

# AUS STADT UND LAND



Fotos: J. Brunner (3), opa (1)

## »Ich will hier ja niemanden missionieren«

Timo Franke hat veganes Restaurant in Bühl aufgemacht / Auch in Achern kocht er regelmäßig – Fleischessern gefällt das

VON FRANZISKA JÄGER

Timo Franke aus Ottenhöfen hat in den besten Häusern Deutschlands gelernt. Als Koch arbeitete er in den Sternküchen des Hotel Adlon in Berlin und in der Traube Tonbach in Baiersbrunn. Früher aß er gerne Fleisch, dann zog er aus gesundheitlichen Gründen die Notbremse. Er ist nicht sehr groß, es ging also ziemlich in die Breite. »Mein Name ist Timo 'Timm' Franke. Ich bin 1987 im Schwarzwald geboren.« Das liest man, wenn man im Internet seinen Namen eingibt und auf seiner Homepage landet. Sein Arzt hatte ihm gesagt: »Wenn Sie so weitermachen, werden Sie Probleme mit Ihrer Gesundheit bekommen.« Timo Franke hatte gar nicht richtig gemerkt, wieviel er in sich reinstopfte. Er ist Koch, da muss man viel aus Kochtöpfen probieren. Und dann kommen da ja noch die richtigen Mahlzeiten hinzu. Drei Hauptmahlzeiten pro Tag? »Das waren eigentlich mehr, sagt Franke.

Drei Jahre sind seit dem Tag vergangen, an dem er im Behandlungszimmer saß und ihm das Wasser bis zum Halse stand. Timo Franke kocht heute immer noch – mit Leib und Seele. Aber er hat 60 Kilo verloren.

»Seit dem 10. Januar 2012 lebe ich vegan und führe seit dem ersten Tag mit Begeisterung meine gekochten Gerichte in einem Fototagebuch«, kann man weiter auf der Homepage lesen. Er hat von einem auf den anderen Tag einfach aufgehört, Fleisch und tierische Produkte zu essen. Zeit seines Lebens hat er Fleisch gegessen, hat gerne fettig gegessen.

Schon seit längerem ist Franke nun als Gastkoch in verschiedenen Lokalen in der Region unterwegs. Es ist Dienstagabend. Heute steht er im Hinterhof der Bar Day Flex, wo er seit einem Jahr regelmäßig seine veganen Gerichte auskennt. Viele Stammgäste sind da, manche kommen dreimal die Woche, wenn Franke auch Mittagstisch anbietet. Wie es scheint, hat Achern eine große Community an Veganern. »Das stimmt«, sagt Franke. »Aber die meisten, die heute hier sind, sind Omnivoren.« Allesfresser. Ein Mann Anfang 30 kommt an die Theke und bestellt sich das komplette Menü. Es gibt Salat mit Sprossen und Radiesl-Dressing, Champignon-Rahmschnitzelzettel (da ist in Wirklichkeit Soja drin) mit Schnittlauch und breiten Nudeln. Zum Nachtisch gibt es Vego-Nougat-Mousse, eine Art Mousse au Chocolat mit veganer Schokolade.

Der Mann kommt sehr oft hierher, es schmecke ihm. Er ist aber kein Veganer, auf Fleisch möchte er nicht verzichten, wie er sagt. »Ich bin schon glücklich, wenn die Men-

chen sich wenigstens zwischen-durch auch mal vegan ernähren«, wirft Franke ein. »Ich will hier ja niemanden missionieren.« Franke denkt aber, dass man in der heutigen Zeit kein Fleisch mehr braucht, um zu überleben. »Unser Lebensstandard ist so gut, wir haben alles und müssen uns für nichts mehr anstrengen. Nach dem Krieg aßen die Leute natürlich alles, was es zu essen gab.«

Franke lehnt vor allem Massentierhaltung strikt ab. Es sei ein Unding, Fleisch und Wurst so billig zu verkaufen. »Rindfleisch sollte ein Vielfaches kosten«, sagt er. »Ein Kilo Rindfleisch für 50 bis 60 Euro das Kilo.« Damit man das Fleisch wieder schätze, so wie früher den Sonntagsbraten, ergänzt Franke.

Umso erfreuter ist er, dass sein veganes Restaurant so gut angenommen wird. Vor zwei Wochen hat er in Bühl am Johannesplatz aufgemacht. »Es kommen viele Leute, viel mehr als ich vorher gedacht habe.«

Als Franke zum Veganer wurde, kochte er anfangs auch noch Fleisch. »Das war nicht so toll, ich musste ja auch Soßen abschmecken, in den vorher der Braten schmort.« Aber Soßen müssen nun einmal probiert werden. »Ich habe einfach geschummelt«, sagt Franke. Aber eigentlich war es mehr eine Fähigkeit,

die er durch jahrelange Erfahrung perfektioniert hat. »Ich habe ausgerechnet, wieviel Fett- und Salzgehalt eine Soße haben muss.« Statt zu schmecken, hat er also abgemessen. Ist das nicht kompliziert? »Nein, eine Soße besteht zu drei bis vier Prozent aus Salz. Das mit den Gramzahlen hat man irgendwann drauf.«

Und dennoch: In den Restaurants nicht ausschließlich vegan kochen zu dürfen, das störte ihn. »Je länger man Veganer ist, desto mehr rückt das Ethische in den Vordergrund. Ich konnte es irgendwann nicht mehr ertragen, Kalbsschnitzel zuzubereiten.« Dieses Unbehagen führte schließlich zum Wunsch, ein eigenes, ein veganes Restaurant zu öffnen.

»Ich entschloss mich für mich, vegan zu leben, weil ich an diesem Punkt keine andere Chance mehr für unsere Welt und ihre Erdbewohner sehe«, heißt es am Schluss auf Frankes Homepage. Wenn man nach unten scrollt, erscheinen Fotos von seinen gekochten Gerichten, von liebevoll dekorierten Speisen, die sehr edel aus- sehen auf ihren weißen Tellern.

Es ist 20 Uhr. Im Day Flex singt zwischen ein Musiker auf seiner Gitarre. Timo Franke hat erst einmal alle Gäste mit Essen versorgt und setzt sich an einen Tisch, eine Saltschüssel und einen Teller Rahmschnitzelzettel in der Hand. Nun ist er dran. Er sieht glücklich aus.

### VEGANER STAMMTISCH

#### Plötzlich ohne Arthrose

Die 73-jährige Oberkircherin möchte anonym bleiben. Sie wollte niemals vegan leben, erzählt sie der ARZ am Telefon. Jahrelang litt sie unter Arthroseschmerzen, kein Wandern war mehr möglich. Kein Arzt konnte helfen. »Dann las ich, dass tierisches Eiweiß Schuld sein könnte. Ich wollte es vier Wochen ohne versuchen«, sagt sie. Ohne, das heißt, keine Schnitzel, keinen Quark, keinerlei tierische Produkte mehr. Doch schon nach zwei Wochen hatte sie plötzlich keine Beschwerden mehr, lief wieder die Treppen hoch. »Ich hätte mir ein halbes Leben voller Schmerzen ersparen können, hätte ich das vorher gewusst«, sagt die Frau immer noch etwas ungläubig.

Als sie ihren Ärzten davon berichtete, schien das nicht jedem zu gefallen. »Manch einer blieb reserviert«, erklärt die Seniorin. Ihr Orthopäde entgegnete, vegane Ernährung helfe sicher nicht jedem. Die »junge« Veganerin aber fühlte sich wie neu geboren, hatte das Bedürfnis, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Die fand sie beim Stammtisch in Achern. Weil sie es immer noch schwer haben, im Restaurant das passende zu finden, hatten Veganer in Achern einen Treff gegründet, um jeden Monat gemeinsam zu essen und den Kontakt zu Gastronomen zu suchen. Die Speisekarten sollen sich immer mehr mit veganen Gerichten füllen. Der nächste Stammtisch ist am 24. Juni um 19.30 Uhr im Ristorante »Ciao Ciao«, Kapellenstraße 8. Anmeldungen bei Daniela Busam unter daniela.busam@google.de.

fj

## »Du hast doch voll die Mangelerscheinungen!«

Veganer werden oft mit Vorurteilen konfrontiert / Hier gibt es Antworten auf die typischen Fragen, die jedem Fleischesser auf der Zunge brennen

»Vielleicht solltest du dich mal gründlich vom Arzt durchchecken lassen. Wegen Mangelerscheinungen und so...« Diesen Satz hören Veganer öfter, als ihnen lieb ist. Doch in vielen Fällen zeigt sich, dass nicht die vegane Ernährung Auslöser für eine Fehlversorgung ist.

VON JULIA BRUNNER

#### Das Kalzium aus der Milch ist doch wichtig für die Knochen.

NEIN: Im Gegenteil, Milch kann sogar ein Auslöser von Osteoporose sein. In der Milch sind nämlich viele schwefelhaltige Aminosäuren enthalten, durch die der Körper übersäuert. Um das Gleichgewicht wieder herzustellen, muss der Organismus den Knochen Kalzium entziehen. Der Gehalt an Kalzium in pflanzlichen Lebensmitteln ist teilweise in der biologischen Verfügbarkeit viel höher als der von Milch – und auch gesünder.

#### Hast du keine Angst vor Eisenmangel?

NEIN: Generell kann jeder Mensch unter Eisenmangel leiden, nicht nur Veganer. Allerdings lie-

gen die Eisenwerte von Veganern tatsächlich niedriger als die von Fleischessern. Das ist aber kein Nachteil, da eine zu hohe Eisenspeicherung nicht wünschenswert ist. Zu viel Eisen kann nämlich die Entstehung von Diabetes mellitus Typ 2 und Dickdarmkrebs fördern.

Weitaus verbreiteter ist Eisenmangel bei Blutverlust oder einer wirklichen Mangelernährung. Es gibt sehr viele pflanzliche Nahrungsmittel, die viel Eisen enthalten (zum Beispiel Amaranth, Linsen oder Sonnenblumenkerne).

In Kombination mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln wird die Eisenaufnahme gefördert, wohingegen Kaffee und Milchprodukte, Schwarz- und Grüntee die Eisenaufnahme hemmen. Deshalb ist es ratsam, diese Getränke eine Stunde vor und nach dem Essen zu meiden.

#### Du brauchst doch Fleisch für das Vitamin B12.

NEIN: Vitamin B12 wird nicht, wie häufig angenommen, von Nutztieren produziert, sondern von Mikroorganismen wie Bakterien und Algen, die sich unter anderem auch in der menschlichen Darmflora ansiedeln. Es ist für Veganer ratsam, entweder mit Vitamin B12 angereicher-

te Lebensmittel zu sich zu nehmen oder Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Theoretisch sind alle Menschen in den Industrieländern gefährdet, einen B12-Mangel zu haben. Die Zuchttiere der Massentierhaltung müssen inzwischen beispielsweise massenhaft mit Vitamin B12 behandelt werden, weil sie statt Gras immer mehr Soja und Mais als Futter bekommen. Deshalb haben sie selbst einen B12-Mangel. Daher kann man auch gleich selbst Vitamin B12 einnehmen.

#### Wo bekommst du deine Proteine her?

GEGENFRAGE: Hast du keine Angst vor Proteinüberschuss? Durch Fleisch- und Milchverzehr wird der Proteinbedarf mengenmäßig relativ schnell gedeckt, doch wir essen heutzutage mehr Fleisch denn je

#### Veganer kaufen oft Produkte, die wie Fleisch aussehen und schmecken. Das ist doch inkonsequent!

NEIN: Auch Schnitzel und Co. mussten vorher erst noch in Form geschnitten oder gepresst werden. Die Form von Burgern, Würsten oder Wurstscheiben für das Brot ist einfach praktisch und zudem bekannt. Viele Menschen möchten an Gewohntem festhalten. Außerdem hat es für viele Veganer moralische Gründe, kein Fleisch zu essen, das hat weder etwas mit der Form von Ersatzprodukten noch mit dem Geschmack

und somit auch mehr Eiweiß. Zudem ist Fleisch im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln außerst mineralstoffarm und durch

Medikamentenrückstände belastet. Fleisch enthält circa 20 Prozent Eiweiß, Soja sogar 40 Prozent. Auch in weißen Bohnen ist mehr Eiweiß enthalten als in Fleisch.

#### Aber Soja ist doch inzwischen sogar genmanipuliert.

NICHT GANZ: In Deutschland nehmen nur Menschen, die tierische Produkte konsumieren, genetisch verändertes Soja auf. Das wird nämlich an die Tiere verfüttert und muss auf der Lebensmittelverpackung als solches nicht deklariert werden.

#### Veganer kaufen oft Produkte, die wie Fleisch aussehen und schmecken. Das ist doch inkonsequent!

NEIN: Auch Schnitzel und Co. mussten vorher erst noch in Form geschnitten oder gepresst werden. Die Form von Burgern, Würsten oder Wurstscheiben für das Brot ist einfach praktisch und zudem bekannt. Viele Menschen möchten an Gewohntem festhalten. Außerdem hat es für viele Veganer moralische Gründe, kein Fleisch zu essen, das hat weder etwas mit der Form von Ersatzprodukten noch mit dem Geschmack

zu tun. Es geht darum, dass man keine Tiere essen will.

#### Wie kannst du dir das finanziell überhaupt leisten?

GANZ EINFACH: Sich vegan zu ernähren, muss nicht teuer sein. Bei einigen Ersatz- und Fertigprodukten muss man tatsächlich tiefer in die Tasche greifen, aber es gibt auch billigere Alternativen. Kauft man richtig ein, ist eine vegane Ernährungsweise sogar sehr günstig und am Ende meist billiger als eine Ernährung mit tierischen Produkten. Zu guter Letzt sollte die Qualität des Essens immer vor dem Preis stehen. Es heißt ja nicht umsonst »Du bist, was du isst«.

#### Ich alleine kann doch gar nichts an dem Tierleid ändern.

DOCH: Durch eine vegane Ernährung können pro Jahr und Person bis zu 95 Tierleben gerettet werden, wie Animal Equality Germany schätzt. Im Laufe eines Lebens wären das mehrere tausend Tiere. Jeder einzelne, der seine Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ändert, macht einen Unterschied.

Gesund oder übertrieben? Diskutieren Sie mit auf [www.facebook.com/achern.rench.zeitung](http://www.facebook.com/achern.rench.zeitung).

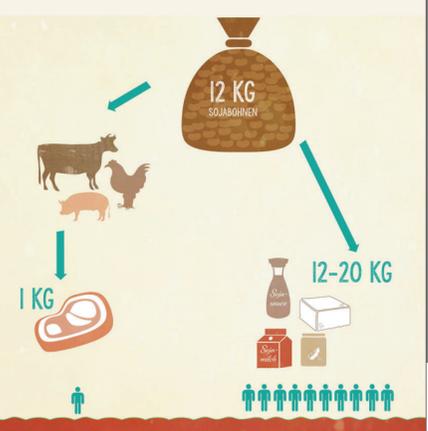
Weitere Infos unter:

[www.wwf.de](http://www.wwf.de), [www.albertschweitzer-stiftung.de](http://www.albertschweitzer-stiftung.de)

### Wussten Sie schon, ...?

...dass die deutsche Fußballnationalmannschaft in Brasilien auch vegan verköstigt wurde?

...dass sich der stärkste Mann Europas, Patrik Baboumian, komplett vegan ernährt?



### LESERUMFRAGE: Könnten Sie auf tierische Produkte verzichten?

## »Milch ist doch gesund, frisch von der Kuh«



**Michaela Nesselbach (43), aus Sasbachwalden:** Fleisch esse ich, aber nur einmal pro Woche. Wurst esse ich nicht mehr. Ansonsten verzichte ich weitgehend auf Milch und Eier und koche oft vegan. Erst vergangene Woche war ich im neuen veganen Restaurant in Bühl – es war sehr lecker. Wenn ich Fleisch einkaufe, dann nur bei kleinen Metzgereien aus der Region, die selbst schlachten.

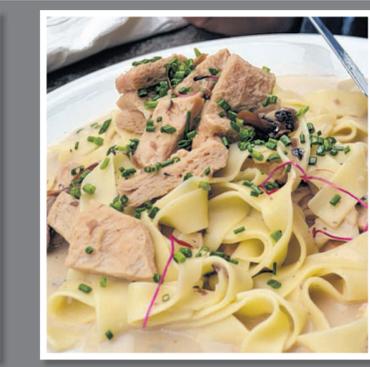
**Thorsten Müller (38), aus Lörrach:** Man wird ja schon in der Kindheit geprägt mit unserer Esskultur. Aber ich weiß selbst, dass ich zu viel Fleisch esse. Ganz darauf könnte ich aber nicht verzichten. Über Veganismus habe ich noch nie richtig nachgedacht. Kuhmilch ist vielleicht nicht unbedingt für den Menschen geeignet. Aber beim Veganismus fehlt einem vielleicht die Ausgewogenheit.

**Evert Opstelten (73), aus Holland:** Ich esse bis zu fünfmal die Woche Fleisch und Wurst. Vor allem Schinken mag ich sehr gerne. An manchen Tagen esse ich aber auch kein Fleisch. Ohne tierische Produkte zu leben, kann ich mir aber nicht vorstellen. Dass vegan zu leben gesund sein soll, glaube ich kaum. Fleisch und Milch sind gut für den Menschen, wir brauchen das.

**Kim Ulrich (16), aus Südafrika:** Eine Zeit lang war ich schon einmal vegetarisch, aber jetzt habe ich wieder angefangen, Fleisch zu essen. Ich denke, dass ich auf Fleisch verzichten könnte, aber mich vegan zu ernähren, das wäre mir zu aufwändig. Außerdem mag ich Klamotten mit Leder. Es ist, glaube ich, sehr teuer, sich vegan zu ernähren. Veganer Käse kostet zum Beispiel sehr viel.

**Hubertus von Welk (65), aus Südafrika:** Ich esse wenig Wurst, aber meine Frau isst da viel mehr. Manchmal machen wir auch einen Veggie Day, aber vegan leben will ich nicht. Milch ist doch gesund, frisch von der Kuh. Ich könnte mir aber schon vorstellen, ohne Fleisch zu leben. Heutzutage wird man ja geradezu mit Skandalen bombardiert, da müsste man sich mal genauer informieren.

Illustration: Christel Stetter



Timo Franke (28) hatte einst Probleme mit dem Gewicht. Nun hat er sein veganes Restaurant in Bühl.

Nein, es gab nicht nur Salat. Volontärin Franziska Jäger ließ sich von Timo Franke ein Drei-Gänge-Menü kochen. Hat's geschmeckt? »Großartig!«

Fotos: Franziska Jäger und Julia Brunner