



STINA SPIEGELBERG



„Neu konzipieren statt veganisieren!“

Torten und Taler, Cupcakes und Croissants, Pralinen und Plätzchen – Naschkatzen kommen in der Welt von Stina Spiegelberg voll auf ihre Kosten.

Von Carmen Schnitzer

Zum Verlieben schön sind die köstlichen Kunstwerke in Stina Spiegelbergs Buch „Veganpassion“. Der Name ist Programm, denn das hinter den Rezepten eine leidenschaftliche Köchin steckt, erkennt man nicht zuletzt an der liebevollen Danks, die die Backwerke der jungen Buchautorin, Vegan-Referentin und Bloggerin veganpassion.blogspot.de ziert.

Im Buch legst du viel Wert auf eine ansprechende Präsentation deiner Gerichte. Ist das auch im Alltag so?
Auf jeden Fall. Es gibt ja sogar Studien, die belegt haben, dass hübsch angerichtetes Essen besser schmeckt. Ein paar Platinen oder frische Kräuter auf der Blogseite – das macht gleich mehr her als ein lieblos belleckter Teller.

Man spürt, wie sehr du für deinen Beruf brennst. Dabei hast du ursprünglich in einem ganz anderen Bereich gearbeitet... Richtig, ich war IT-Projektmanagerin und habe meinen Blog nebenbei begonnen, aufgrund meiner Ernährungsumstellung. 2008 gab es einfach noch zu wenig Literatur zum Thema. Legendarnä hielten sich aber die Anfragen von Privatpersonen, Firmen, Schulen usw. und so habe ich letztes Jahr den Sprung in die Selbstständigkeit gewagt. Ich hatte erst Angst, mir könnte es die Freude an der Sache nehmen, wenn ich mein Hobby zum Beruf mache. Aber endlich habe ich die Zeit, den Themen nachzugehen, die mir wirklich am Herzen liegen und bin mit noch mehr Begeisterung dabei.

Du konzentrierst dich hauptsächlich auf vegane Backen. Ist Kochen weniger dein Ding?
Ich liebe beides. Aber beim Backen habe ich mehr Bedarf gesehen. Auch heute noch gibt es vergleichsweise wenige vegane Backbücher – oder oft solche, in denen in der Zutatenliste z.B. einfach Ei durch Ei-Ersatz ausgetauscht wird, ohne konkreter zu erklären, was das überhaupt ist und wie er verwendet wird. Das geht häufig schief, und die Leute verlieren die Lust, sich versuche dagegen. Rezepte nicht zu veganisieren, sondern sie von Grund auf vegan zu konzipieren. Auf Ersatzprodukte verzichte ich weitgehend und verwende Produkte, die jeder normale Supermarkt führt. Apfelsmus etwa oder Sojajoghurt...

Und da geht nie etwas schief?
Doch, natürlich! (lacht) Viel ausprobieren ist wichtig. Mittlerweile habe ich ein gutes Gefühl für Zutaten. Ich arbeite z.B. oft mit

der natürlichen Bindung von Mehl, Weizen und Dinkel etwa enthalten ja Gluten, das letztlich einfach ein natürliches Bindemittel ist. Wenn du die Teige allerdings zu lange rührst, löst es sich, alles wird matschig und etwas speckig, die Backeigenschaften gehen verloren, weil es Ei nicht drin ist. Das wäre schon mal ein Tipp: Vegane Teige bitte nicht zu lange rühren!

Gut zu wissen.
Ich gebe meine Erfahrungen sehr gerne weiter. Es ist schön zu sehen, wie sich Menschen über ihre Erfolge freuen. Auch Nicht-Veganer. Die entscheidenden sich oft erst mal für ihre Ernährungsweise. Das muss gar nicht sein. Ich freue mich über jeden, der Interesse zeigt und ermutigere ihn zum Experimentieren. So erreicht man mehr als durch vorwurfsvolle Vorträge. Ich will Backrezepte vermitteln. Für mich hat das auch etwas Meditatives, im Gegensatz zum Kochen, wo man manchmal von einem Topf zum nächsten hetzt...

Diese Backrezepte, speziell auch an französischer Patisserie, wurde dir quasi in die Wiege gelegt, oder?
Fast – mit meiner Familie habe ich als Kind eine Zeitlang in Frankreich gelebt. Der Vater einer Freundin dort war Pâtissier. Im Nachhinein tut es mir fast leid – wann immer sich sie besucht habe, habe ich hauptsächlich mit ihrem Vater gebacken, statt mit ihr zu spielen. Ich müsste sie mal besuchen und ihr erzählen, was daraus geworden ist.

Jede Menge, wie wir wissen. Bald erscheint Backbuch Nummer Zwei...
„Vegan X-mas“, genau. Das Buch ist wie ein glückseliger Gang durch ein Gebäck-Paradies – von Klassikern bis hin zu raffiniertem oder internationalem Gebäck. Alles, was ich an Weihnachtsen liebe, habe ich in dieses Buch gesteckt.

