Cookin' Up A Storm

Rezepte der Schiffsköchin von Sea Shepherd

Laura Dakin bereitet alle Mahlzeiten in der Schiffsküche von »Sea Shepherd« vegan zu. Sea Shepherd ist keine reine Tierrechtsorganisation, aber eine der wenigen Umweltgruppen, die anerkennen, dass vegane Ernährung ein wichtiges Mittel im Kampf gegen die Zerstörung der Weltmeere ist.

Laura Dakin schloss sich 2005 im Alter von nur 21 Jahren der Organisation »Sea Shepherd« an, um sich tatkräftig für den Schutz der Ozeane und ihrer Bewohner einzusetzen. Heute ist sie Chefköchin an Bord der »Steve Irvin« und für die Verpflegung der 50-köpfigen Crew zuständig.

»Mir war schon länger bewusst, dass wir Menschen die Ozeane in alarmierender Geschwindigkeit ausbeuten und ich hatte es satt, mich deswegen hilflos zu fühlen. Aber zu diesem Zeitpunkt wusste ich nicht, was ich dagegen tun könnte und fühlte mich traurig und ohnmächtig«, erzählt Laura Dakin. Dann lernte sie die *Sea Shepherd Conservation Society* kennen, die 1977 von Kapitän Paul Watson gegründet wurde. Gemeinsam mit seiner Crew kämpft Paul Watson unnachgiebig für alle Geschöpfe des Meeres.

Lauras erste Kampagne führte sie im Februar 2005 an die Ostküste Kanadas, um tatkräftig gegen das grausame Abschlachten von Sattelrobben anzugehen. »Seitdem war ich an vielen Einsätzen beteiligt und während dieser Zeit bei *Sea Shepherd* habe ich immer mehr begriffen, wie schlecht es tatsächlich um unsere Ozeane bestellt ist. Das Leben in den Meeren wird vor unseren Augen ausgelöscht, aber die meisten Menschen kümmern sich kaum darum«, berichtet sie in ihrem ersten Buch »Cookin' Up A Storm«. Leider ist es wie bei vielen anderen Ungerechtigkeiten so, dass das Sterben der Meere mit Stillschweigen behandelt wird, um die lukrativen Einnahmequellen von Konzernen und Regierungen zu schützen.«

Vegane Ernährung - signifikant für die Erhaltung der Artenvielfalt der Meere

Heute arbeitet Laura Dakin in der Schiffsküche der »Steve Irwin«, einem Schiff der Flotte von Sea Shepherd, und die Verpflegung ist ausschließlich vegan. *Sea Shepherd* lehnt den Konsum von Fleisch und Milchprodukten konsequent ab.

Wussten Sie, dass fast die Hälfte des weltweiten Fischfangs als Fischmehl in den Trögen der industriellen Massentierhaltung landet, damit Rinder, Schweine, Hühner sowie Fische in Aquakulturen noch schneller ihr Schlachtgewicht erreichen? Ganze Ozeane werden durch Überfischung verwüstet.

Bilder aus: »Cookin' Up A Storm« von Laura Dakin.Windpferd-Verlag, 2015

Ein Drittel der gesamten Fangmenge ist Beifang, also Tiere, die unbeabsichtigt mitgefangen werden. 25 Millionen Tonnen Meerestiere werden Jahr für Jahr tot oder verwundet in den Ozean zurückgeworfen, darunter Schildkröten, Delfine, Seevögel…

Der Mensch hat die Meere extrem ausgebeutet. »Wir sehen Veganismus auch als einen Weg, um die Nahrungskette nicht durcheinander zu bringen, denn die kleinsten Fische, zum Beispiel Sardinen, sind eine wichtige Nahrungsquelle für größere Fische«, erklärt Laura Dakin. »Aber die Fischereiindustrie konzentriert sich immer mehr auf diese kleinen Fische - um sie als billige Nahrung für Nutz- und Haustiere zu verkaufen. Wenn die Population dieser kleinen Fische oder 'Gründler' ausgerottet ist, wird das Ökosystem der Meere von unten nach oben kollabieren, wobei kaum Hoffnung auf eine Regeneration besteht.«

Schiffsköchin für 50 Crewmitglieder

In »Cookin' Up A Storm« berichtet Laura Dakin von den Einsätzen zum Schutz der Meeresbewohner auf hoher See und ihrer Aufgabe, eine ganze Schiffsbesatzung satt zu bekommen: »Sobald wir den Hafen verlassen haben, gibt es kein Zurück. Deshalb müssen wir gewährleisten, dass das Schiff genügend Nahrungsmittel und Getränke mit sich führt, um die fünfzig Besatzungsmitglieder einhundert Tage lang satt zu bekommen. Durch die Hilfe vieler fleißiger Crewkollegen und Freiwilliger an Land erhalten wir Essenspenden im Wert von mehreren zehntausend Dollar.« Der Großteil der Verpflegung kommt von großzügigen Unterstützern: »Kurz vor dem Ablegen haben wir 700 kg Mehl, 600 kg Kartoffeln, 500 kg Zwiebeln und 450 l Milchersatz (beispielsweise Sojamilch) verstaut - nicht zu vergessen 50 Kohlköpfe und 30 Kürbisse!«

80 kreative vegane Rezepte

In ihrem Buch stellt Laura Dakin 80 Rezepte aus ihrer Schiffsküche vor - zum Nachkochen für Jedermann. Dazu gehören zunächst wärmende Suppen mit Erbsen, Bohnen, Kürbis oder Kartoffeln. Auf hoher See ist die Suppenzubereitung wie alles andere wetterabhängig: »Wenn ich sehe, dass Wellen gegen das Bullauge schlagen, streiche ich die Suppe vom Speiseplan.«

Bei den Hauptgerichten finden sich kreative Rezepte wie »Sea Shepherds Pie«, »Hochseetüchtiger Zwiebelkuchen«, »Pilz-Grünkohl-Pfanne nach Art des Ersten Offiziers«, »Ruhige See-Kebab mit Dip« und natürlich »Fischfreie Frikadellen«.

In der Schiffsküche wird immer eine möglichst große Auswahl an Salaten und Beilagen für die Crew zubereitet. Probieren Sie einmal »Griechischer Seemannssalat«, »Meeresspiegel-Salat«, »Steuermanns Butternusskürbis-Cabonata« oder »Tandoori-Kartoffeln für Weltumsegler«. Außerdem stellt Laura Dakin Soßen, Aufstiche und Dipps vor, die dem Essen eine köstliche Geschmacksvielfalt geben. Auch Brotrezepte dürfen nicht fehlen.

Zum Schluss gibt's Kuchen und Süßes: vom »Lieblingskarottenkuchen des Kapitäns« und »Rohkost-Käsekuchen als Rettungsanker« bis »Antarktisch-Tropisches Eis nach kanadischer Art«.

>>>

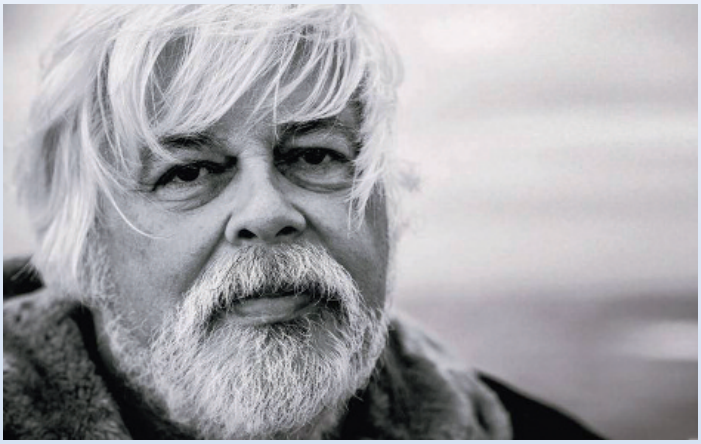
Abenteuer und vegane Rezepte von Sea Shepherd's

Die *Sea Shepherd Conversation Society* ist eine gemeinnützige Organisation zum Schutz der Meere, die gewagte Aktionen durchführen, um das Abschlachten bedrohter und gefährdeter Meerestiere zu beenden. Da eine vegane Ernährung essenziell im Kampf gegen die Zerstörung der Weltmeere ist, gibt es auf allen Schiffen ihrer Flotte ausschließlich vegane Mahlzeiten.

Laura Dakin ist Chefköchin auf dem *Sea Shepherd*-Flagschiff »Steve Irvin«. Ihr Buch enthält die 80 Lieblingsrezepte der Besatzung, köstlich und vielseitig, angepasst auf das Kochen zu Hause. Dabei geht es um mehr als um Kochrezepte: Vegane Ernährung ist aktiver Schutz der Meere und ihrer Bewohner! Außerdem vermittelt Laura Dakin im lebendigen Erzählstil einen Einblick hinter die Kulissen, beispielsweise die Aufregung und Gefahr bei der Verfolgung von Walfangschiffen.

Laura Dakin: Cookin' Up A Storm
Abenteuer und vegane Rezepte von Sea Shepherd's
Windpferd-Verlag, Sept. 2015 · ISBN-13: 9783864101045
Broschiert, 160 Seiten · **Preis: 18.95 Euro**

Lauras Interview mit Kapitän Paul Watson



Unter Kapitän Pauls Kommando stehen die vier großen Schiffe der Flotte von Sea Shepherd, die den Kampf gegen die Wilderer führen: das Flaggschiff Steve Irwin, die Bob Barker, die Brigitte Bardot und die Sam Simon. Er hat auch die Oberaufsicht über viele kleinere und schnellere Boote. Die Flotte führt weltweit Aktionen durch und folgt dabei einem konfrontativen Ansatz, um die bedrohten Meerestiere zu schützen.

Laura Dakin führte für ihr Buch ein Interview mit Kapitän Paul Watson, dem Gründer der *Sea Shepherd Conservation Society*, die heute in 36 Ländern aktiv ist und hunderttausende Unterstützer/Mitglieder hat.

***Laura:* Wie wirken sich Überfischung und die Ausbeutung der Meere auf die Umwelt aus?**

Kapitän Paul: Die Stärke eines Ökosystems ist die Artenvielfalt. Bei verringerter Artenvielfalt und gestörter Abhängigkeit zwischen den Arten wird das Ökosystem zusammenbrechen und sterben. Wenn die Fische sterben, sterben die Ozeane. Wenn die Ozeane sterben, sterben auch wir.

***Laura:* Wie hast du das Kochen gelernt?**

Kapitän Paul: Mein Vater war Koch und ich ging mit fünfzehn von zu Hause weg und musste für mich selbst sorgen. Kochen ist eine Kunst des Überlebens. Der Antarktisforscher Ernest Shackleton fragte Bewerber für seine Expeditionen zuerst, ob sie kochen können. Wenn sie verneinten, dann lehnte er sie ab. Seiner Meinung nach war ein Mann, der nicht selbst kochen konnte, als Forschungsreisender nicht zu gebrauchen.

Bild Paul Watson aus: »Cookin' Up A Storm« von Laura Dakin, Windpferd-Verlag, 2015

***Laura:* Welches Gericht kochst du am liebsten?**

Kapitän Paul: Ich koche gern Suppen, besonders Erbsen-, Tomaten- und Pilzsuppen.

***Laura:* Was ist dein Lieblingsessen?**

Kapitän Paul: Ich mag gern thailändisches und chinesisches Essen. Auch griechische Küche schmeckt mir.

***Laura:* Kannst uns etwas zur Geschichte der Schiffsküchen auf den Schiffen von Sea Shepherd sagen?**

Kapitän Paul: 1978 begannen wir unsere Aktionen mit dem ersten Schiff, der Sea Shepherd. Von Beginn an gab es in der Schiffsküche nur vegetarisches Essen und seit 2005 haben wir auf allen Schiffen vegane Kost eingeführt.

***Laura:* Sea Shepherd ist keine Tierschutzorganisation und die Crewmitglieder müssen nicht unbedingt Veganer sein. Wie kam es zu der Entscheidung, dass die Schiffsküchen nur vegan kochen?**

Kapitän Paul: Wir Menschen essen unsere Ozeane zu Tode. Kein Fisch ist vor uns sicher. Aber die meisten Menschen wissen nicht, dass auch der Fleischkonsum den Meeren schadet, weil 40 Prozent der Fische, die aus den Meeren geholt werden, an Schweine, Hühner, Kühe, Hauskatzen und Zuchtfische verfüttert werden.

Es ist extrem: Schweine essen mehr Fische als Haie, Hühner essen mehr Fische als Papageientaucher und Katzen essen mehr Fische als Robben. Wenn du also Schinken isst, dann isst du das Meer. Weil wir uns auf vegane Kost beschränken zeigen wir, wie unsere Nahrung mit der Gesundheit der Ozeane zusammenhängt.

***Laura:* Warum ist das Essen auf den Schiffen und für die Besatzung so wichtig?**

Kapitän Paul: Auf allen Schiffen sind die Mahlzeiten eine wichtige Zeit für die Crew. Wenn die Leute gutes Essen bekommen, geht es ihnen gut und sie können ihr Bestes geben.

***Laura:* Was war für dich der atemberaubendste Anblick während deiner vielen Jahre auf See?**

Kapitän Paul: 1975 schwamm ich in einer der vielen kleinen Meeresengen von Bella Bella in British Columbia. Da kam eine Gruppe Orcas direkt auf mich zu. Es war ganz schön respekteinflößend, als sie auf mich zu schwammen. Man muss bedenken, dass Orcas Seelöwen fressen. Und als sie vorbei schwammen, griff ich nach der Rückenflosse eines Orca-Weibchens und ritt etwa 200 Meter auf ihr mit, bis ich wieder herunter glitt. Ich dachte, da ist nun dieses starke Tier, das mächtigste Raubtier der Welt, und sie ließ mich auf ihrem Rücken reiten. Für mich war es eine tiefe Einsicht in das Wesen dieser wunderbaren Geschöpfe.

>>>

Bild Robben: Vladimir Melnik, Fotolia.com · · Bild Delfin: Michael Peak - Fotolia.com

Laura: Warum werden Wale heute immer noch gejagt und geschlachtet?

Kapitän Paul: Der wichtigste Markt für Walfleisch ist Japan, obwohl Walfleisch nur ein Prozent des Eiweißkonsums in Japan ausmacht. Island tötet Wale für den japanischen Markt. Norwegen ist das einzige andere Land, wo Walfleisch von vielen Menschen gegessen wird. Bei den Bewohnern der Färöer Inseln, die zu Dänemark gehören, ist der Walmord ein Sport. Und die Japaner töten Wale, wenn sie Delfine für Aquarien fangen.

Laura: Warum hast du dich bei den vielen anderen Umweltproblemen gerade dem Schutz der Meere verschrieben?

Kapitän Paul: Schon mit 10 Jahren habe ich Biber geschützt, indem ich sie aus Fußfallen befreit habe. Ich kümmerte mich auch um Elefanten in Afrika und Wölfe im Yukon-Gebiet Kanadas. Aber meine Arbeit auf Schiffen der Handelsflotte und der Küstenwache hat mich zum erfahrenen Seefahrer gemacht. Deshalb war es naheliegend für mich, ab 1979 für den Schutz der Meerestiere zu kämpfen.

Laura: Für manche Leute sind aggressive Aktionen (zum Beispiel das Rammen von Wildererschiffen) eine kontroverse Methode. Warum sind solche Aktionen wichtig? Und warum sind sie wirksam?

Kapitän Paul: Solche konfrontative Aktionen sind effektiv und retten Leben. Sie erzeugen zudem dramatische Bilder, durch die die Öffentlichkeit aufmerksam wird. Deshalb sind sie erfolgreich und tragen auch zur Information der Menschen bei.

Laura: Welche Tageszeit auf dem Schiff magst du besonders?

Kapitän Paul: Ich betrachte gern den Sonnenaufgang und Sonnenuntergang.

Laura: Möchtest du den Lesern eine Geschichte aus der Schiffsküche erzählen?

Kapitän Paul: Wir lagen einmal in Cannes vor Anker und ich war gerade in der Kombüse und unterhielt mich mit einem Crewmitglied. Da kamen zwei Frauen herein, die das Schiff besichtigten. Eine der Frauen fragte mich, ob sie Teil der Crew werden könne. Ich erkannte sie nicht und sagte ihr, dass sie sich online bewerben solle. Als ich die Schiffsküche verließ, folgte mir ein Freund aus der Crew und sagte: »Weißt du, wer das war? Das war Michelle Rodriguez, die Schauspielerin, die im Film Avatar die Hubschrauberpilotin gespielt hat.« Ich drehte mich um und ging zurück in die Schiffsküche und sagte: »Vergiss die Online-Bewerbung, wir brauchen eine mutige Hubschrauberpilotin. Wann kannst du anfangen?« Später im Jahr kam sie zur Besatzung, aber nicht als Hubschrauberpilotin. Es stellte sich heraus, dass sie fantastisch mit dem Motorboot umgehen konnte.

>>>

Infos: Sea Shepherd Conservation Society
www.sea-shepherd.de

Oben: Einsatz gegen Walfangschiffe
Unten: Avatar-Star Michelle Rodríguez unterstützt die Umweltschutzorganisation Sea Shepherd. 2010 lernte sie Kapitän Paul Watson in Cannes kennen und nahm an Walschutz-Missionen auf der »Steve Irwin« teil.

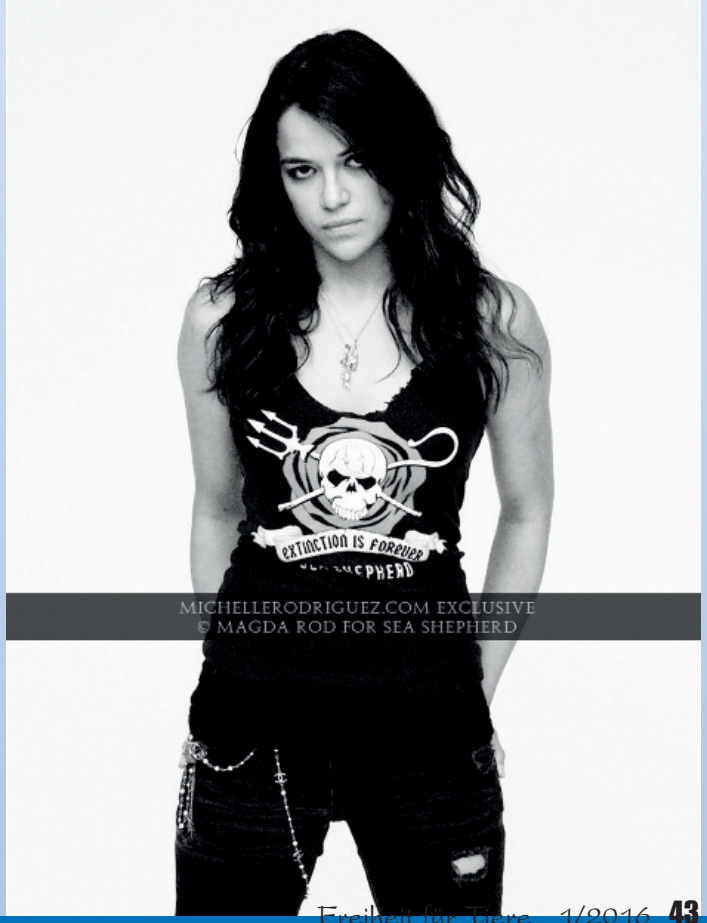


Bild Michelle Rodriguez: Magda Rod · Bild Schiff aus: »Cookin' Up A Storm« von Laura Dakin. Windpferd-Verlag, 2015 · Bild Wal: David Granville Fotolia.com

Antarktischer RÜHR-TOFU

»Auf hoher See ist Tofu ein Festessen und wir behalten es besonderen Anlässen vor, wie dem Frühstück am Neujahrstag. Wenn du abenteuerlustig bist, kannst du mit diesem Gericht experimentieren, indem du verschiedene Gemüse oder Gewürze hinzufügst.«

Pro Portion

299 Kalorien
17 g Eiweiß
25 g Fett (2 g gesättigt)
6 g Kohlenhydrate
611 mg Sodium
62 mg Kalzium
3 g Ballaststoffe

Zutaten

900 g Tofu
1/3 Tasse Olivenöl
3 EL gehackten frischen Schnittlauch
4 TL Hefeflocken
2 zerdrückte Knoblauchzehen
1/2 TL gemahlene Kurkuma
1 TL Salz
1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Tofu für 10 Minuten fest in ein saugfähiges Handtuch wickeln, um übermäßige Feuchtigkeit aufzusaugen.
Dann den Tofu in eine große Schüssel legen und mit einem Kartoffelstampfer oder einem Holzlöffel zerteilen.
Öl, 1½ TL Schnittlauch, Nährhefe, Knoblauch und Kurkuma hinzufügen und umrühren, bis alles gut vermischt ist.
Die Mischung etwa 15 Minuten lang in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze braten und gelegentlich mit einem Pfannenheber wenden, damit sie nicht haften bleibt.
Wenn der Rühr-Tofu leicht braun gebraten ist, die Mischung vom Herd nehmen.
Die restlichen 1½ EL Schnittlauch, Salz und Pfeffer hinzufügen und umrühren, bis alles gleichmäßig verteilt ist. Der Tofu sollte wie Rührei aussehen.

Serviervorschlag:
Antarktisches Rühr-Tofu schmeckt am besten auf einer dicken Scheibe Sauerteigbrot.

Aus:

Bilder aus: »Cookin' Up A Storm« von Laura Dakin.Windpferd-Verlag, 2015

Fischfreie Frikadellen

Das Beste an diesen »Fischfrikadellen« ist natürlich, dass sie ohne Fisch zubereitet werden. Durch das Meeresgemüse Nori und eine vegane Fischsoße bekommen sie den Geschmack des Meeres.

Zutaten

- 1 Blatt Nori, in dünne kurze Streifen geschnitten
- 435 ml Kichererbsen, gekocht und ungesalzen, oder aus der Dose, gewaschen und abgetropft; fein gehackt
- 1/4 Tasse (60 ml) Pflanzenöl, und etwas mehr für die Pfanne
- 1 mittlere Kartoffel, geschält, gekocht und zerstampft
- 85 g fester Tofu, zerstampft
- 1/4 rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL (30 ml) vegane Fischsoße (alternativ: Algen-Gewürzsalz)
- 1 EL (15 ml) Cassavastärke (Tapioka) oder Kartoffelstärke, evtl. etwas mehr
- 1 EL (15 ml) Nährhefeflocken
- 1 TL (5 ml) Salz
- 1 Tasse (250 ml) Semmelmehl oder Kartoffelmehl

Zubereitung

Die Nori in eine große Schüssel geben. Kichererbsen und Öl hinzufügen und umrühren, bis alles gut vermischt ist. (Das Öl sorgt dafür, dass die Nori nicht verklumpen, was leicht geschehen kann, wenn sie feucht werden. Dieses Verklumpen möglichst vermeiden.)
Kartoffel, Tofu, Zwiebel, vegane Fischsoße, Stärke, Nährflocken und Salz dazugeben und mit den Händen gut vermischen.
Die Mischung sollte fest genug sein, um kleine Frikadellen zu formen. Wenn die Mischung nicht zusammenhält, bis zu 1 EL (15 ml) zusätzliche Stärke hinzufügen, in Portionen von je 1 TL (5 ml), bis die Mischung fest genug ist.
Die Brotkrümel auf einen großen Teller legen. Die Kicherbsenmischung in 8 gleiche Portionen aufteilen und jede mit den Händen zu kleinen Frikadellen formen. Beide Seiten jeder Frikadelle in das Semmelmehl drücken und auf einen großen Teller legen.
Einen großen Teller mit Papierhandtüchern auslegen.
Öl in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
Die Frikadellen vorsichtig in die Pfanne geben. Es könnte Öl verspritzen, pass also auf, dass du dich nicht verbrennst. Jede Seite etwa 7 Minuten braten, bis sie goldbraun ist. Auf den ausgelegten Teller legen, um überflüssiges Öl aufzusaugen.
Die Frikadellen in einigen Schüben braten, je nach der Größe der Pfanne.
Serviervorschlag: Diese Frikadellen können als Sandwich oder auf einem Teller mit braunem Reis serviert werden. Beiden Varianten gibt ein Spritzer frische Zitrone oder etwas Tartarsoße eine besondere Note.