



Text &amp; Interview: Markus Megyeri / Fotos: © Hansi Heckmair

DER PERMAKULTURELLE HERR COPIEN

# KOCHCHEN PERNNEN

## BEIM ORIGINAL

Wenn man Sebastian Copien zum ersten Mal begegnet, fällt einem auf, dass der in München lebende vegane Kochlehrer, Buchautor und Surfer sein Herz auf dem rechten Fleck trägt. Sein Auftritt wirkt eher bescheiden, leise. Doch schaut man Sebastian zu, dann wird klar, die Energie richtet sich auf das, was gerade passiert. Man hat nie das Gefühl, Sebastian lebe Multitasking. Nicht dass er dazu nicht in der Lage wäre, das nicht. Doch es ist kaum vorstellbar, dass er telefoniert und gleichzeitig einen Nagel in die Wand schlägt. Seine Ausstrahlung hat etwas von Bei-sich-sein. Diese Qualität mag ein Grund sein, dass die Teilnehmer seiner regelmäßig stattfindenden Kochkurse von ihm begeistert sind. Mit einer Leichtigkeit werden außergewöhnlich raffinierte und leckere Gerichte auf den Tisch gezaubert. Vielleicht ist *zaubern* tatsächlich das richtige Wort für die Arbeit des Herrn Copien. Sein beruflicher

Lebenslauf ist schon jetzt beachtlich. Doch irgendwie stelle ich mir Sebastian in dreißig Jahren so vor: Als tief in sich ruhender Gastgeber auf einer abgelegenen Insel irgendwo im Stillen Ozean. Neben einem wunderschönen, in die Natur eingebetteten Haupthaus der friedlichen Anlage kann man Surfen lernen und gleichzeitig diesen sehr körperlichen Sport mit bester regionaler Ernährung unterstützen. Die dort wachsenden Pflanzen findet man selbstverständlich nur auf *Copien Island*. Und diese sind auch nicht für den Export vorgesehen. Nur wer auf seinen CO2-Fußabdruck achtet, darf die jährlich limitierten Kochkurse besuchen. Zurück ins Hier und Jetzt. Sebastian nahm sich für das Welt Vegan Magazin Zeit, um unsere Fragen zu beantworten. Wir wünschen dem sympathischen, grünen Experten weiterhin interessierte Gäste, begeisterte Leser und alles Beste für das, was noch kommt.

**Durch den Anbau hat sich für mich eine ganz neue kulinarische Welt aufgetan.**



**WVM: Mittlerweile steht dein viertes Buch in den Regalen. Deine Events und Seminare sind ausgebucht. Kommt bald die eigene Fernsehkochshow?**

Sebastian: Auch wenn es sich immer ein bisschen schmalzig anhört – ich mache das, was ich mache, ja mit dem Anspruch, so vielen Menschen wie möglich dabei zu helfen, praktisch und auch theoretisch zu verstehen, wie Essen mit gutem Geschmack entsteht. Wie man leckeres veganes Essen auf den Teller bringt, das einfach glücklich macht und ganz nebenbei auch noch gesund ist. Vor diesem Hintergrund ist das Fernsehen natürlich ein wundervolles Medium, um noch mehr Menschen zu erreichen, und es ist somit auch ganz klar ein Ziel von mir, noch öfters in der Flimmerkiste zu erscheinen (lacht). Mal schauen, was da noch kommt.

**WVM: Du bist ausgebildeter Permakulturpraktiker und glücklicher Betreiber deines eigenen Biogartens. Du pflanzt und erntest dort Gemüse, Obst und Kräuter. Alles Zutaten für deine Gerichte. Ist das ein großer Aufwand?**

Sebastian: Es ist definitiv ein gewisser Aufwand, doch deutlich weniger, als viele Menschen glauben. Ich genieße die Zeit in meinem Kochschulgarten in München sehr, denn das ist immer ein schöner Ausgleich zu langen kreativen Tagen in der Küche. Ich liebe es, dort Zeit zu verbringen, in der Erde zu wühlen, ein Teil davon zu sein. Jeden Tag im Garten lerne ich Neues dazu, und durch die unterschiedlichen Jahreszeiten und das Wetter bleibt es immer spannend. Im Garten gibt es keine Garantien, und du musst dich einfach immer ein wenig anpassen und schauen, was gerade so dran ist und passiert.

**WVM: Überproduktion findet in deinem Garten nicht statt?**

Sebastian: Nein, so groß ist der Garten mit meinen zwölf Hoch- und zwei Hügelbeeten auch nicht, und selbst wenn ich mal z.B. von Gurken überschwemmt werde, dann mache ich sie essigsauer ein oder verarbeite sie als Kimchi etc. So kann ich sie bei Kochkursen oder Dinnerevents etwas später oder noch besser in der kalten Jahreszeit auf den Punkt einsetzen.

**WVM: Kann man bei dir auch etwas über das Anbauen lernen oder konzentrierst du dich auf die vegane Kochkunst?**

Sebastian: Ich biete den sogenannten Gartenkochkurs an, in dem ich mit den Teilnehmern circa zwei Stunden im Garten verbringe, über Permakultur, urbanes Gärtnern, Anbaumöglichkeiten etc. spreche. Dann ernten wir, was reif ist, gehen in die Küche, die nur fünf Minuten entfernt ist, und machen etwas Leckeres daraus. Und man kann bei vielen Gemüsepflanzen so viel mehr verarbeiten als den Teil, den wir meistens im Supermarkt finden: Wurzel, Samen, Blätter, Blüten etc. Da hat sich für mich wirklich durch den Anbau eine ganz neue kulinarische Welt aufgetan. Mal schauen, ob ich irgendwann eigene Garten- und Anbaukurse anbiete. Ich denke jedoch, dass es immer die Kombination aus Garten, Anbau, Ernte, Küche und Kochen bleiben wird. Das ist für mich der

perfekte Kreislauf. Vom Samenkorn bis hin zum wunderbaren Essen auf dem Teller. In meinem vorletzten Buch Die vegane Kochschule habe ich auch in jedem saisonalen Kapitel fünf Gemüseportraits mit vielen Tipps zum Anbau, zur Ernte und zur Verarbeitung mit eingebaut. Ich denke, dass wir Menschen durch den engeren Kontakt zum Anbau und den Pflanzen auch eine andere Einstellung zum Lebensmittel entwickeln. Man geht einfach bewusster damit um, denn es ist nicht mehr nur ein Produkt, das man konsumiert, sondern wirklich ein Lebensmittel, in dem optimalerweise viel Arbeit und Liebe des Produzenten stecken.

**WVM: Gibt es einen Trend, was deine Gäste/Schüler betrifft. Also sind das eher Allesesser, Vegetarier, Veganer?**

Sebastian: Das ist immer sehr schön gemischt. Tendenziell etwas mehr Allesesser. Einfach Menschen, die weniger Fleisch und Co. essen wollen, nur eben nicht wissen, wie sie das schmackhaft und auch alltagstauglich zubereiten sollen. Ganz oft auch Eltern, deren Kinder vegan leben möchten und die nun nicht wissen, was sie jetzt kochen können. Dann auch wiederum Veganer oder Vegetarier, die teilweise seit Jahrzehnten so leben. Es sind Kochanfänger und auch profes-

**Hier kommen die Infos zum Buch hin:  
Die vegane Kochschule, Sebastian Copien, ISBN:**





sionelle Hobbyköche dabei. Je nach Kursart frage ich vorher immer ab, welche Bedürfnisse und Wünsche bestehen. Die Kursinhalte richte ich dann passend nach den Teilnehmern aus, bei meinem 2-Tages-Intensivseminar zum Beispiel. Das sind immer wundervolle zwei Tage, nach denen ich hinterher jedes Mal selbst begeistert bin, was für Riesensprünge nach vorne die Teilnehmer machen.

**WVM: Welche Fragen begegnen dir als Veganspezialisten bei deinen Events oder Kochkursen am häufigsten?**

Sebastian: Hast du einen Trick, wie es einem leichter fällt, auf Käse zu verzichten? Das war wirklich vegan? Das schmeckt ja gar nicht so! Warum müssen Veganer Fleischerersatzprodukte essen? Und viele Fragen mehr. Eigentlich die ganze Palette an wichtigen Basisfragen, genauso werde ich natürlich mit allen Vorurteilen konfrontiert, die es über die pflanzliche Küche so gibt. Bei meinen Events ist mir das Undogmatische sehr wichtig und das sage ich zu Beginn auch immer. Ich möchte nicht darüber sprechen, ob meine Küche vegan ist oder nicht. Ich möchte auch niemanden bekehren – ich möchte einfach darüber sprechen, ob das, was wir da kochen, schmeckt oder nicht. Denn schmeckt es, fallen die meisten Vorurteile über die pflanzliche Küche und diese Lebensweise gleich ganz automatisch weg.



**WVM: Wie stehst du zu veganen Ersatzprodukten?**

Sebastian: Da müssten wir jetzt erst mal darüber sprechen, was denn überhaupt Ersatzprodukte sind. Diese Diskussion finde ich immer recht amüsant. Tofu oder Tempeh sind z.B. für viele Menschen Fleisch-Ersatzprodukte, obwohl diese in den Ländern, aus denen sie ursprünglich kommen, schon seit Jahrtausenden gegessen werden. Ich denke, dass Produkte, die ganz klar das tierische Originalprodukt in Form und Farbe, Geruch und Geschmack imitieren sollen, völlig in Ordnung sind, wenn sie Menschen, die – aus was für Gründen auch immer – keine Tiere mehr essen möchten, den Übergang erleichtern. Denn dass jemandem das Original geschmacklich erst mal abgeht, ist doch nachvollziehbar. Wir sind schließlich mit diesen Gerüchen, diesen Geschmacksnoten aufgewachsen und auch emotional durch viele Hunderte Erlebnisse damit verbunden. Da geht es nicht um die Logik, sondern um die Emotion. Dass man mit der Zeit immer mehr neue emotionale Verknüpfungen mit Gemüse und Co. aufbaut und diesen Ersatz gar nicht mehr möchte oder braucht, ist ganz normal. Ich selber esse auch ab und zu mal eine Tofuwurst mit süßem Senf und einer Brezel, und mein bayrisches Herz freut sich. Es gibt sehr gute Produkte da draußen, leider sind die jedoch meiner Meinung nach noch in der Unterzahl. Die gesundheitliche Frage muss sich ungeachtet dessen jeder

selbst stellen, denn ich denke schon, dass je mehr ein Lebensmittel verarbeitet wurde, desto unnatürlicher und ungesünder ist es auch. Ich verwende bei meiner Arbeit deswegen auch nie diese Ersatzprodukte, denn dafür bin ich ein viel zu großer Fan der lecker-würzigen und bunten Gemüseküche, mit der man übrigens Fleischliebhaber viel schneller und leichter begeistern kann als mit dem Ersatzprodukt.

Wichtig ist auch zu wissen, dass wir Menschen unsere Geschmacksnerven einfach auch gnadenlos überschätzen. Wir sind keine hohen Geschmackswesen, sondern in Wirklichkeit ziemlich banal gestrickt. Damit wir Geschmack als gut wahrnehmen, müssen nur ein paar Grundregeln eingehalten werden, und wir passen uns an einen (neuen) Geschmack auch extrem schnell an. Das ist ein ganz archaischer Überlebensmechanismus. Jemand, der denkt, dass Kuhmilch schmeckt, der soll einfach mal vier Wochen keine Milch trinken und dann noch einmal probieren. Als ich das vor vielen Jahren gemacht habe, dachte ich, dass ich gerade der Kuh in den Hintern beiße. Vor acht Jahren haben knapp 80 Prozent meiner Kursteilnehmer Koriandergrün als unangenehm wahrgenommen. Heute sind es nur noch 10 Prozent, und 90 Prozent stehen total darauf. Wir können Geschmack erlernen und verlernen, und wir müssen einsehen, dass wir nicht sterben werden, wenn wir den einen oder anderen geliebten Geschmack nicht mehr bekommen, denn wir finden ganz schnell wieder neue Aromen, die uns ebenso glücklich machen.

**WVM: Was sind die für dich wichtigsten Gründe, sich vegan zu ernähren?**

Sebastian: Für mich ist der Hauptgrund, dass ich selbst kein Lebewesen töten kann und möchte, und deshalb habe ich da irgendwann meine Konsequenzen gezogen. Dazu kommen viele für mich sehr wichtige Faktoren, wie Umweltschutz, Friedfertigkeit, Gesundheit, zusammen. Es ist für mich einfach auch eine Frage der menschlichen Evolution, wie man mit der Zeit gehen kann.

**WVM: Wenn man sich mit vegan beschäftigt, dann bekommt man schnell das Gefühl, dass vegan bald an jeder Straßenecke zu finden ist. Ein Trugschluss?**

Sebastian: Kommt auf die Stadt drauf an (lacht). Also auf dem Land ist das definitiv nicht der Fall. Wenn ich da essen gehen will, dann kann ich meistens nur einen Salat essen. In Berlin ist das umgekehrt eindeutig der Fall. Es tut sich extrem viel und ich sage immer: Wartet mal fünf Jahre ab und schaut euch dann um. Selbst die letzten fünf Jahre sind doch der absolute Wahnsinn, was da alles entstanden und geschehen ist in dem Bereich. Ich bekomme sehr viele Anfragen für Gastronomietrainings, und auch an der Nachfrage nach meinen Kochkursen und Seminaren sehe ich da einfach eine sehr schöne Entwicklung. Wichtig ist jetzt, dass nicht nur auf Masse gegangen wird von Gastronomen oder Produzenten, sondern dass das vegane Angebot mit Herz und Verstand angepackt wird, damit Produkte von extrem hoher Qualität entstehen, sodass vegan nicht mehr – wie heute noch oft – ein Synonym ist für Verzicht, sondern für Fülle steht, für Spaß und Freude am Geschmack und am Leben.

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

ANZEIGE