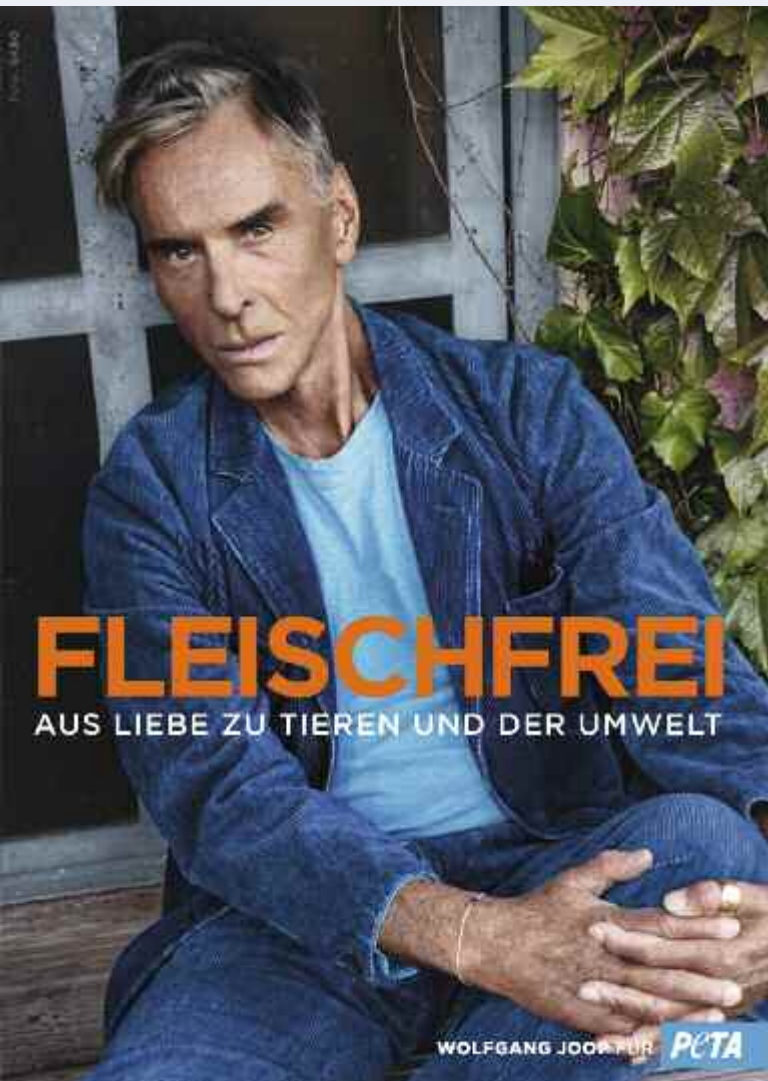




PETA-Interview mit Modedesigner Wolfgang Joop: Einsatz für Tiere und Klima

Modedesigner Wolfgang Joop liegt der Tierschutz am Herzen. Schon lange hat er Pelz aus seinen Modeentwürfen verbannt. Und er hat schon vor vielen Jahren aufgehört, Fleisch zu essen. Jetzt ruft Wolfgang Joop in einer PETA-Kampagne dazu auf, dem Fleischkonsum eine klare Absage zu erteilen - aus Liebe zu den Tieren, der Umwelt und für den Klimaschutz. Im Interview mit der Tierrechtsorganisation PETA erklärt der deutsche Star-Designer seine Beweggründe.

Bild: GABO für PETA



Du lebst fleischfrei - wie kam es dazu?

Wolfgang Joop: In den 1980er Jahren entwarf ich für eine Frankfurter Firma Pelzmäntel. Das Wort Pelz beschrieb für mich lediglich ein Material. Ein Wort wurde gern verschwiegen: Blut. Das allerdings klebte oft getrocknet auf der Lederseite, des abgezogenen Fells. Das war auch der Augenblick, an dem ich aufhörte, Fleisch zu essen.

Warum ist dir die Kampagne »Fleischfrei und Klimaschutz« wichtig?

Wolfgang Joop: Der Natur sind unsere menschliche Natur, unsere Existenz, unsere Kultur, unser Entdecker-Geist, unsere Abenteuer nur zum Schaden, zum bitteren Nachteil geworden. Nein, man muss keine Pelze tragen und wir müssen kein Fleisch essen. Denn die Massentierhaltung liefert einen Hauptfaktor, warum unsere Umwelt und das Klima zerstört werden. Sollten wir mit dem Fleischessen fortfahren, müssten wir ab sofort sämtliche verbliebenen Wälder auf der Erde roden, um Platz zu machen für Futtermittel. Es ist eine Illusion zu glauben, dass wir im Jahr 2050 ca. 10 Milliarden Menschen mit Fleisch ernähren können. Fleischessen ist ein Auslaufmodell, so oder so. Mein Wunsch wäre es, eher damit aufzuhören.

Selbstverständlich teilen wir unsere Verwandten in Nutz- und Schmutztiere ein. Missbraucht werden meist beide. Es befinden sich zum Beispiel gerade 1 Milliarde Schweine in Ställen. Man nimmt ihnen das Leben und zersägt ihre Leiber zu Lebensmitteln oder nimmt ihnen die Freiheit und den Lebensraum - und damit Würde und Recht. Tierrecht! Der Begriff sollte vermitteln, dass jedem Leben eine entsprechende Qualität und Lebensdauer zugebilligt wird.

Der Mensch, ein mit Empathie ausgestattetes Wesen, kann beim Tier denselben Kanon an Emotion sehen, wenn er denn will. Es kann nicht sein, dass Tierkinder den Müttern viel zu früh entrissen werden, um aus einem viel zu kurzen Leben eine Mahlzeit oder Bekleidung für den Menschen herzustellen.

»Fleischessen ist ein Auslaufmodell, so oder so. Und als ‚Allesfresser‘ können wir uns jederzeit dagegen entscheiden. Zum Wohl der Tiere und für die Umwelt!«, erklärt Wolfgang Joop. Fotografiert wurde der Modedesigner von Starfotografin GABO.



Vegan Gladiators

Muskelmann Ralf Moeller, der ehemalige Mister Universum, Star aus dem Film »Gladiator« und anderen Kino-Produktionen, isst kein Fleisch, keinen Käse und keine Milchprodukte mehr: Seit rund vier Jahren lebt der 1,97 Meter große Hollywoodstar vegan - aus Liebe zu den Tieren, für den Klima- und Umweltschutz und für die eigene Gesundheit. Seither fühlt er sich »20 Jahre jünger«. Der Bodybuilder, der mit seinen 64 Jahren noch immer jeden Morgen zusammen mit Arnold Schwarzenegger in L.A. trainiert (wenn er nicht seine Mutter in Recklinghausen besucht oder in Deutschland zu Auftritten unterwegs ist), sagt heute: »70 Prozent der körperlichen Fitness basieren auf der richtigen Ernährung.« Inspiration findet Mr. Universum bei Vegan-Koch Timo Franke: »Es muss halt auch schmecken - und Timos vegane Rezepte sind einfach der Hammer!«

Nun haben die beiden ihre gemeinsamen Interessen verbunden und ein Kochbuch veröffentlicht: In »VEGAN GLADIATORS« berichtet Fitness-Fan Ralf Moeller in humorvollen und unterhaltsamen Texten von seinen Beweggründen und verbindet sie mit Ernährungstipps auf Pflanzenbasis zu einem undogmatischen Plädoyer für vegane Ernährung. Vegan-Koch Timo Franke liefert dazu absolut leckere, machbare & gesunde Rezepte. Timos Motto: »Ich bin vegan, weil ich für das Leben bin. Für die Tiere, für die Menschen, für den Planeten.« Und das, sagt Ralf Moeller, könne er voll und ganz unterschreiben.

»Was tun wir Menschen den Tieren an?«

Vor über vier Jahren wurde Ralf Moeller durch seinen Freund und Trainingspartner Franco Carlotto, einem gefragter Personal Coach, der ganz in seiner Nachbarschaft in Los Angeles lebt und sechsmal mit dem Titel »Mr. World Fitness« ausgezeichnet wurde, auf die vegane Spur gebracht. »Aber gewissermaßen auf die harte Tour«, so Ralf Moeller. Denn Franco Carlotto schickte ihm regelmäßig Bilder und Filme vom Leid der Tiere in der Massentierhaltung aufs Smartphone. »Mein Blick auf tierische Nahrungsmittel und auf Ernährung generell sollte sich dadurch grundlegend ändern«, erinnert sich der ehemalige Bodybuilding-Weltmeister. Denn er begann, sich grundsätzliche Fragen zu stellen: »Was tun wir Menschen den Tieren an? Ist Tierisches für den Menschen überhaupt ein notwendiges Lebensmittel? Und wie könnte darüber hinaus etwas Lebendes, das so dramatisch schlecht behandelt und krankgezüchtet wird, für uns Menschen ein gesundes Lebensmittel sein?«

Mit seinem Buch »VEGAN GLADIATORS« versucht es Ralf Möller aber nicht »auf die harte Tour«. Stattdessen will er mit seinen rundherum positiven Erfahrungen motivieren, es mal mit veganer Ernährung zu versuchen.

»Ich habe mich langsam herangetastet«, erzählt er. »Das Tolle ist: Man merkt schon nach wenigen Wochen einen Unterschied. Zum Beispiel wurde mein Cholesterinhaushalt besser.«

Muskelmann Ralf Moeller und Vegan-Koch Timo Franke - zwei vegane Gladiatoren: »Man sieht es uns vielleicht nicht auf einen Blick an und es mögen uns 28 Jahre und ein paar Zentimeter trennen, aber insgeheim sind wir Zwillinge.«





Statt massenweise tierisches Eiweiß kommen bei dem Fitness-Fan frisches Obst und Gemüse, knackige Salate, Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen und Soja, würziger Tofu, vollwertiges Getreide, Nüsse und Samen mit ihrem hohem Anteil guter Fette auf den Tisch - garniert mit Sprossen und Kräutern und einer guten Prise Positivität.

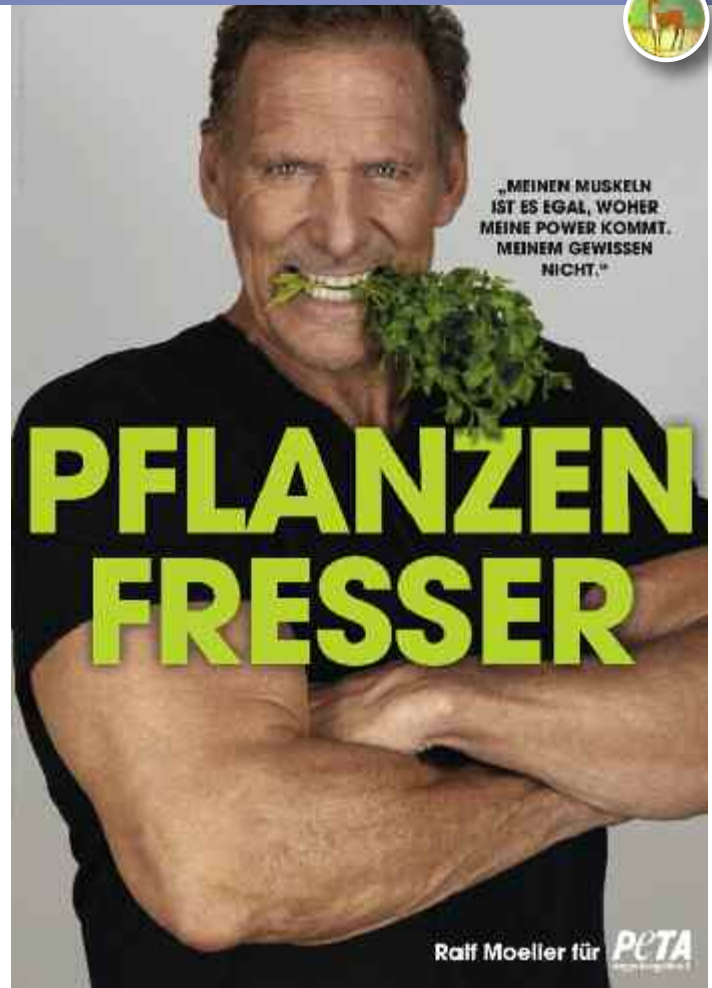
»Warum soll ich mich für Schwein entscheiden, wenn eine kleine Erbse ein riesiger Proteinlieferant sein kann?«

Und woher bekommt Ralf Moeller die Proteine zum Aufbau von Muskeln? »Die Frage nach dem Protein ist in der Tat eine, die ich mir als Sportler anfangs selbst gestellt habe, als ich beschloss, meinen Fleischkonsum zu reduzieren«, berichtet Mr. Universum. »Heute ist mir klar: Warum soll ich mich für Schwein entscheiden, wenn eine kleine Erbse ein riesiger Proteinlieferant sein kann?« Denn: »Sämtliche Proteine, die essenziellen Aminosäuren, sind in Pflanzen und pflanzlichen Produkten verfügbar, unter anderem in Hülsenfrüchten wie Erbsen und Linsen, die gleichzeitig viele Ballaststoffe enthalten, in Nüssen, Tofu, Seitan und Vollkorngetreide. Regelmäßig richtig kombiniert, können diese Proteinlieferanten den Tagesbedarf ganz ohne tierisches Zutun decken.«

Er brauche keine Zusatzstoffe zu nehmen, seine Muskeln würden alles bekommen, was sie brauchen, so Ralf Moeller im Gespräch mit »Freiheit für Tiere«. »Ich habe nach wie vor meinen 47er/48er Oberarm, bin aber schlanker in den Hüften geworden.« Durch den hohen Konsum von Fleisch und Molkereiprodukten wie Milch und Käse würde der Körper regelrecht übersäuern, erklärt er. Das belastet die Nieren und könne im Dauerzustand sogar zu Muskelverlust führen. »Man muss natürlich auch bei der veganen Ernährung aufpassen, dass sie vollwertig ist, es gibt auch vegane Produkte mit viel zu viel Zucker und so weiter. Neben der Ernährung ist natürlich auch Training angesagt. Ich sag immer: Ihr müsst in euren Körper investieren, wie in eure Rente!«

»Ihr müsst in euren Körper investieren, wie in eure Rente!«

»Ich war ja immer fit und im Training, dennoch stelle ich fest: Mit über 60 Jahren fühle ich mich heute fitter als in meinen 40ern. Und nach inzwischen gut vier Jahren veganer Praxis weiß ich, dass ich gesundheitlich von der pflanzenbasierten Kost profitiere«, schreibt Ralf Moeller in »VEGAN GLADIATORS«. Die ersten positiven Auswirkungen nach der Ernährungsumstellung seien bereits nach kurzer Zeit messbar gewesen, denn schon nach wenigen Wochen hatten sich seine Blutfett- beziehungsweise Cholesterinwerte und auch seine Kraftwerte beim Training verbessert. Und eine ganze Reihe weiterer erfreulicher Begleiterscheinungen sei



Ein Leben ohne Fleisch und Milchprodukte war für den Bodybuilder und ehemaligen »Mr. Universum« nicht vorstellbar. Doch seit rund vier Jahren setzt Ralf Moeller auf Pflanzkraft: »Abgesehen vom Leid der Tiere, ist sich vegan zu ernähren das Beste für die Gesundheit. Das bedeutet: Finger weg von Fleisch, Eiern und Milchprodukten«, sagt der Hollywood-Star, der in Ridley Scotts legendärem Film »Gladiator« den Gladiator Hagen spielte sowie diverse Muskelprotze wie »Conan, der Abenteurer« und »The Scorpion King« darstellte.

eingetreten: »So ergab ein Test, dass mein biologisches Alter dem eines 39-Jährigen entspricht, mit 60! Auch mein Gewicht ging etwas runter, auf 115 Kilogramm, und mein Körper ist heute insgesamt definierter.«

»Du bist, was du isst«

»Du bist, was du isst.« Dieser Satz ist dem Fitness- und Gesundheits-Fan inzwischen sehr wichtig. Denn der »bodenlose Umgang« mit so genannten Nutztieren, die Massentierhaltung, der Einsatz von Chemikalien, die Vermüllung der Weltmeere mit Plastik: All das gelange in irgendeiner Form wieder auf unsere Teller. »Wer sich einmal darüber bewusst geworden ist, hat eigentlich keine andere Wahl, als seine Ernährungsweise langfristig zu verändern und tierische Nahrungsmittel zumindest einzuschränken«, schreibt Ralf Moeller in »VEGAN GLADIATORS«.

»»»



Als Veganer in prominenter Gesellschaft

Nachdem sein Freund und Trainingspartner Franco Carlotto ihn weiterhin mit unverlangten Informationen über Massentierhaltung versorgte und für die vegane Ernährung warb, schaute sich Ralf Moeller intensiver um, wer sich eigentlich sonst auf diese Weise ernährt. Schnell stellte er fest, in welcher prominenter Gesellschaft man sich inzwischen als bekennender Liebhaber der veganen Küche befindet. So weiß er, dass sich James Cameron,

dreifacher Oscar-Preisträger und Regisseur der Avatar-Filme, schon seit 2012 vegan ernährt, genau wie seine Ehefrau, die Schauspielerin Suzy Amis. »Einer der berühmtesten Verfechter veganer Kost ist wohl der Schauspieler Joaquin Phoenix, mit dem ich im Film Gladiator spielte«, erzählt Ralf Moeller. Sehr viele weitere Schauspielerinnen und Schauspieler sind Veganer, aber auch jede Menge Sportler und Musiker: »Ich entdeckte mehr Menschen, als ich vermutet hätte. Rockmusiker und Fotograf Bryan Adams wurde mit 28 Jahren Veganer, Singer-Songwriterin Billie Eilish spricht sich lautstark dafür aus. Patrik Baboumian ist stärkster Mann Deutschlands und isst zu 100 Prozent vegan, Schauspieler, Filmemacher und Stuntman Jackie Chan, Formel-1-Weltmeister Lewis Hamilton, Tennisass Novak Djokovic, Topleichtathlet Carl Lewis, die Schauspielerin Anke Engelke, der Schauspieler Benedict Cumberbatch, die Tennisspielerinnen und Schwestern Venus und Serena Williams ernähren sich zeitweise vegan, ebenso der Musiker Lenny Kravitz ... Die Liste derer, die sich ganz oder überwiegend vegan ernähren, wird immer länger.« Und auch Ralf Moellers guter Freund Arnold Schwarzenegger macht sich für die vegane Ernährung stark.

Die Gründe mögen individuell sein, die Auswirkungen seien dagegen bei allen gleich: »Wer sich vegan ernährt, entscheidet sich aktiv gegen Tierleid, unterstützt Umwelt- und Klimaschutz und tut, richtig umgesetzt, etwas für seine Gesundheit.«

Aktiver Einsatz gegen Tierleid, für Klima- und Umweltschutz und für die eigene Gesundheit

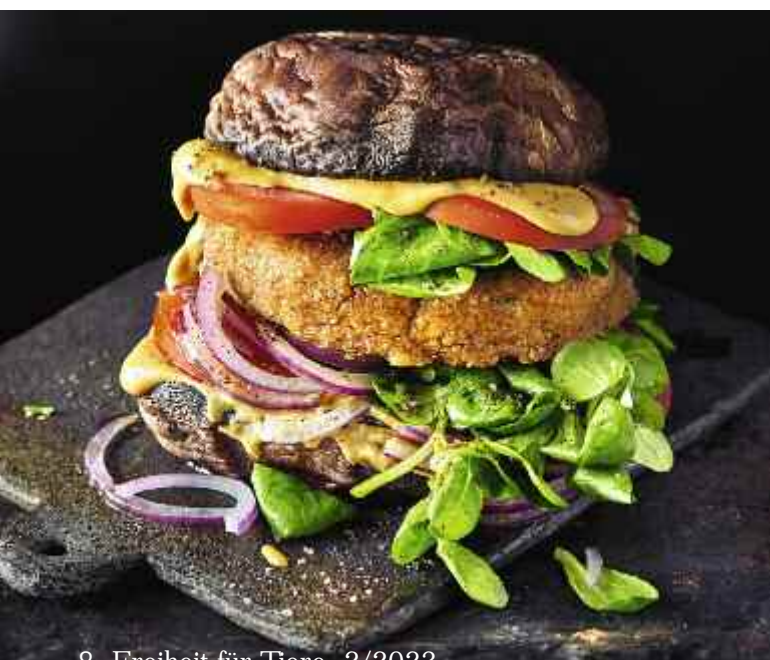
Dass Ralf Moeller das vegane Essen so gut schmeckt, ist auch der Verdienst von Vegan-Koch Timo Franke, der bei einigen der feinsten Adressen gelernt hat: Er durchlief Sterne-Restaurants wie das 5-Sterne-Superior-Hotel »Traube Tonbach« im Schwarzwald und das legendäre »Adlon« in Berlin. Seit 2012 lebt der Koch vegan.

Und das kam so: Timo arbeitete wie ein Verrückter. »Ich frönte während meiner Zeit im Adlon einem äußerst ungesunden Lebensstil - und nahm sehr schnell zu. Kein Wunder: Zu diesem Zeitpunkt war für mich alles unter einem 400-Gramm Carpaccio keine richtige Portion Fleisch. Und das, obwohl ich schon als Kind irgendwie ahnte, dass es nicht richtig sein konnte, Tiere zu streicheln und sie trotzdem zu essen.«

Als er ein Gewicht von 160 Kilo erreicht hatte, versagte sein Herz-Kreislauf-System. Timo war gerade Mitte zwanzig. Er verstand, dass er dringend sein Leben ändern musste. »Meine wichtigste Motivation war jetzt die eigene Gesundheit, aber auch meine große Tierliebe hat mich angetrieben und ich habe beschlossen, mich fortan vegan zu ernähren, vegan zu kochen und zu leben. Ich wollte zeigen, dass eine Küche ohne tierische Lebensmittel keinesfalls bedeutet, auf deftige und anspruchsvolle Gerichte verzichten zu müssen.«



Nach dem Workout am Morgen genießt Ralf Moeller ein kraftpendendes »Oatmeal« wie Protein-Kaiserschmarrn (oben) oder eine Frühstückspizza aus Haferflocken und Beeren. Am Abend darf es gern ein gesunder Burger sein: Statt Brötchen werden zwei Portobello-Pilze mit Tomaten, Zwiebeln, Feldsalat, Senfcreme und hausgemachtem Patty aus Roten Linsen gefüllt.





In ihrem gemeinsamen Buch »VEGAN GLADIATORS« stellen der Vegan-Koch aus dem Schwarzwald und Mr. Universe eine gesunde Fitness-Küche vor, die sich geschmacklich auf Sterne-Niveau bewegt. Die Rezepte sind unglaublich kreativ und doch allesamt alltagstauglich, natürlich gesund und immer absolut köstlich!

»Good Morning«: Frische-Power für den Tag

»Ich sage immer: Ein guter Tag beginnt mit einem Work-out«, erklärt Ralf Moeller. »Ich trainiere einfach gern. Und frühstücke mindestens genauso gern. Für meinen Geschmack darf man sich das Frühstück ruhig verdienen.« Sein Favorit: Oatmeal. Oder wie er sagt: Getunte Haferflocken. »Start your day like a gladiator! Mit Hafer, Beeren, Leinsamen, Nüssen - ein Genuss.«

In »VEGAN GLADIATORS« stellen Ralf Moeller und Timo Franke ihre Frühstücksideen vor: Von Ralfs Oatmeal mit Haferflocken und Beeren oder Kurkuma-Porridge mit Apfel über Frühstücks-Tortilla, Protein-Pancakes und dem besten Bananenbrot der Welt bis zu Detox-Smoothies und selbstgemachten Protein-Skakes findet jede und jeder das passende Frühstücks-Rezept. Und Ralf Moeller schwört: »Wenn ihr nicht wüsstet, dass es vegan ist: Ihr würdet es gar nicht merken.«

»Mittach«: Get your Protein!

»Unser Ziel für euch angehende vegane Gladiatoren war es, eine Vielfalt anzubieten«, so Ralf Moeller. »Manche von Timos Gerichten eignen sich als Sonntagsessen, andere kann man schnell und frisch zubereiten, fast alle lassen sich vorbereiten und einpacken. Aber eines haben alle gemeinsam: Sie sind absolut vegan und absolut lecker!« Einige Highlights: Linsensalat mit Kichererbsen-Pfannkuchen, gebratener Brokkoli mit Tofu und Champignons, Maccadamica-Zucchini-Lasagne, Linsen-Dal mit Quinoa, weiße Bohnen-Salat mit Süßkartoffeldressing und Hirse.

To Go: Snacks und kleine Gerichte

Er war schon immer ein großer Freund von dem Mix aus kalten und warmen Snackereien bei einem Brunch, erzählt Ralf Moeller. Genauso wie von Kleinigkeiten, die sich gut mitnehmen lassen. Zum Beispiel an den Strand. »Ich würde sagen, ich bin nicht eitler als andere Männer (Anmerkung von Timo: »Das ist gelogen«), aber ich würde jetzt nicht auf die Idee kommen und mir als Snack eine Mahlzeit mitnehmen, nach der mein Bauch aussieht, als hätte ich einen Luftballon verschluckt«, so der Fitness-Fan. »Genauso wenig ratsam ist es, seinen Snack im Gehen zu essen. ‚To go‘ bedeutet nämlich nicht, dass man ihn beim Gehen einnehmen soll, sondern dass man ihn mitnehmen und dort auspacken und essen soll, wo man ihn entspannt genießen kann.« Wie wäre es beispielsweise mit einem Mexican Bowl (»Eine Schüssel, alles drin«: Süßkartoffeln, Bohnen, Tomaten, Avocado...), einem Gurken-Kartoffel-Salat oder einem No Tuna-Sandwich »California Style«?

»Sweet Dreams«

»Im süßesten aller Kapitel wollen Timo und ich euch erklären, wie man lecker und vegan sein Leben versüßen kann«, schreibt Ralf Moeller. Zum Beispiel mit einem Tassen-Brownie aus Zucchini und Walnüssen. Oder Crêpes mit Orangen-Pfirsich-Salat. Absolut köstlich: New-York-Cheesecake mit Erdbeer-Minz-Salat. Oder wettkampftauglich: Protein-Kaiserschmarrn.

»Entdeckt das vegane Universum und vergesst eure Vorurteile!«

»VEGAN GLADIATORS« ist mehr als ein Kochbuch. Die Mission: »Entdeckt das vegane Universum und vergesst eure Vorurteile!« Der 50-seitige Textteil von Ralf Moeller informiert und motiviert und auf unterhaltsame Weise zu einem tierfreundlichen und gesunden Lebensstil. Und die über 70 kreativen Rezepte von Timo Franke mit wunderschönen großformatigen Fotos machen Lust, sofort mit dem Kochen und Schlemmen zu beginnen!



Ralf Moeller, Timo Franke: VEGAN GLADIATORS

So krass gut schmeckt vegan

Hardcover, 192 Seiten

Mit Rezeptfotos von Hubertus Schüler

Becker Joest Volk Verlag, 2022 · ISBN 978-3-95453-283-4

Preis: 28,00 € (D) · 28,80 € (A)