

Ein Blick über den eigenen Tellerrand: Justin P. Moore und die veganen Küchen dieser Welt

Grafiker, Künstler, Reisender und veganer Kochbuch-Autor. Justin P. Moore ist in vielen Welten zu Hause. Justin ist in den USA geboren und lebt derzeit in Berlin. Er hat bis heute über 40 Länder teilweise mehrmals bereist und oftmals viele Wochen oder gar Monate dort verbracht. Justin ist kein Tourist. Justin ist Entdecker, ein Weltenwandler, der in fremde Kulturen eintaucht und seine Erfahrungen und Erlebnisse zusammen mit den interessantesten und leckersten veganen Rezepten dieser Welt in seinen Büchern verarbeitet. In seinem erstes Kochbuch ["The Lotus and the Artichoke"](#) präsentiert Justin über 100 vegane Rezepte mit tollen Foodfotos und Impressionen aus der ganzen Welt. Es ist in Deutsch und Englisch und sogar als E-Book erhältlich. 2014 war er schließlich mehrere Monate an der mexikanischen Westküste unterwegs. Entstanden ist ein neues Kochbuch mit über 60 kulinarischen Köstlichkeiten ["The Lotus and the Artichoke - Mexico!"](#) Über diese vegane Entdeckungsreise, sein veganes Leben und Schaffen habe ich mit Justin P. Moore gesprochen.

Steckbrief: Justin P. Moore

- **Derzeitiger Wohnort:** Berlin, demnächst Sri Lanka
- **Anzahl der Länder, die Du in den vergangenen 12 Monaten bereist hast:** 9 (USA, England, Frankreich, Deutschland, Nigeria, Ungarn, Österreich, Schottland, Mexiko)
- **Wofür steht das P in Deinem Namen:** Paul, wie Paul McCartney
- **Lebensmotto:** Stay true to you
- **Ernährung ist:** Herbivorous
- **Was baut Dich auf:** Andere Perspektiven
- **Was macht Dich wütend:** Keine Perspektive
- **Vegan Leben bedeutet für mich:** Ahimsa

Hallo Justin! Nach Deinem ersten Kochbuch, mit dem Du Deine Leser auf eine kulinarisch-vegane Weltreise mitgenommen hast, dreht sich Dein neues Buch ganz und gar um Mexiko. Wie kam es dazu? Was hat Dich dazu veranlasst, Dich so intensiv mit der (Ess-)Kultur genau dieses Landes auseinander zu setzen? Mexikanisches Essen habe ich schon immer sehr gemocht, schon seit ich klein war. Ich war das erste Mal Ende der 80er Jahre in Mexiko mit der Familie unterwegs und fand das Land total spannend. Bunt, laut, warm, lebendig und lustig. Die Landschaft ist großartig, die Leute sind sehr aufgeschlossen und gastfreundlich. Das Essen hat Vielfalt und Mut und das Leben wird in Mexiko mit allen seinen Aspekten, auch dem Tod, gefeiert. Mexiko ähnelt insofern Indien sehr: die Menschen reden offen über alles, die lachen viel, und legen viel Wert auf Familie und Essen. **Was erwartet die Leser in ["The Lotus and the Artichoke - Mexico!"](#) Worauf können wir uns freuen?** Das Buch enthält über 60 neue vegane Rezepte die von meiner Reise und Erfahrungen in Mexiko inspiriert wurden. Ich habe, wie für das erste Kochbuch, das Ganze selber fotografiert und gestalten, viel Kunst gemacht und von den Reisen erzählt. Es gibt leckere, gesunde Salate und Vorspeisen, tolle Hauptgerichte wie Enchiladas und Tacos, köstliche Nachspeisen wie Churros,

Kuchen und selbstgemachte Eissorten, Smoothies und Säfte mit tropischem Kick, und natürlich Rezepte für die ganzen beliebten Salsas und Grundlagen der mexikanischen Küche. Nach dem Erfolg des ersten Buches, habe ich viel Zeit und Geld in neue Fototechnik investiert. Ich bin mit den Ergebnissen sehr, sehr zufrieden. **Kann man die Zutaten für die im Buch vorgestellten veganen Gerichte denn auch in Deutschland kaufen und eignet sich das Buch auch für Kochbegeisterte, die keine Koch-Profis sind?** Alle Rezepte habe ich in Deutschland nachgekocht und mehrmals getestet. Ich habe aufgepasst, dass die ganzen Zutaten hierzulande leicht zu finden sind. Wie schon beim ersten Kochbuch habe ich Zutaten verwendet, die in konventionellen Supermärkten, Bio- und Asialäden erhältlich sind. Wer mag, kann auch einige Zutaten, wie z.B. Chilies und spezielle Gewürze, online bestellen. Bei den meisten Rezepten gebe ich auch an, wie man die Gerichte variieren kann - etwa mit anderen Gewürzen - und wie man zum Beispiel bestimmte Gemüsesorten, Soja, Nüsse oder Weizen ersetzen kann. Mit dem Buch möchte ich ein breites Publikum ansprechen: Man muss kein Weltenbummler oder Kochprofi sein, um ein Stück Mexiko bei sich zuhause zu zaubern. **Das Buchcover von "Lotus and the Artichoke - Mexico" hast Du wieder selbst gestaltet, nicht wahr? Kannst Du uns etwas zum Motiv und der Art der Herstellung erzählen?** Das Covermotiv wurde von dem handgemalten Logo auf meinem Secondhand-Surfbrett aus San Pancho inspiriert. Jeden Tag in den warmen Wellen des salzigen Atlantiks hatte ich dieses lustige Gesicht vor meinem, und musste lächeln. Die Mexikaner haben ein sehr erfrischendes, ernüchtertes Verhältnis zum Tod. Motive mit Totenköpfen und Skelette sind dort im Alltag sehr präsent. Es gibt sogar einen eigenen Toten-Tag in Mexiko - Dia de Los Muertos (Tag der Toten) - an dem viele Leute ein Picknick auf dem Friedhof mit den Lebenden und nicht mehr lebenden Familienmitgliedern geniessen. Es wird an diesem Tag ausserdem mit angemalten Gesichtern und verrückten Kostümen durch die Strassen getanzt und gefeiert. Ich bin in erster Linie Künstler und Grafiker. Wie mit dem Kochen und Reisen auch, habe ich ganz jung angefangen Kunst und Fotos zu machen. Ich freue mich immer wenn ich meine Leidenschaft vereinen kann. Das Cover habe ich erst als Skizze gezeichnet, danach als großformatigen Linolschnitt ausgeschnitten, handgedruckt, und schliesslich digital umgewandelt und gefärbt. **Du hast schon so unglaublich viele Länder bereist. War es denn schon das ein oder andere Mal schwierig, ausreichend und gutes veganes Essen unterwegs in fernen Ländern zu organisieren? Und wie reagieren die Menschen rund um den Globus auf Deine vegane Lebensweise?** In den inzwischen etwa 45 Ländern in denen ich unterwegs war, kam es nur sehr selten vor, dass ich Schwierigkeiten mit Essmöglichkeiten bzw. mit den Menschen erlebt habe. Manchmal gibt es schon ein eingeschränktes Angebot an rein pflanzlichem Essen, und nicht alle verstehen meine eigenen Ansprüche. Ich versuche bescheiden und höflich zu bleiben. Das fängt mit dem Respekt vor der jeweils einheimischen Sprache an, und ich versuche sie auch anzuwenden, wenn manchmal auch nur mit einfachen Begrüssungen und Wörtern wie "bitte" und "danke". Ich gehe nie davon aus, dass andere Leute verpflichtet wären deren Kultur, Essen oder gar ein Gespräch an meine Ideale anzupassen. Meine Erfahrung ist: Wer Respekt zeigt, findet Respekt. Mit dem Wort "vegan" bin ich sehr vorsichtig und ich kündige mich meist nie sofort als Veganer an. Ich beschreibe lieber was ich gerne essen möchte, was bitte nicht auf meinen Teller landen sollte, und lasse dies andere für mich, falls nötig, formulieren. Wer mit Begriffen anfängt, bringt die ganzen Vorurteile sofort auf den Tisch, was manchmal nicht besonderes vorteilhaft ist. Ich sehe es nicht als persönliche Aufgabe, durch Wörter, ganz zu schweigen von Kritik, Leute auf meine Bahn zu bringen. Ich lebe und esse lieber wie ich

es für richtig halte und erkläre nur, wenn nachgefragt wird. Und natürlich freue ich mich, wenn andere Menschen Einsicht, Erkenntnisse oder Inspiration finden. Ich muss zugeben, ich reise am liebsten in Ländern, wo mein Ernährungsstil gut ankommt. Ich bin allerdings immer wieder überrascht, wie einfach es ist veganes Essen zu finden, selbst dort wo man es nicht erwartet, z.B. neulich in Nigeria, Ungarn und Schottland. **Und was sind Deine nächsten Pläne? Wirst Du oft in Berlin sein oder geht es wieder hinaus in die Welt?** Diesen Monat habe ich noch viel vor, ich schreibe Rezepte für vegane Zeitschriften wie die "vegan & bio" und veranstalte Events, um das neue Kochbuch zu promoten, z.B. eine Kochbuch-Release-Party bei Chaostheorie. **Am 21.12** bin ich auf dem [Green Christmas Market](#) in Berlin mit meinen Büchern. Am 25.12 fliege ich für 10 Wochen nach Sri Lanka und werde dort mit dem nächsten Kochbuch anfangen, mehr Yoga machen und einige Wellen reiten. In Frühling biete ich wieder Kochkurse, Kochshows und Dinnerpartys in Deutschland an, unter anderem mit Freunden wie Surdham Göb in München. **Vielen Dank für das tolle Interview Justin. Ich wünsche Dir noch viele tolle Entdeckungsreisen und weiterhin viel Erfolg mit Deinen außergewöhnlichen Kochbüchern!**

Die außergewöhnlich großartigen veganen Kochbücher von Justin P. Moore kann man online bestellen:

-> online bestellen: [The Lotus and the Artichoke](#) -> online bestellen: [The Lotus and the Artichoke iMexico!](#) Die Kochbücher findet man außerdem in jedem Buchladen, oder man bestellt sie direkt vom Ventil Verlag: <http://www.ventil-verlag.de/katalog/kochen>

-> **Und hier noch ein tolles Vorab-Rezept aus "The Lotus and the Artichoke iMexico!**

Sopes de Espinaca y Champiñones - Frittierte Maistortillas mit Spinat & Champignons (2 bis 3 Portionen / Dauer 30 Min. +)

Mais-Tortillas:

- 3/4 Tasse (100 g) Maismehl (Masa Harina) für Tortillas
- 3/4 Tasse (180 ml) Wasser
- 1/4 TL Meersalz
- Pflanzenöl zum Frittieren

Spinat & Champignons-Füllung

- 5 Tassen (150 g) Spinat gehackt
- 8-10 mittelgroße (150 g) Champignons gehackt oder in Scheiben geschnitten 2 EL Pflanzenöl
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
- 1/4 TL Meersalz

Außerdem: Frischer Koriander oder Petersilie gehackt, zum Garnieren einige Limetten-

Spalten

Zubereitung

1. In einer großen Schüssel Maismehl mit Wasser und Salz verrühren. Zu einem glatten, elastischen Teig kneten, dabei je nach Bedarf mehr Maismehl oder Wasser zugeben. Abdecken und 20 Min. ruhen lassen. Währenddessen das Gemüse zubereiten.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Knoblauch und Pfeffer hineingeben. 1–2 Min. unter Rühren anbraten.
3. Champignons zugeben. 3–5 Min. unter Rühren braten.
4. Gehackten Spinat unterrühren und halb abgedeckt 3–5 Min. schmoren, bis der Spinat schrumpft.
5. Salzen und einige Male umrühren. Abdecken, bis die Sopes fertig gebraten und bereit zum Belegen sind.
6. Teig in 6–8 gleichgroße Kugeln formen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben oder mit Backpapier auslegen und jede Kugel mit genügend Abstand zueinander darauf flach drücken. Mit den Fingern jeweils in 1 cm dicke Scheiben drücken und ziehen. Mit den Fingerkuppen kleine dicke Ränder formen.
7. Öl zum Frittieren ca. 1 cm hoch in eine Pfanne geben und auf mittlerer Flamme erhitzen.
8. Je nach Größe der Pfanne 2 bis 3 Sopes gleichzeitig 2–3 Min. pro Seite frittieren, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind. Pfanne nicht überladen! Vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Auf Teller legen.
9. Großzügig mit dem gebratenen Spinat-Pilz-Mix belegen und mit Salsa oder anderen Würzsoßen deiner Wahl krönen.
10. Mit gehackten Kräutern garnieren und mit Limettenspalten servieren.

Variationsmöglichkeiten

- Rot: Gemüse mit 1 gehackten Tomate, roten Paprika oder 1/2 Tasse (30 g) gehackten sonnengetrockneten Tomaten braten.
- Aromatisch scharf: 1 fein gehackte Chili und/oder je 1/2 TL gemahlene Kreuzkümmel, Koriander und/oder Paprikapulver unter Gemüse rühren.
- Frische Kräuter: 1–2 TL gehackten frischen Rosmarin, Thymian, Basilikum oder Oregano mit dem Spinat in die Pfanne geben.