FOTOS: VISUM/B. ARNOLD, STOCKFOOD/W. HEINZE

Ganz ohne GANS

Sechs Millionen Deutsche essen kein Fleisch. Musiker Thomas D ist einer von ihnen. In MeinPaket verrät er sein vegetarisches Festtagsmenü.

Alle Jahre wieder kommt bei den meisten Familien zu Weihnachten dasselbe auf den Tisch: Gänsebraten, Rotkohl und Klöße. Das war auch bei Thomas D so. Zumindest bis 1989. Da hat der Musiker eine Entscheidung getroffen: „Ich will nicht, dass Tiere für mein Essen sterben müssen.“ Ende der Achtzigerjahre gab es noch keine Gammelfleischskandale, keine TV-Dokus über Massentierhaltung und keine Satellitenbilder von der Abholzung des Regenwaldes für den Anbau von Futtermitteln. „Mittlerweile

„Nur, weil Fleisch schmeckt, muss man es nicht essen.“

gibt es viele gesundheitliche und ethische Gründe, vegetarisch zu leben“, sagt Thomas D. „Aber damals war noch nichts mit großer Revolution à la: Fleischfrei ist gesund.“ Laut Statistik des Vegetarierbundes Deutschland lebten damals nur 300.000 Menschen in Deutschland vegetarisch. Heute sind es sechs Millionen. Dass Thomas D das fleischfreie Leben trotzdem durchgezogen hat, hat er auch seinem Hausarzt zu verdanken. Der sonst sehr konservative Arzt sagte: „Auf Fleisch zu verzichten ist das Beste, was Sie machen können.“ Seitdem hatte Thomas D kein Fleisch mehr auf dem Teller. Seit einiger Zeit versucht er, auch sonst auf tierische Produkte zu verzichten: Er kocht mit Sojasahne statt mit Sahne von der Kuh. Er trägt keine Lederschuhe und keinen Ledergürtel. „Ich mag den Geschmack von Currywurst, Burger, Gyros und Bolognese nach wie vor“, sagt Thomas D. „Aber nur, weil es schmeckt, muss ich ja kein Fleisch essen.“ Die Lösung: Es gibt vegetarische oder vegane Alternativen zu vielen Wurst- oder Fleischsorten. „Ich finde es zum Teil sogar surreal, dass es mittlerweile vegane Riesengarnelen und Hähnchenschlegel gibt“, sagt Thomas D. Auch seine Frau, seine neunjährige Tochter und sein vierjähriger Sohn leben vegetarisch. „Wenn die Kinder irgendwann mal Fleisch essen wollen, werde ich es nicht verbieten. Aber momentan haben sie kein Interesse.“ Statt eines traditionellen Braten-Klöße-Kohl-Menüs gibt es bei seiner Familie jedes Jahr ein anderes kulinarisches Weihnachtsmotto. „Weihnachten ist bei uns eine Reise in eine andere Kultur“, sagt Thomas D. Mal wird italienisch, mal thailändisch gekocht. Hauptsache, ohne Fleisch. In diesem Jahr steht Indien auf dem Plan. Das Kochen übernimmt seine Frau. „Aber ich helfe beim Vorbereiten und Abräumen.“ ▶

VORSPEISE

BUNTER SALAT
mit Sprossen und Pilzen

ZUTATEN: Salat (je nach Geschmack), Salatgurke, Tomaten, Zwiebeln, Oliven (grün oder schwarz), Pilze (gemischt), Sprossen (Alfalfa, Mungobohnensprossen), Kürbis- und Sonnenblumenkerne; für das Dressing: Öl, Balsamicoessig, Ahornsirup, Senf, Kräutersalz, Salatgewürz, Knoblauch

ZUBEREITEN: Salat waschen, in Stücke schneiden. Gurke ungeschält in Scheiben schneiden, Tomaten und Zwiebeln würfeln und mit den gehackten Oliven untermischen. Die Pilze braten und mit Sprossen und Kernen über den Salat geben. Dressing dazugeben.

WISSENSWERT: 20 Gramm Alfalfa-Sprossen enthalten so viel Vitamin C wie ein Glas Orangensaft.

HAUPTGANG

INDISCHES CURRY

mit sechs Juwelen

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN): 400 g Gemüse (Bohnen, Kartoffeln, Möhren, Erbsen), 1 Zwiebel, Ingwer, Knoblauchpaste, 4 EL Tomatenmark, 1–3 Chilischoten, 1 TL Kurkuma, Salz, Cashewnüsse, Ananas aus der Dose, 1 Becher Sojasahne, Rohrzucker, frisches Koriandergrün

ZUBEREITEN: Das Gemüse in kleine Würfel schneiden, garen und abgießen. Die Zwiebel in etwas Öl anbraten, Ingwer und Knoblauchpaste dazurühren und das Tomatenmark und Chili dazugeben. Mit etwas Wasser cremig rühren. Anschließend das Gemüse, Kurkuma und Salz dazugeben. Alles ein paar Minuten kochen lassen. Nüsse, Ananas und Sahne untermischen und leicht erhitzen. Zum Abschluss mit etwas Rohrzucker abschmecken. Vor dem Servieren das Koriandergrün darüberstreuen. Dazu passt Reis oder Nan-Brot.

WISSENSWERT: Der Name „Curry" stammt von dem südindischen Wort „kari" und bedeutet Soße.

DESSERT

VEGANES SORBET

aus Früchten

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN): 400 g gefrorene Früchte (je nach Geschmack), 1 Becher Sojasahne, frisches Obst

ZUBEREITEN: Die Früchte mit einem Pürierstab verquirlen. Die Sahne schlagen und unter das Fruchtmus rühren. Mit frischen Früchten garnieren.

WISSENSWERT: Sorbet kommt ursprünglich aus dem Mittleren Osten.

Guckt grimmig, tut aber keiner Fliege was zuleide: Musiker Thomas D ist fleischlos glücklich

Das Thema des bewussteren und verantwortungsvollen Lebens beschäftigt Thomas D auch in seiner Musik. „Ich versuche, in meinen Liedern nicht den Zeigefinger zu heben. Das Gute an Musik ist, dass sie einlädt, sich mal Gedanken außerhalb seiner Schubladen zu machen." Missionieren will der Musiker aber niemanden: „Klar denke ich, dass es besser wäre, wenn wir alle Vegetarier wären. Aber die Entscheidung muss jeder für sich treffen." Viele Fans haben das getan. ANNE LEHWALD

VITA Thomas D wurde 1968 als Thomas Dürr in Stuttgart geboren. Er lernte Friseur und jobbte an der Tankstelle seiner Eltern, bevor er mit dem Quartett „Die Fantastischen Vier" ab 1992 den Hip-Hop in Deutschland bekannt machte. Seit 1997 ist er auch solo unterwegs. Außerdem ist er Synchronsprecher („Madagascar"), Moderator und Musikproduzent.

DVD DIE FANTASTISCHEN VIER: MTV UNPLUGGED II VON SONY MUSIC
Vor 12 Jahren rappten die 4 Wortpoeten in einer Höhle. 2012 gab es ein Revival des legendären Konzerts.
Preis: um 18 Euro
▸ Bestellcode: MP12011

FOTOS: VISUM/B. ARNOLD, STOCKFOOD/SPORRER/SKOWRONKEK/T. RUPP

So gelingt das *FESTESSEN*

GEMÜSEMESSER PURE KOMACHI 2 VON KAI
Bei diesem Messer treffen Funktionalität und Design aufeinander. Auf hochwertigen Edelstahl wurde eine lila Antihaftbeschichtung aufgebracht, damit das Gemüse nicht an der Klinge haften bleibt.
Preis: um 16 Euro
▸ Bestellcode: MP12007

CHOP & RINSE SCHNEIDBRETT VON JOSEPH JOSEPH
Nach dem Schneiden verwandelt sich dieses Brett in ein Sieb. Einfach falten und das frisch geschnippelte Gemüse direkt unter den Wasserhahn halten. Praktischer und schicker Küchenhelfer. **Preis: um 25 Euro**
▸ Bestellcode: MP12008

VEGAN FOR FIT VON ATTILA HILDMANN, BECKER JOEST VOLK VERLAG
Die Kochbücher des 31-Jährigen wurden mehrfach ausgezeichnet. Jetzt zeigt der überzeugte Veganer, mit welchen Rezepten man in 30 Tagen fit wird. Tierisch gut – ohne Tierisches!
Preis: 29,95 Euro ▸ Bestellcode: MP12005

OLIVENÖL EXTRA NATIV VON JORDAN
Wichtig ist nicht nur, wie etwas schmeckt, sondern auch, wo es herkommt! Die Oliven für dieses Öl (750 ml) werden auf der griechischen Insel Lesbos geerntet und kalt gepresst. Ohne Zusatzstoffe. **Preis: um 16 Euro**
▸ Bestellcode: MP12010

FLOR DE SAL SALZFLOCKEN VON SAL DE ANANA
Dieses Salz stammt aus den Höhenlagen des spanischen Baskenlandes und zählt zu den besten Salzen der Welt (250 g). Die Kristalle werden von Hand geschöpft und schmecken mildaromatisch. **Preis: um 10 Euro**
▸ Bestellcode: MP12006

ALL STEEL WOK VON IITTALA
Die Serie All Steel wurde zusammen mit Profiköchen entwickelt und getestet. Heute sind die Töpfe, Pfannen und Woks auch bei Hobbyköchen sehr beliebt. Der Wok (Inhalt: 2 l, Bodendurchmesser: 14,5 cm, oberer Rand: 28 cm) ist aus rostfreiem Stahl. Der patentierte Compound-Boden verteilt Hitze gleichmäßig.
Preis: um 75 Euro
▸ Bestellcode: MP12009

Alle Produkte erhältlich, solange der Vorrat reicht. Preise können variieren und verstehen sich inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten. Tagesaktuelle Preise finden Sie auf www.meinpaket.de.