

Vegan im Job von Patrick Bolk

Sieht diese Zucchini pasta mit Avocado-Gurkencreme und Cocktailtomaten nicht verführerisch aus? Gerade mal 15 Minuten hab' ich für die Zubereitung benötigt. Und so soll es sein, schließlich stammt das Rezept aus Patricks Bolks neuem Buch "Vegan im Job". Denn wer kennt sie nicht, die Herausforderung, sich trotz eines stressigen Alltags möglichst ausgewogen, und vollwertig vegan zu ernähren. Selbst wenn das Kochen an sich schon richtig gut klappt und man sein individuelles "veganes Standard-Repertoire" an Lieblingsrezepten hat, so fehlen im Alltag doch oft Energie und neue unkomplizierte Rezeptideen. Und schnell sind es dann doch wieder die Pommes vom Imbiss nebenan, die Packung Nüsse, die klassische Tütensuppe oder halt nur kurz ein Brot mit Aufstrich, mit denen man sich als Veganer durch den Alltagsstress hangelt. Blogger und Autor Patrick Bolk ist selbst ständig in Bewegung - pendelt zwischen Dortmund, Berlin und seiner Wahlheimat Barcelona in Spanien. Ich hab' mir das Buch mal genauer angesehen und mit Patrick darüber gesprochen. "Vegan im Job" richtet sich an alle Menschen, die gerne vegan essen, denen aber immer wieder Mal Zeit und neue, leicht zu kochende Rezeptideen fehlen, um sich auch langfristig gesund und ausgewogen zu ernähren. Das Buch beinhaltet über 60 schnelle Rezepte, die besonders wenig Zeit in Anspruch nehmen, eine kurze Zutatenliste haben, sich leicht individuell abwandeln und natürlich auch gut mitnehmen lassen. Mediterraner Nudelsalat to go (Foto: Maike Jessen) Das Buch beginnt mit einer ausführliche Einleitung zum effizienteren Einkaufen, Kochen und Aufbewahren von Lebensmitteln im Alltag. Es folgen dann die Kapitel Frühstück, Lunch to go, Quick Dinner und Partytime - mit Rezepten von Chiapuddingkombinationen, Aufstrichen und Müslis über Sandwiches, schnelle Tartes, Salate, Suppen, Bällchen, Eintöpfe und Wrap-Variationen bis hin zu Muffins, Brownies und Energieriegeln. Zum Abschluss gibt es noch einen Wochenplaner, Einblicke in eine optimale Vorrats-Organisation sowie weiter führende Links und Infos. Das Layout ist übersichtlich, arbeitet mit Icons und farbigen Markierungen, so dass man die Inhalte nicht lange suchen muss. Auch das spart ja bekanntlich Zeit. Die schöne, bunte Aufmachung von "Vegan im Job" fällt sofort auf und macht gute Laune. Der größte Teil der Rezepte wird außerdem von superhübschen Fotos begleitet. Das finde ich immer wichtig, damit man sich die Gerichte besser vorstellen kann. Dabei sind nicht alle Rezepte gänzlich neu, aber die Art der Zusammenstellung und die vielen Ideen für neue Kombinationen mit jeder Menge Tipps und Tricks machen das Buch zu einer wunderschönen Inspirationsquelle für einen gesunden veganen Alltag ohne all zu viel Stress und Brimborium. Super! **Steckbrief**

- **Name:** Patrick Bolk
- **Herkunft:?** Emmerich am Niederrhein?
- **Beruf:** Wissenschaftlicher Mitarbeiter in einem kleinen Institut? in Duisburg
- **Berufung:** Dabei zu helfen, die Welt ??so ein ganz winziges kleines bisschen schöner zu machen
- **Lebensmotto:** ?Ich habe kein konkretes Motto, aber ich versuche einfach immer wieder mir klar zu machen, dass ich vermutlich nur dieses eine Leben habe, und dass ich das wirklich intensiv nutzen sollte, meine Träume und Wünsche zu verwirklichen. Da bin ich inzwischen auf einem guten Weg.
- **Vegan zu leben bedeutet für Dich:** Vegan zu leben ist ein sehr wichtiger Aspekt in meinem Leben, aber es gibt auch noch viele andere Themen, die mir sehr wichtig sind.
?

- **Was Dich nervt:** Auf das Thema Veganismus bezogen nervt mich manchmal einfach schon eine gewisse Ignoranz, aber auch Unwissenheit, die zu den immer gleichen Fragen oder Vorurteilen führt. Ich verstehe einfach nicht, warum man als Veganer so oft angegriffen wird, ich würde mich über mehr gegenseitige Toleranz wirklich freuen. ?
- **Was Dich inspiriert:** Tolle Menschen (vor allem meine wundervolle Frau Eva) und Reisen. Ich liebe es, neue Orte zu entdecken!

Hallo Patrick, gratuliere zu Deinem neuen Buch "Vegan im Job". Wie kam es zu der Idee für dieses Buch? Reissnudelsalat - Schnell gemacht & super zum Mitnehmen (Foto: Maike Jessen) Dankeschön! ?Mir haben immer wieder Freunde und Bekannte gesagt, dass sie gerne öfters vegan essen würden, sie es aber gerade im Berufsalltag so unheimlich schwer finden würden, vor allem eben wenn man noch nicht so "im Thema" ist, also quasi noch kein Vegan-Profi. Da fehlt dann oft einfach die zündende Idee, ein paar Infos und Tipps und eben flotte Rezepte. **An wen richtet sich "Vegan im Job" in erster Linie und was können sich die Leser davon erwarten?** ?Im Prinzip natürlich an alle, die vegan kochen wollen. ?Das Besondere an dem Buch aber ist, dass der Schwerpunkt auf Gerichten liegt, die man entweder sehr gut zuhause zubereiten und mitnehmen kann, oder die man abends schnell noch machen kann. Abends ist man ja oft müde und hat keine große Lust mehr zu kochen. Wenn man aber ein Rezept für ein Gericht hat, das man ganz schnell fertig hat, dann steigert das die Motivation, doch selber zu kochen. Es gibt aber nicht nur Rezepte, sondern eben auch ganz viele Tipps zum effizienten Einkaufen und Kochen, zur Lagerung etc. im Buch zu finden. **Wenn Du Dein Buch mit einem Satz beschreiben solltest, wie würde dieser lauten?** ?Schnelle und einfache Rezepte sowie viele Tipps für alle, die sich trotz Berufsalltag gesund vegan ernähren wollen. ? **Wie sieht Dein eigener veganer Alltag aus? Wie oft kommst Du zum Kochen, wie oft nimmst Du Dir etwas für unterwegs mit und wie schwierig findest Du es selbst eine vollwertige, vegane Ernährung in einem vollen Terminkalender in Einklang zu bringen?** Zucchini spaghetti (Foto: Maike Jessen) ?Ich habe das große Glück, dass ich inzwischen meistens von zuhause aus arbeite, und da kochen meine Frau und ich halt eigentlich jeden Tag. Aber ich bin auch oft unterwegs, manchmal ein paar Tage, und da versuche ich immer was mitzunehmen, z.B. für längere Zugfahrten. ? ?Und ich kenne die Situation ja auch noch gut von früher, da habe ich dann auch viel zu oft "irgendeinen Mist" mittags gegessen, anstatt mir selber was vorzubereiten. Ich habe also auch aus meinen eigenen Erfahrungen gelernt. ?Man muss das auch ganz ehrlich zugeben: Sich selber etwas vorzubereiten und mitzunehmen ist halt aufwändiger als eine Pommes auf die Hand. Aber ich finde es lohnt sich wirklich, etwas Zeit zu investieren. Und dabei soll "Vegan im Job" eine Hilfe sein. **Wie bewertest Du die vegane Entwicklung in Deutschland, welche Beobachtungen machst Du selbst - vielleicht gerade auch im Beruf?** Mein eigentlicher Job hat mit dem Thema überhaupt nichts zu tun, aber ich blogge auch und schreibe Bücher, beobachte die Entwicklung ja seit Jahren. Und die finde ich insgesamt doch sehr positiv. Was mich freut, ist der momentane Trend zu gesünderem veganen Essen in Restaurants. So sehr ich ja (leider) Fast Food mag, so cool finde ich es, dass man in Läden wie "The Bowl" in Berlin super gesund und total lecker essen kann. Und ich finde es gut, dass man auch eine zunehmende Professionalisierung feststellen kann bei Restaurants, aber auch was den Einzelhandel angeht. Das Thema ist längst keine Nische mehr, sondern inzwischen richtig cool und trendy. Mir gefällt das, weil man so immer mehr Menschen erreicht, die man sonst nicht erreichen würde. Patrick Bolk Natürlich gibt es auch Schattenseiten, manche Produkte finde ich auch echt bedenklich, gerade so Fake-Zeug, das oft total

ungesund ist. Und ich sehe es kritisch, wenn die Leute nur noch darauf achten, dass Produkte vegan sind, alles andere □ wie Bio, regional, saisonal, Fair Trade etc. □ aber als unwichtig erachten. Auch die großen "bösen" Konzerne steigen natürlich jetzt mit veganen Produkten ein, weil sich eine neue Verkäufergruppe auftut, was die Arbeit für die Pioniere und Überzeugungstäter schwerer macht. Da wünsche ich mir manchmal häufigere Blicke über den veganen Tellerrand hinaus. Man muss nicht alles abfeiern, wo das Label "vegan" drauf gepappt wird. Ich finde auch, dass man längst nicht mehr von einer veganen Szene sprechen kann. Das ist alles inzwischen sehr bunt gemischt, und auch das finde ich positiv, weil ich nicht glaube, dass wir die Leute mit schlimmen Massentierhaltungsbildern bekehren können. Viel besser ist doch, dass es ganz normal wird, vegan zu essen oder zu leben, und jeder der das tut, hoffentlich ein positives Vorbild für andere ist. **Was sind Deine nächsten Pläne?** ?Ich habe viele Pläne, aber auf jeden Fall stehen noch zwei weitere Buchprojekte an. Das ist manchmal schon auch sehr anstrengend neben dem richtigen Job, aber ich habe einfach das Gefühl, dass ich vielleicht noch ein wenig dazu beitragen kann, dass das Umdenken in unserer Gesellschaft noch ein wenig schneller passiert. ?Mir ist es ehrlich gesagt auch völlig egal, ob da mein Name drauf steht, darum geht es mir nicht. Ich freue mich viel mehr über persönliche Rückmeldungen von Menschen, die ich ein wenig inspirieren konnte, es mal vegan zu versuchen. Wenn eine ältere Dame z.B. zu einer Lesung von mir kommt und mir dankt, weil ihr das Buch dabei geholfen hat, gesünder zu leben, dann weiß ich, warum ich diese viele Arbeit, die so ein Buch mit sich bringt, auf mich genommen habe. Dann bin ich wirklich glücklich und sogar ein ganz wenig stolz, auch wenn das jetzt kitschig klingt. **Vielen lieben Dank für das Interview Patrick und weiterhin viel Erfolg!** Mir hat die Zucchini-Gurken-Pasta mit Cocktailltomaten ganz hervorragend geschmeckt und ich in mir ziemlich sicher, dass ich noch oft in dieses Buch reingucken werde. --> Buch hier bestellen: [Vegan im Job](#) Patrick Bolk: Vegan im Job **Patrick Bolk Vegan im Job Über 60 schnelle und gesunde Rezepte - auch für unterwegs** ca. 50 Farbfotos ISBN: 978-3-517-09374-1 □ 14,99 | □ 15,50 | CHF 20,50 * (* empf. VK-Preis) Verlag: [Südwest](#) Das Buch ist im klassischen Buchhandel & [über Amazon](#) zu erhalten "(...) Statt sich auf die Schnelle mit fett-, zucker- und kohlenhydratreichem Fastfood zu versorgen, bietet dieses Buch köstliches veganes und gesundes Essen ohne Riesenaufwand, viele Rezeptideen zum Mitnehmen, Tricks zur geschickten Vorrathshaltung sowie einen Wochenplaner für stressfreie Kochwochen(...)"