



FARM TO TABLE

# Mach dein Leben vegan!

Fleischlose Ernährung, Tierschutz und ein nachhaltiger Umgang mit natürlichen Lebensmitteln werden für immer mehr Menschen wichtig. Der vegane Koch Sebastian Copien setzt das Prinzip „vom Feld auf den Tisch“ sehr konsequent um.



Die Gründe, vegan zu leben, sind vielfältig: aus tierethischen Überlegungen, Umweltbewusstsein oder gesundheitlichen Überlegungen – jeder, der auf Pflanzenkost umsteigt, hat eine individuelle Motivation dafür. Für Sebastian Copien ist es nicht nur richtige Ernährungsform, sondern eine Lebenseinstellung, die mit Respekt und Verantwortung zu tun hat und auch viel mit Freude an bewusster Ernährung. Essen und Genuss war für ihn schon immer ein Thema. Die Mutter hat früher als Köchin gearbeitet; er selbst kocht gern und viel, seit er zwölf Jahre alt ist, und hat schon mit 16 für die ersten größeren Gruppen aufgetischt. Als es dann eine Wende in seinem Leben gab, es ihm auch gesundheitlich nicht gut ging und er sich völlig neu orientierte, stellte er sich nicht die Frage, womit er sein Geld verdienen könne, sondern, was ihm denn Spaß machen würde. „Ich bin der Meinung: Wenn man etwas gerne macht und mit vollem Herzen, vollem Elan dabei ist, dann macht man das gut“, erklärt er diesen Ansatz, der ihm vollen Erfolg bescherte. Er begann mit einem Catering-Service und bot später auch Kochkurse an, weil er Freude am Arbeiten mit Menschen hat. Nach einigen Jahren stieg er auf vegetarische Kost um, schließlich auf vegane Ernährung – ein Umstieg, der bei ihm recht lange dauerte. Doch die intensive Auseinandersetzung mit Lebensmitteln, den Hintergründen ihrer Produktion und der Wirkung, die sie auf den Körper haben, machte die Umstellung auf pflanzliche Nahrung für ihn zum naheliegenden nächsten Schritt.

Inzwischen ist der leidenschaftliche Surfer eine feste Größe in der gastronomischen Szene Süddeutschlands: Als Mitgründer des „Plant Based Institute“, das seit Ende 2016 sechsmonatige Ausbildungen in veganer Küche anbietet, gibt er Kantinenköchen Anregungen für unaufwändige und günstige vegane Essen und Edelgastro-nomen Empfehlungen, ihr konventionell fleischlastiges Menu schmackhaft zu erweitern; er arbeitet als Showkoch, um zu zeigen, dass vegane Küche kein Hexenwerk ist, und vermittelt sein Wissen in verschiedenen Kochkursen. Seiner Meinung nach zeichnet sich deutlich ab, dass das Interesse, auf das die Pflanzenkost stößt, längst über einen kurzlebigen Trend hinausgeht und Ausdruck eines sich ändernden Bewusstseins ist: „Ich kann mit meinen Koch-



*„Wenn Gemüse nicht schmeckt, liegt es meist nicht am Gemüse.“*

die neu auf dem Markt sind, auszuprobieren – nur um festzustellen, dass viele wirklich nicht gut schmecken und einen Einsteiger in die vegane Kost durchaus abschrecken können. Wenn er dagegen gute Produkte entdeckt, deren Hersteller nicht nur mit „auf den Zug aufspringen“, sondern mit Überzeugung dabei sind, empfiehlt er sie gerne weiter. Zum anderen führt allein der Verzicht auf Tierprodukte nicht automatisch zu einer gesünderen Ernährung. Wenn

man zu Fertiggerichten greift und so zum „Puddingveganer“ wird, tut man sich damit nichts Gutes. „Es gibt keine gesündere Ernährung, als täglich frisch für sich selbst zu kochen, sich mit den Lebensmitteln, ihrer Herkunft und dem eigenen aktuellen Körpergefühl auseinanderzusetzen“, so Sebastian. 20 Minuten Einsatz, um sich etwas Leckerer zuzubereiten, statt der Griff zur veganen Tiefkühlpizza – das ist für ihn der Königsweg. Im Kurs „Intuitives Kochen“ regt er dazu an, Lebensmittel aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen und zu lernen, bewusster mit sich und seinem Körper umzugehen, auf das Bauchgefühl zu hören und entsprechend zu agieren. Das alles, betont er, ist nicht wissenschaftlich belegt, sondern beruht auf eigenen Erfahrungen, die ihn überzeugt haben: „Wer Lust hat, lässt sich darauf ein.“

Nach einem eigenen Garten hat Sebastian jahrelang gesucht, bis er mit viel Glück fündig geworden ist: Jetzt hat er, nur fünf Gehminuten von seiner Kochschule entfernt, einen kleinen Garten mitten in München, wo er in zwölf Hoch- und zwei Hügelbeeten mehr als 50 verschiedene Kräuter- und Gemüsesorten anbaut, die er in seinen Kursen verarbeitet. So kann er den Prinzipien einer regionalen und saisonalen Küche natürlich optimal entsprechen.

kursen die Nachfrage gar nicht decken. Immer mehr Menschen verstehen, dass es dabei nicht nur um ihre Gesundheit geht, sondern auch um die des Planeten, der Natur.“ Zwei Dinge sind ihm dabei besonders wichtig: Vegane Ernährung hat zum einen ganz viel mit Genuss zu tun und rein gar nichts mit Verzicht – denn wenn es nicht schmeckt, wird selbst ein vom Konzept an sich überzeugter Mensch nicht dabeibleiben. Für den Koch aus Leidenschaft führt deshalb der beste Zugang zum Essen nicht über den erhobenen Zeigefinger, sondern über die umschmeichelten Geschmackspapillen.

Lachend erzählt er, dass es ihm ein Anliegen ist, alle veganen Produkte,



„Ich liebe meine Arbeit, liebe es, mit tollen Lebensmitteln zu kochen, Gemüse anzubauen, mit inspirierenden Menschen zu arbeiten und ein bisschen Wissen weiterzugeben.“



Außerdem experimentiert er gern und kann auf diese Weise von der Wurzel über die Blätter bis zur Blüte alle Pflanzenteile verwenden, die er in einem Laden nicht bekommen würde: „Das ist für mich die schönste Küche, die es gibt, sich ganz saisonal aus dem eigenen Garten zu bedienen.“ Mit einer Fläche von 80 Quadratmetern ist der Garten zwar zu klein, um einen kompletten ökologischen Kreislauf einzurichten, wie es die Permakultur lehrt – doch ausreichend, um viele ihrer Elemente umzusetzen. Die Beete sind gut aufgebaut, so dass Regenwasser optimal genutzt wird und nicht gegossen werden muss. Arbeit macht so ein Garten natürlich dennoch – und diese Saison ist die erste, wo der vielbeschäftigte Koch sich dabei helfen lässt. Ganz in andere Hände geben würde er das Gärtnern aber nicht: „Es erdet mich extrem, im wahrsten Sinne des Wortes, in der Erde zu buddeln, Gemüse auszusäen und mit den Pflanzen zu arbeiten. Das macht mich auch sehr glücklich.“ Als Kleingärtner, hat Sebastian erfahren, erlebt man den Ablauf der Jahreszeiten viel bewusster, fühlt sich mehr mit der Natur verbunden – und hat immer die besten, frischesten Produkte. Diese Liebe zu Produkt und Produktion vermittelt er in seinem veganen Gartenkochkurs, wo er mit den Teilnehmern im Beet steht, erzählt, erntet und dabei auch Tipps für den Anbau gibt: Was gut gedeiht, was intensivere Pflege braucht und was dauerhaft geerntet werden kann. Ein Kohlkopf beispielsweise nimmt viel Platz weg und braucht ganze drei Monate, bis er reif ist, um dann komplett abgeerntet zu werden, erklärt er. „Und das war's dann. Da stell ich mir lieber drei

*„Es erdet mich extrem, mit Pflanzen zu arbeiten.“*

Mangoldpflanzen an diese Stelle und eine Tomatenpflanze, die ich dauerhaft beernten kann und an denen ich dauerhaft Freude habe.“ Doch wenn die Leute ihn dann nach ausführlicheren gärtnerischen Anleitungen fragen, muss er aus Zeit- und Platzgründen passen: Der Garten ist nicht groß genug, um spezielle Gartenkurse anzubieten – und er selbst ist hauptsächlich Koch.

Was Sebastian in seinen Kursen vermittelt, ist aber, dass eine ausgewogene vegane Ernährung auch ohne eigenen Garten praktiziert werden kann und weder aufwändig noch teuer sein muss. Natürlich braucht jede Ernährungsform, die man neu für sich entdeckt, eingangs ein wenig mehr Zeit; sowie man mit ihr vertraut ist, gibt es keinen Mehraufwand. Und höhere Kosten entstehen vor allem, wenn man nicht selbst kocht, sondern auf teure Fertigprodukte zurückgreift. Wochenmärkte mit regionalen und saisonalen Produkten, auch in Bio-Qualität, gibt es überall; ein Balkonkasten oder ein paar Kräutertöpfe auf der Fensterbank liefern frisches Grünzeug für die frische Küche; Gemüseboxen können individuell nach Bedarf zusammengestellt und im Abo bezogen werden.

*Martina Pahr*

## Information & Inspiration

[www.sebastian-copien.de](http://www.sebastian-copien.de)

„Heftig deftig: Vegan rösten, schmoren, räuchern, grillen und braten - 100% pflanzlich“, ZS Verlag  
„Die vegane Kochschule“, Christian Verlag

