





Ein Bewusstsein für gesunde, vollwertige und biologische Ernährung entwickelte Petra Wiedemann schon während ihrer Schwangerschaft. Sie kaufte Mehl und Fleisch beim Biobauern, kochte selbst, auch gern für andere und dachte, sie macht alles richtig. Bis Jahre später ihre Tochter eröffnete: "Mama, ich werde jetzt vegan." Die damals Zwölfjährige hatte Videos über Tiere in der Massentieraufzucht gesehen und wollte sich nicht mehr an der Ausbeutung von Tieren beteiligen. Die Mutter sagte: "Okay", las sich ein und konnte nicht fassen, dass sie selbst solange ihre Augen verschlossen hatte. "Mir waren die Bedingungen und Auswirkungen der heutigen konventionellen Tierverarbeitung nicht klar. Am schlimmsten war für mich, den Zusammenhang zwischen der Massentierhaltung und dem Hunger in der Dritten Welt zu erkennen." Sie war schnell davon überzeugt. dass sie nicht nur für ihre Tochter vegan kochen, sondern sich selbst tierfrei ernäh-

Es gibt kein Argument gegen Veganismus. So einfach ist es eigentlich.

Auch ihr Mann entschied sich nach der Lektüre der ersten Infobroschüre, weder Fleisch noch sonstige tierische Produkte mehr zu sich zu nehmen. Den Sportler überzeugten vor allem die gesundheitlichen Vorteile einer veganen Ernährung. "So wurden wir alle drei praktisch von heute auf morgen vegan. Die Frage war dann nur: Was essen wir denn jetzt?" Petra Wiedemann wollte, dass die Nährstoffzufuhr für ihr Kind im Wachstum gewährleistet ist, so viel wie möglich selbst kochen und dass es schmeckt. "Ich lernte - es ist machbar." Sie vertiefte sich in Literatur zu veganer Ernährung, ging zu einem Stammtisch für vegetarisch und vegan Lebende und begann, sich in ihrer Küche an rein pflanzlichen Mahlzeiten auszuprobieren. Dabei entdeckte sie immer mehr neue Zutaten, Geschmäcker und Zubereitungsarten. "In der veganen Küche ist alles möglich. Es gibt unendliche Kombinationsmöglichkeiten." Die vegane Küche faszinierte sie und beflügelte ihre

"Unsere Tochter hat uns veganisiert."

Kreativität. "Ich könnte den ganzen Tag und die ganze Nacht kochen und an neuen veganen Kreationen tüfteln. Im Moment bin ich an Maultauschen dran - da stehe ich kurz vor der Perfektion." Der Umstieg lief gut, setzte aber voraus, aus festgefahrenen Vorstellungsmustern auszubrechen." Petra Wiedemann lacht: "Ich bin noch so aufgewachsen, dass das Fleisch im Mittelpunkt steht, um das drum herum garniert wird. Da gab es dann entweder Gemüse oder Salat dazu." Dabei kann Essen so vielfältig sein, vor allem, wenn man Fleisch und Milch nicht einfach nur weglässt.

Um sich vegan gut und lecker versorgen zu können, muss man kein:e Meister:in in der Küche sein - Petra Wiedemann wurde zu einer. Heute backt und kocht sie vegan, vollwertig, am besten in biologischer Qualität. "Das Optimale wäre natürlich bio und fair, aber das ist nicht immer möglich." Ihre Küche beinhaltet außerdem wenig Zucker und Vorproduziertes, einen guten Rohkostanteil, viel Gemüse, Sprossen, Keime, Hülsenfrüchte und jede Menge Leckereien.

Vegan essen in Augsburg

- dreizehn: www.muehle-dreizehn.de
- Lokalhelden: www.lokalhelden-augsburg.de
- Emmi's kitchen: www.emmiskitchen.de
- Nude food: www.nudefood.de
- Kichererbse Imbiss, Annastr. 32, Augsburg
- bodhi: www.bodhivegan.de

- Infobroschüre: www.provegan.info
- Niko Rittenau "Vegan ist Unsinn! Populäre Argumente gegen den Veganismus und wie man sie entkräftet", ISBN 978-3954531943
- Niko Rittenau, Sebastian Copien: "Vegane Ernährung für Einsteiger" ISBN 978-3-8310-4325-5
- "dreizehn daheim. Das Kochbuch zum Café, www.muehle-dreizehn.de



"In der veganen Küche ist alles möglich."

Mittlerweile stellt die Küchenmagierin auch vegane Torten und Alternativen zu Frischkäse, Camenbert und Blauschimmelkäse selbst her

Ihr Umfeld in Hochwang reagierte auf den plötzlichen Sinnesswandel der Wiedemanns mit Widerwillen. "Am Anfang war das schlimm. Freundinnen und Freunde waren immer wieder schockiert. Was? Dann kann man jetzt ja gar nicht mehr zu euch zum Essen kommen." Petra Wiedemanns Anspruch an ihre Küche war dann besonders hoch: "Ich bin stolz drauf, dass ich geschafft habe, unsere Gäste zu überzeugen, sie sind immer mit einem 'wow, war das lecker, das hätte ich nicht gedacht' nach Hause gegangen."

Mittlerweile gilt Petra Wiedemann in ihrem Dorf vielleicht noch immer als bunte Hündin, aber als eine anerkannte, deren vegan zubereitete Mahlzeiten sagenhaft gut sind.

Geschmacklich überzeugen

Selbst im Sportverein des kleinen, ländlich geprägten Dorfes wird seit einigen Jahren für das Familienfest und den Adventsbazar, die jedes Jahr einmal stattfinden, veganes Essen angeboten. Petra Wiedemann hat schon immer beim Kochen im Verein mitgeholfen: "Es war ein kritisches Thema, auf vegan umzustellen, aber gemeinsam mit dem Vorstand wollten wir es einfach mal ausprobieren." Und ihre Chilis, Currys, Hotdogs, Döner, Kuchen und Co in veganer Ausführung kamen an. "Ich mache daraus eigentlich kein großes Thema, die Leute sollen einfach probieren." Sie ist niemand, der andere bekehren möchte, viel lieber überzeugt sie mit dem guten Geschmack ihrer Gerichte. Und das funktioniert, Petra Wiedemann wird nach den Rezepten für die fleischfreie Küche gefragt. Und vielleicht hat sie ganz nebenbei auch einige Skeptiker:innen dazu bewegt, interessierter oder gar bewusster zu leben. Immerhin konnte sie bei sich selbst eine Veränderung wahrnehmen, seit sie umgestiegen ist: "Wenn man einmal zulässt, Dinge, die für einen lange selbstverständlich waren, derart zu hinterfragen, entwickelt man insgesamt mehr Blick und Feingefühl für Zusammenhänge." Und so ist Familie Wiedemann in ihrem gesamten Alltag nachhaltiger geworden: Etwa bei Kosmetikartikeln wird darauf geachtet, dass sie vegan, tierversuchsfrei und nachhaltig verpackt sind, Lebensmittel werden im Großpack gekauft und vieles selbst hergestellt wie beispielsweise Brot.

Gut vegan zu kochen ist kein Hexenwerk

Was als Bedürfnis für einen Wandel der Ernährung begann, führte bei Petra Wiedemann sogar zur beruflichen Umorientierung. Angefixt von der veganen Küche absolvierte sie eine Ausbildung zur veganen Ernährungsberaterin und zum Ernährungscoach, lernte von Könnerinnen und Könnern der veganen Szene, gab bald selbst Kochkurse, veröffentlicht Fotos ihrer Kreationen im Internet: "Die vegane Küche praktisch weiterzugeben, ist total meins. Ich möchte Leuten vermitteln, wie leicht es sein kann, Speisen selbst zuzubereiten."

Mit ein bisschen Vorbereitung, Organisation und Routine geht das. Und selbst jene, die nicht kochen wollen, möchte sie für gesunde und nachhaltige Lebensmittel sensibilisieren. "Mir ist wichtig, dass Menschen nicht blind einkaufen, sondern auf Inhaltsstoffe und darauf achten, wo und unter welchen Bedingungen etwas produziert wurde." Petra Wiedemann ist der Ansicht, dass jede:r in der Verantwortung steht, sich damit auseinanderzusetzen.

Sie selbst möchte einfach möglichst nichts zu sich nehmen, worunter Lebewesen oder die Natur leiden, was ihr nicht gut tut oder was ihr nicht schmeckt. Leute, die sich wirklich für vegane Ernährung interessieren, unterstützt sie jederzeit und so lange sie wollen mit Tipps und Rezepten, lädt sogar zum Essen ein. "Wenn jemand jeden Tag Fleisch, Wurst und Käse isst und anfängt, Tierisches an einem Tag wegzulassen, ist das super. Wichtig ist nur, überhaupt und konsequent anzufangen."





... isst und lebt seit 2012 vegan. Die passionierte Küchenmagierin macht ihr Sauerteigbrot und Käse selbst, kocht täglich und tüftelt auch nachts an neuen Rezepturen. Außerdem ist sie Fan des Intervallfastens. Petra Wiedemann ist gelernter Ernährungscoach (IHK), vegane Ernährungsberaterin, raw chef basic & Seminarköchin. Sie leitet Back-, Kochkurse und Käseworkshops, stellt vegane Torten und Käse auf Bestellung her und kocht gern auch vegan für Feste.

Petra Wiedemann "bewusst genießen" p.wiedemann.pw@gmail.com www.facebook.com/ernaehrung.gesund. lecker.vegan/ www.instagram.com/petra_wiedemann