

VON SANDY STRASSER

**D**iejenigen, für die vegane Ernährung bislang als langweilig und wenig kreativ galt, belehrt Laura Miller gerne eines Besseren. Selten hat es so viel Spaß gemacht, anderen beim Kochen zuzuschauen, wie bei ihr. Ihr Metier: Alles. Aber: Es muss pflanzlich sein! Die quirlige Amerikanerin lebt zusammen mit ihrem Hund Buzz in San Francisco und begeistert mit ihrer Kochshow auf YouTube Menschen auf der ganzen Welt. Aber nicht irgendwie. Mit unglaublich viel Charme, Witz und einer großen Prise Ironie präsentiert sie im wahrsten Sinne des Wortes „verlockende Rezepte“. Exklusiv für die Leser des PKMs hat sie ein Menü kreiert, das einem schon beim Lesen Lust auf mehr macht.

Was denkst du, Laura, weshalb gibt es mittlerweile diesen enormen Hype um veganes Essen?

Laura Miller: Ich denke, dass Veganismus heute viel zugänglicher ist als früher, nicht mehr nur für Hippies. Menschen mit verschiedenen Essgewohnheiten entdecken nun die Vorteile von pflanzlichem, veganem Essen.

Wie und wann hast du deine Liebe zur veganen Küche entdeckt?

L. M.: Ich wuchs in einer Familie auf, die einen Großteil ihrer Nahrung selber anbaute. Mein Vater hatte einen großen Garten, einen Obstgarten und ein Gewächshaus. Meine Mutter war ihrer Zeit voraus, was pflanzliche Ernährung angeht. Mit 18 hat mich meine ältere Schwester in das Thema Veganismus eingeführt. Aus Umwelt-, Gesundheits- und Tierchutzgründen machte es einfach Sinn für mich.

Inwieweit kann vegane Ernährung unseren Alltag und unser körperliches Wohlbefinden tatsächlich positiv beeinflussen?

L. M.: Ich denke, dass viele Menschen keine Ahnung haben, wie sehr ihre Ernährung ihr Befinden beeinflusst. Ich habe mit Leuten gearbeitet, denen nicht klar war, dass sie sich ständig müde und aufgebläht fühlten, bis sie auf Lebensmittel mit zusätzlichen Trans-Fetten, künstlichen Farbstoffen und Aromen sowie Konservierungsstoffen verzichteten. Mit pflanzlichen Lebensmitteln tankt man viel mehr Kraft und Energie.

Was würdest du denen antworten, die sagen, dass vegane Ernährung für Menschen ungesund ist?

L. M.: Jede Art von Ernährung kann falsch praktiziert werden. Man könnte den ganzen Tag Bier trinken und Chips essen und sich dann vegan nennen. Was ich promote, ist vegane, auf Pflanzen basierende Ernährung, die, wenn sie richtig gemacht wird, das Beste ist, was man für seinen Körper tun kann. Veganismus senkt den Cholesterinspiegel, beugt Herzkrankheiten vor, verbessert den Schlaf und die Stimmung und kann auch beim Abnehmen helfen.

Welche Hürden musstest du nehmen, bevor deine Kochserie „Raw. Vegan. Not Gross.“ auf YouTube zum Erfolg wurde?

L. M.: Ich hatte eigentlich nie die Absicht, in Videos aufzutreten. Es war eher ein Zufall. Ich hatte eine kleine Firma für „Raw Desserts“ in San Francisco namens „Sidesaddle Kitchen“, und mein Traum war es, meine Nachspeisen in den Restaurant-Großhandel zu bringen. Das hat nicht geklappt. Der Internet-Sender Tastemade zeigte dann aber ein Video über mein Geschäft und heuerte mich an, um mehr Videos zu machen.

Welchem Konzept folgen deine Videos?

L. M.: Bei der Show dreht sich alles um Zugänglichkeit.

Ich versuche, Rezepte zu kreieren, die nicht zu viele ausgefallene Zutaten beinhalten oder zu aufwendig sind, denn das ist für viele Zuschauer einfach nicht praktisch machbar. Tastemade lässt mir freie Hand bei der Auswahl der Rezepte. Etwas, das ich sehr schätze.

Von was lässt du dich beeinflussen oder inspirieren, wenn eine neue Folge ansteht?

L. M.: Das Tolle bei webbasierten Videos ist, dass wir im Grunde sofort Feedback von unseren Zuschauern bekommen und entsprechend reagieren können. Ich lese immer noch alle Kommentare und schaue, welche Zutaten für meine Zuschauer schwer zu finden oder welche Schritte bei einem Rezept verwirrend sind und von mir besser erklärt werden müssen. Diese Informationen nutzen wir, um künftig hilfreichere Inhalte zu gestalten.

Wie bist du auf den unverblühten Titel gekommen?

L. M.: Das war mein Slogan für das kleine Geschäft mit rohen Nachspeisen, das ich in San Francisco hatte. Ich hatte ein großes Schild auf den Bauernmärkten, auf dem „Roh. Vegan. Trotzdem lecker.“ stand, damit die Leute von der ganzen Thematik nicht abgeschreckt werden. Denn viele Leute assoziieren veganes Essen immer noch mit Lebensmitteln, die wie Pappe schmecken. Aber das ist einfach nicht der Fall.

Inwieweit kann kreativer Videocontent die Art und Weise verändern, wie wir uns mit dem Thema „Essen“ auseinandersetzen?

L. M.: Video macht Kochen so viel zugänglicher. Es hilft dabei, sich in der Küche wohler und befähigter zu fühlen, und es ist eine großartige Möglichkeit, etwas über neue Kochkunst und Kulturen zu lernen.

Welche Tipps hast du für diejenigen parat, die ihre Leidenschaft ebenfalls per Videostreaming mit anderen teilen möchte?

L. M.: Es klingt jetzt vielleicht ein bisschen nach Klischee, aber ich denke, es ist wichtig, nur man selbst zu sein und die eigene, authentische Stimme zu finden. Als ich angefangen habe, dachte ich, Videos seien nichts für mich, weil ich nicht aussehe oder spreche wie Moderatoren, die ich im Fernsehen gesehen habe. Ich bin nicht stockdünn, ich bin nicht besonders keck, und ich mache eine Menge Fehler in der Küche. Aber ich konnte keine dieser Eigenschaften spielen – das ging nicht. Meine Zuschauer aber mochten meine langsame Sprechweise und tiefe Stimme und fanden es lustig, wenn ich Fehler machte.

Aktuell arbeitest du an deinem ersten Kochbuch, das im kommenden Frühjahr erscheinen wird. Verrätst du uns schon mal, wie es heißen wird?

L. M.: Ja! Der Titel ist „Raw. Vegan. Not Gross.“

Welchem Thema wirst du dich inhaltlich widmen und weshalb?

L. M.: Das Buch dreht sich um Essen, mit dem man sich wohlfühlt, körperlich und geistig. Was wir essen, bestimmt, wie wir uns fühlen, und das täglich. Das Buch wird zudem mit veganen und glutenfreien Rezepten vollgesteckt sein. Die meisten sind roh, aber ich habe auch einige Kochrezepte hinzugefügt.

Apropos kochen: Für unsere Leser hast du dir die Mühe gemacht und ein veganes „PKM-Menü to go“ kreiert. Wie bist du bei der Auswahl der Gerichte und Zutaten vorgegangen?

L. M.: Ich habe mich für einen würzigen Chili-Wrap als Hauptgericht entschieden, denn dies ist ein toller Einstieg in die Welt der Rohkost. Bunt, lecker und einfach mit den

Händen zu essen. Kombiniert habe ich diesen mit einem Zitrusfrucht-Salat, voller Eisen, Ballaststoffe und Vitamin C. Zum Nachtisch gibt es einen Pudding, der nicht nur unglaublich schnell und einfach zuzubereiten ist, sondern auch reichhaltig und dekadent ist. Es macht Spaß, dieses Dessert Gästen zu servieren. Sie werden nie darauf kommen, dass es vegan ist, und erst recht nicht, dass es aus Avocado besteht. Was ist das Besondere an deinem Menü und was sollte im Haushalt auf jeden Fall vorhanden sein, um es zu bereiten zu können?

L. M.: Ich wollte schmackhafte Rezepte, die gleichzeitig kein Backen oder Dehydrieren erforderlich machen. Nur zerkleinern und mischen. Alles, was man braucht, ist ein gutes Messer und einen Mixer oder eine Küchenmaschine.

Als wie kompliziert würdest du dein Menü auf einer Skala von 1 (sehr einfach) bis 5 (sehr schwierig) bewerten?

L. M.: Kann ich 2,5 sagen? Der schwierigste Teil ist, alle Zutaten zu bekommen. Sobald man die hat, es ist nur noch eine Frage der Zusammenstellung.

Wenn du dich und dein Talent mit einem Satz beschreiben solltest, wie würde er lauten?

L. M.: Ich bin eine lebenslange Liebhaberin von frischen Produkten, frischgebackene Kochbuchautorin und Rezept-Videomacherin.

Welche beruflichen Pläne hast du für die Zukunft?

L. M.: Ich möchte Leute weiterhin für pflanzliche Lebensmittel begeistern, in einer fröhlichen und zugänglichen Weise. Ich würde das gerne in Zusammenarbeit mit anderen Köchen, Künstlern und Erzeugern tun. Ich denke, es ist wichtig, die Welt des Essens aus neuen Perspektiven zu sehen.

Verrate uns deinen Lebensraum.

L. M.: Ich möchte kulturellen Wandel erwirken, darin, wie wir über unsere Körper denken und wie wir sie behandeln. Wir leben in einer Welt, die Figur und Form über Gesundheit und Substanz stellt. Ich möchte Menschen dabei unterstützen, gesündere Beziehungen zu ihrem Körper zu entwickeln.

WEITERFÜHRENDE LINKS

[www.imlauramiller.com](http://www.imlauramiller.com)

# RAW. VEGAN. NOT GROSS.

Willkommen in Laura Millers ungewöhnlicher Kochshow





Exklusiv für die Leser des Produktkulturmagazins kreiert:

## Scharfe Mango-Chili-Wraps mit Zitrusfrucht-Salat und Schoko-Avocado Pudding

### Für die Hülle

1 halber Kohlkopf  
1 Mohrrübe  
1 Paprika  
1 Mango  
1 Handvoll Sprossen

Mohrrübe und Paprika in zündholz-dünne Streifen und die Mango in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten für die Füllung, außer den Cashewnüssen, in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren. Cashews hinzufügen und ein paar Mal mixen, es soll jedoch kernig-knackig bleiben.

### Für die Füllung

1 EL Sesamöl  
90 ml Ahornsirup  
1/2 TL Salz  
110 g Mandel-Butter  
1 EL Nama Shoyu (Sojasauce, nicht pasteurisiert)  
1 EL Ingwer, gewürfelt  
4 EL Zitronensaft  
65 g Walnüsse  
150 g Cashewnüsse  
1-2 EL Chiliflocken

Für das Arrangement ein Kohlblatt auslegen und ein paar Esslöffel der Füllung vertikal in die Mitte des Blattes geben. Dazu kommen ein paar Streifen von Paprika, Mango und ein paar Sprossen. Dann die Seiten des Kohlblattes zum Wrap einschlagen.

### Für den Salat

2 Bündel Brunnenkresse  
2 Orangen  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Basilikum  
1 Avocado

Gesundheitsvorteile:  
· reich an Vitamin C, Folsäure und Calcium  
· reich an Omega-3-Fettsäuren und Pflanzenproteinen  
· enthält Antioxidantien

### Für das Salat-Dressing

4 EL Olivenöl (etwa 60 ml)  
2 EL Orangensaft  
1 EL Zitronensaft  
1-2 kleine Frühlingszwiebeln, gehackt  
Salz und Pfeffer

Für den Salat Gemüse und Kräuter zerkleinern. Die Zutaten für das Dressing in ein Einmachglas füllen und schütteln. Den Salat anmachen – fertig.

### Für das Dessert

2 große Avocado  
180ml Agaven- oder Ahornsirup  
60g Kakaopulver  
3 EL Kokosöl  
1/2 TL Balsamico  
1/2 TL Nama Shoyu (Sojasauce, nicht pasteurisiert)  
1/4 TL Salz

Alle Zutaten für das Dessert in einer Küchenmaschine mixen. Gleich genießen oder über Nacht einfrieren.

### Gesundheitsvorteile:

· reich an Vitaminen C, K und B6  
· enthält Ballaststoffe  
· gesunde Fette, die den Stoffwechsel anregen (enthält die Aminosäure L-Carnitin)

*Danke Laura,  
dein PKM-Team*