

Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 26: KOCHEN OHNE KNOCHEN

MANUSKRIFT

Kurt und sein Freund Matthias kochen zusammen ein veganes Gericht. Vegan bedeutet, dass man ganz auf tierische Produkte verzichtet, also z. B. auch auf Eier oder Milch. Kurt testet, ob das funktionieren kann.

KURT:

Hi, wir kochen heute vegan, und der Matthias zeigt mir heute, was denn hier aus dem Kühlschrank alles raus muss, wenn man wirklich vegan leben will.

Sag mal, Matthias, was hast du denn da eigentlich alles aus dem Kühlschrank jetzt rausgenommen?

MATTHIAS:

Eier, Käse, **Crème fraîche**, Milch, **Mayo**, Senf ... ja.

KURT:

Ja, dann kannst du ja **gar nix** mehr essen eigentlich.

MATTHIAS:

Oh doch, schon. Also, vegan heißt, dass du **auf** alle tierischen Produkte **verzichtest**. Und das bedeutet nicht nur, dass du keine toten Tiere isst, sondern dass du jedes Produkt nicht konsumierst, was irgendwie mal von einem Tier kam. Das **klingt** am Anfang **nach** ziemlich viel Verzicht, aber es **bleibt wahnsinnig viel übrig**. Wenn du dir überlegst, manche Tiere, die streicheln wir und bringen sie zum Tierarzt und sorgen uns viel drum, dass es ihnen gut geht. Und bei anderen Tieren, ja die verstecken wir im Dunkeln und **schlachten** sie und essen sie dann.

KURT:

Was hast du denn jetzt da heute vorbereitet eigentlich?

MATTHIAS:

Das ist so **Soja-Eiweiß**. Das ist trocken, **hält sich ewig** und ist halt einfach die Antwort auf jeden **Fleischskandal**, weil da ist nicht irgendwie **Antibiotika** drin. Also, schmeckt ein bisschen nach **Tofu**. Ja, **an sich**, ich finde es nicht teurer. Ich hab die Erfahrung gemacht, dass es relativ billig ist.

KURT:

Denkst du, dass dir was fehlt? **Geht** dir was **ab**?

Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 26: KOCHEN OHNE KNOCHEN

MATTHIAS:

Ja, manchmal, und zwar eine ganz spezifische Sache: Käse. Käse schmeckt auch besonders. Wir machen eine Sahnesoße, also eine Käsesahnesoße, wo kein Käse drin ist, die aber nach Käse schmeckt. Das ist aus so **Hefeflocken**. Das riecht jetzt nicht so toll, aber wenn **sich** das **aflöst**, dann **bindet** das erstens, und zweitens, das schmeckt eben wie **'ne** Käsesoße. Jetzt **gießen** wir ein bisschen **Brühe** erst mal **auf** und dann nehmen wir so eine Soja-Sahne und jetzt tun wir eben diese Hefeflocken rein.

KURT:

Fertig?

MATTHIAS:

Fertig, ja. Ah, die Nudeln müssen wir noch hier reintun.

KURT:

Die hab ich hier. Das war's dann, oder?

MATTHIAS:

Ja, ich finde, das war's dann.

KURT:

Schaut perfekt **aus**. Okay, ich hab Hunger.

MATTHIAS:

Ich auch.

KURT:

Auf geht's. So, ich bin jetzt mal echt gespannt.

Ist gut, sehr gut sogar. Danke, Matthias, heute. Ich hab sehr viel **dazugelernt**. Viel zum Nachdenken. Ciao, bis zum nächsten Mal. Wir essen jetzt hier weiter. **Sauscharf** ...

GLOSSAR

vegan – so, dass etwas (Essen, aber auch z. B. Kleidung) ohne tierische Produkte (ohne Milch, Eier, Honig usw.) ist

Crème fraîche (f., nur Singular) – eine Art saure Sahne, die viel Fett enthält und meist zum Kochen benutzt wird

Mayo (f., nur Singular) – Abkürzung für: die Mayonnaise; eine fetthaltige, dicke Soße aus Eigelb, Öl, Zitronensaft und Gewürzen

gar nix – umgangssprachlich für: überhaupt nichts

auf etwas verzichten – etwas freiwillig nicht tun; etwas freiwillig nicht benutzen (Substantiv: der Verzicht)

etwas klingt nach etwas – etwas hört sich an wie etwas

übrig|bleiben – als Rest bleiben

wahnsinnig viel – umgangssprachlich für: sehr viel

schlachten – Tiere töten

Soja-Eiweiß (n., nur Singular) – aus Sojabohnen gewonnenes Eiweiß

sich halten – hier: frisch bleiben; nicht schlecht werden; nicht verderben

ewig – hier umgangssprachlich für: sehr lange Zeit

Fleischskandal, -e (m.) – das Bekanntwerden, dass qualitativ schlechtes Fleisch verkauft wurde, und die öffentliche Wut darüber

Antibiotikum, Antibiotika (n.) – ein Medikament gegen Krankheiten, die durch Bakterien verursacht werden

Tofu (m., nur Singular) – ein Nahrungsmittel, das aus Sojabohnen hergestellt wird

an sich – hier: eigentlich (oft auch: an und für sich)

ab|gehen, jemandem geht etwas ab – hier umgangssprachlich für: jemand vermisst etwas; jemandem fehlt etwas

Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 26: KOCHEN OHNE KNOCHEN

Hefeflocke, -n (f.) – ein Produkt aus Hefe, das zum Würzen und Binden von Soßen verwendet wird

sich auf|lösen – hier: in einer Flüssigkeit komplett verschwinden

etwas binden – hier: eine Flüssigkeit (z. B. eine Soße) dicker oder cremiger machen

etwas auf|gießen – hier: ein Gericht mit Flüssigkeit auffüllen, damit Soße entsteht

Brühe, -n (f.) – hier: die Flüssigkeit, in der man Fleisch oder Gemüse gekocht hat und die man für eine Suppe oder eine Soße weiterverwendet

aus|schauen (süddeutsch) – aussehen

auf geht's! – los geht's!; lass/lasst uns anfangen!

dazu|lernen – neue Dinge lernen

sauscharf – hier umgangssprachlich für: sehr scharf