

«Bei uns sind alle willkommen»

Die Betreiberin der «Grüeni Chuchi» hat nicht nur einen offenen Laden, sondern auch privat ein offenes Haus. Interview: Stéphanie Erni

Frau Hänggi, was war Ihre erste vegane Erfahrung?

ANJA HÄNGGI: Das war vor sechs Jahren ein Milchkaffee mit Sojamilch und er hat mich nicht überzeugt. Mein Mann und ich suchten damals nach Milchalternativen und haben vieles probiert. Danach haben wir in kleinen Schritten unsere Ernährung umgestellt. Da ich gern koche und Freude am Ausprobieren habe, fiel mir das leicht.

Was hat Sie in letzter Zeit gefreut?

AH: Das grosse Angebot an Bio- und veganen Produkten bei den Grossverteilern. Auch wenn das meinem eigenen Ladenkonzept widerspricht, werden so auch Menschen, die sich nicht mit diesen Themen beschäftigen, darauf aufmerksam.

Was tun Sie denn, wenn Sie nicht gerade kochen oder sich für die «Grüeni Chuchi» engagieren?

AH: Ich verbringe die Zeit mit den Kindern und meinem Mann, bin draussen in der Natur oder im Garten. Ich lese gern und viel, beschäftige mich mit Schamanismus und habe kürzlich begonnen, Yoga zu praktizieren.

Was müsste noch erfunden werden?

AH: Eine Art Vision, die uns auf Knopfdruck aufzeigt, wo wir heute im Leben stehen, was zu tun ist und wo wir noch hängenbleiben.

Wenn Sie über Nacht die Welt verändern könnten, womit würden Sie anfangen?

AH: Damit, dass allen bewusst würde, dass jeder und jede Teil des grossen Gan-



*Anja Hänggi
Die 33-jährige hat vor bald zwei Jahren den ersten veganen Bioladen in Solothurn eröffnet. Die «Grüeni Chuchi» richtet sich an alle, die voll- oder teilzeit vegan leben oder sich dafür interessieren. Anja Hänggi lebt mit ihrem Mann und den vier Kindern vegan.
grueenichuchi.jimdo.com*

zen ist. Ich bin sicher, das würde unser Verhalten ändern.

Was haben Sie zuletzt Gutes für jemand anderen getan und was war das?

AH: Wir haben ein grosses, offenes Haus und meistens etwas Gutes zum Essen. Bei uns sind alle willkommen und das wird auch gerne genutzt.

Und was haben Sie zuletzt Gutes für sich getan?

AH: Ich habe mit zwei meiner Schwestern das Hamam besucht und wir gingen danach noch gemeinsam essen. Das war einfach herrlich.

Hat Sie in letzter Zeit etwas geärgert?

AH: Mit vier Kindern gibt's im Laufe jedes Tages Situationen, die meine Nerven strapazieren...

Mit welcher berühmten Persönlichkeit würden Sie gern einmal eine vegane Mahlzeit teilen und warum?

AH: Mit Bryan Adams. Seit ich Teenager war ist er mein Lieblingsmusiker. Er lebt auch mit seiner ganzen Familie vegan. Es wäre spannend, sich mit ihm auszutauschen, weil er einer ganz anderen Generation angehört.

Welche Frage hätten wir Ihnen stellen sollen?

AH: Inwiefern das Leben einfacher wurde, seitdem wir vegan leben und ich hätte geantwortet:

Wir sind insgesamt gesünder und ich finde das Kochen einfacher, weil ich jederzeit improvisieren kann d.h. ich brauche keine Eier zum Backen, kann aus Nussmus schnell Milch machen usw. Zudem laufen die Lebensmittel nicht so schnell ab.

Wenn wir Sie zuhause besuchen, was würden Sie für uns kochen?

AH: Ich koche gerne klassische Schweizer Küche. Es gäbe also Nüsslсалат mit Räuchertofu, danach Kartoffelstock mit Seitan an dunkler Sauce und zum Dessert Rüeblitorte



«Von den Vorzügen veganer Sportgruppen.»

Laufend überzeugen

Wir schreiben das Jahr 1887. Englands Queen Victoria feiert ihr 50. Thronjubiläum, kurz vorher wurde die Freiheitsstatue in New York eingeweiht. Zur gleichen Zeit sucht die Rennradfahrerin und Vegetarismus-Aktivistin Leslie Large of Lewisham mit Inseraten in Zeitungen nach Gleichgesinnten, um einen Fahrradklub für Vegetarierinnen zu gründen. Ein Jahr später hat sie ihr Ziel erreicht. Jeden Monat treffen sich die Mitglieder des «Vegetarian Cycling Club» in London für eine Samstagsausfahrt. Auch nach 129 Jahren besteht der Klub noch und ist die zweitälteste Vegetarier-Organisation der Welt. Das Bedürfnis, seine Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen, scheint damals wie heute vorhanden zu sein. So schliessen sich laufend neue Gruppierungen zusammen: Vor 13 Jahren gegründet, zählt der Verein «Vegan Runners UK» über 750 Mitglieder. In Deutschland, Österreich und der Schweiz sind Ableger des Britischen Vorbilds entstanden. Im Gegensatz zu den beiden Nachbarländern finden in der Schweiz keine regelmässigen, gemeinsamen Trainings statt. Einzig an bestimmten Laufevents treffen sich die Leute und tragen sich als «Vegan Runner» in der Start-



liste ein. Zwischen den Anlässen tauschen die Mitglieder in Gruppen auf Facebook Rezepte und Ratschläge aus. Wer aber für eine Sache brennt, möchte oft andere dafür begeistern – im Falle von Veganerinnen mit der Folge, vielleicht als Moralapostel und Nervensäge abgestempelt zu werden. Ein friedlicher Weg zur Verbreitung der eigenen Botschaft sind Laufteams: Rennt eine Gruppe in «Vegan Runner»-Shirts durch die Strassen, entkräftet das Vorwürfe, dass Pflanzenkost schwach mache. Ausserdem kennen die von den «Vegan Runners» überholten Personen dank der Aufschrift auf den Shirts einen möglichen Grund für ihren Platzverlust. Dazu erhalten sie eine Denkaufgabe, die von den Schmerzen des Laufs ablenkt, im Ziel zu einer Google-Suche anregt und im Idealfall beim nächsten Lauf auch ein solches Shirt anziehen lässt. Damit Leslie Large of Lewishams Idee noch lange weiterlebt.

Flavia von Gunten studiert Germanistik. Seit der Lektüre des Buches «Vegan For Fit» setzt sie sich mit der veganen Ernährung auseinander und treibt viel Sport.

Die Kolumnisten äussern ihre persönliche Meinung. Diese muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

AKTUELL



Brotboxen von aja!

Die Nana Brotboxen bestehen zu 100% aus nachwachsenden Rohstoffen wie Zuckermelasse, natürliche Mineralien und Wachsen. Im Gegensatz zu Plastikbehältern enthalten die Nana Brotboxen damit kein Erdöl und keine Weichmacher wie schädliches BPA. Sie können vollständig recycelt werden und sind CO₂ neutral.



Ginger und Ginger Beer von Zobo!

ZOBO Ginger – eine leckere Ingwer-Limetten-Limonade mit frischem Ingwer und frisch gepresstem Limettensaft. Es ist sehr erfrischend, fruchtig und würzig, aber nicht zu scharf. Für das ZOBO Ginger Beer werden viel frischer Ingwer und ausgewählte Gewürze wie Bitterorangenschalen und Koriander verwendet.

Produkte in vielen Fachgeschäften erhältlich.
www.biopartner.ch → Shopfinder