jargon, noch drischt sie verbissene Öko-Thesen. „Es freut mich, wenn man mich als das patente Mädchen von nebenan sieht.“ Und da geht sie auch einen anderen Weg als ihr fernseherprobter Berliner Kollege Attila Hildmann, der seine Bücher („Vegan for Fit“) mit heißen Model-Posen vermarktet.

## Die vegane Küche gehört zum zeitgemäßen Lifestyle

Nicole Just versteht ihre Küche als Bestandteil einer modernen Lebensart. Aber: „In Berlin-Mitte lässt es sich leicht vegan leben. Ich finde es wichtig, dass auch Problembezirke eine Bio-Infrastruktur bekommen.“ Gerade hat sie ein Projekt an einer Grundschule im Berliner Brennpunkt Marzahn gestartet. Die Schüler pflegen dort mit ihr einen Garten – „damit sie die Herkunft und den Geschmack von Gemüsesorten kennenlernen.“ Ihr Lebensgefährte ist Lehrer, er lässt sich zwar gerne vegan bekochen, ist aber noch ein „Flexitarier“ – jemand, der fast fleischlos lebt, aber noch nicht gänzlich auf den gelegentlichen Fischgenuss oder den Milchschaum auf seinem Cappuccino verzichten möchte.

Im Moment arbeitet Nicole Just daran, dass Veganer auch auf Reisen gut versorgt sind: haltbare Snacks, Rezepte, die sich überall schnell umsetzen lassen. Es gibt zwar auch europaweit immer mehr Restaurants mit veganen Speisekarten: „Dennoch muss ich einen Trip sorgfältig planen und vorher Adressen checken“, erläutert die Bloggerin. Dafür würde man mitunter auch mit unerwarteten Entdeckungen belohnt. In Lissabon sei ihr ein Restaurant empfohlen worden, in einem abseitigen Stadtviertel gelegen – „und von außen sah es sehr schäbig aus“. Doch drinnen habe sie eine indische Familie nicht nur sehr herzlich empfangen: „Das war auch eines der besten Essen meines Lebens.“

## BASISWISSEN FÜR PFLANZENESSER

### VEGANISMUS

#### Was bedeutet es?

Der englische Tierschützer Donald Watson gründete 1944 die Vegan Society und gilt als Erfinder des Begriffes. In Deutschland gibt es rund 700000 Anhänger, sie ernähren sich nur von pflanzlichen Produkten. Einige verzichten sogar aufs Kochen („Raw Food“), um alle Inhaltsstoffe zu erhalten.

### ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

#### Welche Risiken gibt es?

Bei der veganen Ernährung können Mangelerscheinungen auftreten. Wichtig ist daher ein dosierter Ernährungsplan (z.B. in der Schwangerschaft), damit wichtige Nährstoffe wie Eisen (in Form von Hirse oder Vollkornbrot), Calcium (Mineralwasser, Nüsse) und Vitamin B12 aufgenommen werden.

### VEGANES DEUTSCHLAND

#### Wie informiere ich mich?

Tipps zum Einkaufen und Kochen gibt es bei der Veganen Gesellschaft Deutschland e.V. ([www.vegane-gesellschaft.org](http://www.vegane-gesellschaft.org)) und dem Vegetarierbund ([www.vebu.de](http://www.vebu.de)).

### VEGANE RESTAURANTS

#### Das ist unsere Auswahl

Berlin: „Kopps“ – deutsche Küche vegan. München: „Gratitude“ – green food nach kalifornischem Vorbild. Hamburg: „Leaf“ – vegan auf Gourmet-Niveau. Leipzig: „Zest“ – vegan und vegetarisch. Unter [www.veggie-hotels.de](http://www.veggie-hotels.de) findet man Hotels mit veganer Karte.

### DIE EXPERTIN

Nicole Just kam mit ihrem Kochbuch „La Veganista“ (Verlag GU, Preis ca. 17 Euro) im Mai 2013 auf Platz 8 der FOCUS-Ratgeberliste. Ihre Rezepte und Ernährungstipps gibt es unter [www.mundartberlin.de](http://www.mundartberlin.de)