



Russlands vegane Muckibude

Am Rande der **Sankt Petersburger Altstadt**, in einer eher unauffälligen Nebenstraße stemmen Frauen und Männer schwerste Gewichte. Sie alle gehören zu Russlands einzigem **Kraftsportclub für Veganer** und Vegetarier.

In einem schlichten, mittelgroßen Saal auf der dritten Etage legt sich Nastja Sisowa gerade auf einer Trainingsbank zurecht. Sie streckt einmal den Rücken durch, greift die Langhantelstange, schließt die Augen, und atmet tief durch. Mit dem kalten Stahl fest im Griff öffnet sie die Augen und legt los: Zwölf mal stemmt sie ihr eigenes Körpergewicht bevor die Stange mit einem lauten Scheppern auf das Gestell zurückkracht. Nastja ist Mitte zwanzig, erfolgreiche Kraftsportlerin, und außerdem vegan. Das mag wie eine komische Kombination klingen, ist hier aber Normalität. Willkommen bei Vegetarianskaja Sila, Russlands einzigem offiziellen Kraftsportklub von und für Vegetarier und Veganer. Hier stemmen Russlands stärkste Tierfreunde Eisen.

GEWICHTE GEGEN FLSICKONSUM

„Wenn Leute mitkriegen, dass ich vegan lebe wundern die sich schon erstmal“, erklärt Nastja Sisowa mit einem Schmunzeln. „Darüber, dass man überhaupt auf Tierprodukte verzichten, und dann auch noch Gewichte heben kann. Es überrascht viele, dass man sich als Veganer balanciert und reichhaltig ernähren und dabei gesund und stark sein kann.“ Aber Nastjas Erfolge sprechen für sich: Seit sie vor etwa dreieinhalb Jahren mit dem Training angefangen hat, hat sie schon mehrere regionale Wettkämpfe im Powerlifting gewonnen. Und genau darin besteht der Sinn von Vegetarianskaja Sila. Das Wort Sila bedeutet sowohl Stärke, als auch Kraft, oder Macht.

Die Jungs und Mädels, die hier Gewichte heben tun dies nicht nur um ihre eigenen Körper zu stärken, sondern auch um ein mächtiges Zeichen gegen den allgegenwärtigen Fleischkonsum zu setzen.

„Für mich geht es hierbei darum den Vegetarismus zu verbreiten, und um Klischees entgegenzuwirken wonach nur Schwächlinge auf Fleisch verzichteten“, erklärt Oleg Smirnov. Der breite Kerl mit dickem Nacken und kurzem Haarschnitt ist Gründer und Häuptling des Vereins, und lebt selber seit über zehn Jahren vegetarisch. „Anfangen haben wir vor etwa sechs Jahren in einem miefigen Keller. Dort coachte ich damals einfach meine Freunde, eigentlich nur so aus Spaß. Aber dann kamen immer mehr Leute, und ich habe mich zum Trainer ausbilden lassen. Vor etwa zwei Jahren sind wir hierher umgezogen.“

ÖKOLOGISCHE UND ETHISCHE FRAGE

Das jetzige Vereinslokal sieht schon eher wie ein richtiges Fitnessstudio aus, wenn auch etwas rustikal. Die Wände sind schwarz gestrichen, auf dem Boden liegen Gummimatten. Im Raum verteilt stehen Trainingsbänke und ordentlich aufgereichte Gewichte. Die Neonröhren an der Decke ergänzen das gelbliche Abendlicht, das durch die hohen, schmutzigen Fenster fällt. An der einen Wand ein Spiegel, an der anderen das Vereinslogo – ein muskelbepackter Stier beim Bankdrücken. Für Oleg ist das Betreiben des Klubs eine Art Aktivismus. „Für mich ist das sowohl eine







ökologische als auch eine ethische Frage. Die Fleischindustrie ist ja bekanntermaßen äußerst umweltschädlich. Außerdem will ich keinen Mord konsumieren.“ Obwohl der Klub im Prinzip allen offensteht, sind praktisch alle die hier trainieren entweder Vegetarier oder Veganer. Um der zur Zeit ungefähr 15-köpfigen Mannschaft beizutreten und im Klubtrikot an Wettkämpfen teilzunehmen ist dies selbstverständlich Pflicht.

Abgesehen davon dass der Verein also deutlich klarstellt, dass Fleischverzicht nichts mit körperlicher Schwäche zu tun hat, werden bei Vegetarianskaja Sila interessanterweise gleich noch mehrere andere Klischees widerlegt: Allen Veganismus-Vorurteilen zum Trotz gehören die Stammgäste hier nicht etwa ausschließlich zur Trendbewussten Oberschicht. Nastja zum Beispiel arbeitet in der Restaurantbranche. Der Schrank von Mann namens Jewgeni, auf dessen T-Shirt „Vegan Badass“ steht, und der im anderen Ende des Saales gerade aus dem Stand 100 Kilo hebt, ist tagsüber Elektriker bei der Petersburger Metro. Dessen Kumpel Ilja, der ihm mit Kommentaren zur richtigen Technik beisteht, ist ebenfalls Elektriker.

ZUR HÄLFTE FRAUEN IM CLUB

Gleichzeitig ist es auch bemerkenswert, dass der Klub nicht etwa, wie man vielleicht erwarten würde, ein reiner Mannsverein ist. Etwa die Hälfte des Klubs besteht aus Frauen, und dass obwohl es bei Vegetarianskaja Sila ausdrücklich ums Gewichtheben (oder um genau zu sein – Powerlifting) geht. Für die 25-jährige Darja Ermolajewa war gerade das anfangs ausschlaggebend: „Als ich zuerst vom Powerlifting hörte dachte ich das wäre gleichbedeutend mit Bodybuilding. Als ich dann aber verstand, dass es dabei nicht um Ästhetik, sondern um Stärke geht, hat mich das angesprochen.“ Powerlifting, auf Deutsch auch als Kraftdreikampf bekannt, kommt ursprünglich aus den USA, ist mit dem klassischen olympischen Gewichtheben verwandt, konzentriert sich aber auf die drei Kernelemente Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben. Bei Wettkämpfen wird der Bestwert in den Einzelkategorien zusammengerechnet, der Sportler mit dem Höchsten Endwert gewinnt. Auch Darja hat schon an etlichen Wettkämpfen erfolgreich teilgenommen. Ihre persönliche offizielle Einzelbestleistung war dabei 150 Kilo im Kreuzheben, das dreifache ihres Körpergewichts.

Für Darja ist das Hobby inzwischen zum Beruf geworden. Zusammen mit Oleg arbeitet sie inzwischen hier als Trainerin. Nebenbei betreiben die beiden außerdem den klubeigenen Youtube-Kanal, wo sie Tipps und Rat rund um Training und Fleischfreie Ernährung für Kraftsportler geben. Vegan ist sie seit über fünf Jahren, für sie ist das eine Selbstverständlichkeit. „Ich will in einer gesunden Gesellschaft leben, wo weder Menschen noch Tiere unterdrückt oder ausgebeutete werden“, erklärt sie.

Volodya Vagner / Twitter: @VolodyaVagner

Olegs Ernährungstipps für vegane Kraftsportler



Die besten veganen Proteinquellen: Hülsenfrüchte (besonders Soja), Getreide sowie Nüsse, Kerne und Samen. Geheimtipp: Was die Getreide angeht, empfiehlt sich besonders der in der traditionellen russischen Küche verbreitete Buchweizen, der auf Grund seiner chemischen Zusammensetzung eine exzellente Proteinquelle darstellt. Kann sowohl als Frühstücksbrei

oder nach russischer Art, an Stelle von Reis zubereitet werden. Bei alledem gilt aber: Nur weil man fleischfrei lebt, muss man nicht tonnenweise Pflanzenprotein futtern, denn für den Muskelaufbau ist eher die Kalorienmenge ausschlaggebend. Ein einfacher Smoothie, mit ungefähr 800 Kalorien, muss deshalb nicht komplizierter sein als

500 ml Wasser, 2 Esslöffel Sojamilchpulver, 1-2 Tassen Haferflocken, 1 Tasse tiefgefrorene Beeren

■ Im Standmixer pürieren und auf dem Weg zur Arbeit oder direkt nach dem Training genießen.





Herzhaftes Porridge

FÜR 2 SCHÜSSELN

- 1 Tasse (95 g) zarte Haferflocken, glutenfrei
- 1 Karotte oder kleine Rote Bete, geschält und geraspelt
- 1 ½ Tassen (360 ml) Wasser
- 1 Tasse (15 g) Grünkohl, entstielt und gehackt oder (30 g) Spinat, gehackt
- ¼ Tasse (60 g) Salsa oder Marinara-Sauce
- 2 EL Hefeflocken
- ½ Avocado, zerkleinert
- 2 EL Kürbiskerne, geröstet
- Geräuchertes Paprikapulver und/ oder Chiliblätter (nach Belieben)
- Salz und schwarzer Pfeffer

Porridge ist bei Sportlern und bei allen, die sich gesund und nahrhaft ernähren, sehr beliebt. Selbst wenn du jeden Morgen ein anderes Topping für dein süßes Porridge verwendest, irgendwann hast du den immer gleichen Geschmack über. Aber wer sagt, dass Porridge immer süß sein muss? Dieses herzhaftes Rezept kann immer wieder neu variiert werden. Verwende Zutaten, auf die du gerade Appetit hast. So kommt beim Frühstück immer gute Laune auf.

1. Haferflocken und geraspelte Karotte in einem kleinen Topf mischen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Wasser zugeben. (Je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr oder weniger Wasser hinzugeben. 1 ½ Tassen/360 ml Wasser ergibt ein dickes, festes Porridge).



- 2.** Erst leicht aufkochen, dann unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten kochen, bis die Haferflocken zart sind.
- 3.** Grünkohl, Salsa und Hefeflocken unterrühren.
- 4.** In eine Frühstücksschüssel geben. Mit der Avocado und den Kürbiskernen toppen. Nach Belieben mit geräuchertem Paprikapulver und Chiliblättern bestreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Variation: Probiere verschiedene Salsa oder Pastasaucen aus. Mit neuen Geschmacksnoten wird dein Porridge-Frühstück nie langweilig.

Zeit: ca. 15 Min.

Pro Portion: ca. 570 kcal, 16 g EW, 29 g F, 56 g KH





Feuriger Augenbohnen-Eintopf mit Blattkohl

FÜR 4-6 PORTIONEN

EINTOPF

- 2 EL Olivenöl (Ölfrei: ¼ Tasse/60 ml Brühe, ggf. mehr)
- 1 große gelbe Zwiebel, gehackt
- 1 große grüne Paprikaschote, gehackt
- 2 kleine Karotten, gehackt
- 1 große Selleriestange, gehackt
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 Lorbeerblatt
- ¼ TL Cayennepfeffer oder Chili-Flocken
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Dose (410 g) gestückelter Tomaten, mit Saft
- 1 Tasse (200 g) Gerstengraupen, eingeweicht (siehe Hinweis)
- 1 TL Tamari, salzreduziert
- 2 Tassen (480 ml) Wasser
- 1 Tasse (240 ml) Gemüsebrühe
- 1 Bund Blattkohl, entstielt und gehackt
- 2 Tassen (330 g) Augenbohnen, gekocht (oder 2 Dosen zu je 425 g)
- 1 EL frischer Zitronensaft
- Salz und schwarzer Pfeffer

SCHARFES TAHIN

- 2 EL Hefeflocken
- 1 bis 2 EL Sriracha-Sauce
- 1 TL frischer Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- ¼ TL Liquid Smoke (Raucharoma)
- ¼ Tasse (60 g) Tahin
- ¼ bis ½ Tasse (60 bis 120 ml) Wasser
- Frühlingszwiebel, in Ringen

TIPP: Wir beginnen mit einer Schicht Zwiebeln, Karotten und Sellerie (Mirepoix). Darüber geben wir den Blattkohl und die Augenbohnen. Abgeschmeckt wird das Ganze mit einer leichten feurig-rauchigen Tahin-Sauce. Je nachdem, wie scharf du es magst, kannst du etwas mehr oder weniger Sriracha-Sauce dazugeben. Grüne Paprika ist etwas bitterer und fester. Nach Belieben kann sie durch eine rote, orangefarbene oder gelbe Paprikaschote ersetzt werden.*

- 1. Zubereitung des Eintopfs:** Öl im Schmortopf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebeln, Paprikaschote, Karotten und Sellerie dazugeben und kräftig durchrühren. 2 Minuten kochen. Die Hitze reduzieren und den Deckel aufsetzen. Das Gemüse 5 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. (Ölfrei: Immer wieder etwas Brühe dazugeben, da sie verdampft.)
- 2.** Thymian, Lorbeerblatt und Cayennepfeffer und dann den Knoblauch hineingeben. Umrühren und weitere 2 Minuten kochen.
- 3.** Tomaten mit Saft zusammen mit Graupen und Tamari zugeben. 3 Minuten kochen und dabei häufig umrühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
- 4.** Dann Wasser, Brühe und Blattkohl hineingeben. Die Hitze erhöhen, zum Kochen bringen und dann die Hitze wieder reduzieren. Abdecken und weitere 15 Minuten kochen.
- 5.** Die Augenbohnen einrühren. Vom Herd nehmen und 15 Minuten ziehen lassen. Das Lorbeerblatt herausnehmen. Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6.** Während der Eintopf zieht, die Sauce zubereiten. Hefeflocken, Sriracha-Sauce, Zitronensaft, Ahornsirup, Liquid Smoke und Tahin in ein Glas mit Deckel geben. (Tahin immer erst am Schluss dazugeben, damit es nicht am Glasboden festklebt). Wasser (jeweils 1 EL auf einmal) dazugeben. Kräftig schütteln, um alles gut zu vermischen. Die Sauce sollte schon sämig sein. Bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen.
- 7.** Den Eintopf mit der Sauce und der Frühlingszwiebel toppen und servieren.

Hinweis: Wenn du die Graupen nicht einweichen möchtest, kannst du sie auch sehr gründlich spülen. Für dieses Gericht solltest du unbedingt Gerstengraupen verwenden. Sie sind schneller gar, weil sie geschält sind. Gerstengraupen enthalten noch viele Ballaststoffe!



Zeit: 20 Minuten Vorbereitung, 40 Minuten Kochzeit, plus Einweichzeit für die Bohnen.

Pro Portion: ca. 520 kcal, 35 g EW, 8 g F, 110 g KH





VEGETARIANSKAJA SILA:

Ort: St. Petersburg

Website: vegetarianpower.ru



Kraftprotz-Cookies

FÜR 12 GROSSE COOKIES (ODER 24 KLEINE COOKIES)

4 Tassen (385 g) zarte Haferflocken, glutenfrei
 1 ½ Tassen (225 g) Weizenvollkornmehl
 1 TL Backpulver
 ½ TL Salz
 3 reife Bananen
 1 Tasse (200 g) Rohrohrzucker oder Kokosblütenzucker
 ¼ Tasse (80 ml) Kokosöl (OF: Kokosfett)
 ¼ Tasse plus 2 EL (90 ml) Wasser
 2 EL Chia-Samen oder gemahlene Leinsamen
 2 TL Vanilleextrakt
 1 Tasse (225 g) Schokostückchen (dunkle Schokolade)
 1 Tasse (120 g) rohe Walnüsse, gehackt
 ½ Tasse (75 g) rohe Sonnenblumenkerne
 ½ Tasse (40 g) Kokosraspeln, ungesüßt (nach Belieben)

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen..

2. 2 Tassen (195 g) Haferflocken in eine Kuchenmaschine oder einen Mixer geben und sehr fein mahlen. In eine große Schüssel umfüllen. Restliche Haferflocken mit Mehl, Backpulver und Salz dazugeben.

3. Dann in der Kuchenmaschine oder im Mixer Bananen mit Zucker, Öl, Wasser, Chia-Samen und Vanilleextrakt verkneten. Bananenmasse zur Hafermischung in die Schüssel geben. Mit einem Holzlöffel gut miteinander vermengen. Kakaonibs, Walnüsse, Sonnenblumenkerne und Kokosraspeln hinzugeben.

4. Mit feuchten Händen jeweils ½ Tasse (60 g) Teig zu großen Cookies formen. Für kleine Cookies jeweils ¼ Tasse (30 g) Teig zu Cookies formen. (Hinweis: Auf ein Backblech passen 6 große Cookies). Die Cookies flach drücken (2 bis 2,5 cm dick).

5. 30 Minuten goldbraun backen. Auf dem Backblech vollständig abkühlen lassen. In einem luftdichten Behälter halten sich die Energieriegel bis zu einer Woche. Sie lassen sich auch einfrieren und sind dann drei Monate haltbar. In Brotpapier eingewickelt kannst du sie gut mitnehmen.

Nährwertangaben (gesamtes Rezept, mit Kokosraspeln): 5.893 kcal, 291 g F, 97 g E, 819 g KH

Zeit: ca. 15 Minuten Vorbereitung, 30 Minuten Backzeit



Kraftstoff für den Körper

Kreativ, gesund und unkompliziert – dieses Kochbuch lässt für Sportbegeisterte keine Wünsche offen und überzeugt Freunde und Familie. Schnellere Regeneration, Leistungssteigerung und ein höheres Energielevel sorgen für eine bessere Kondition, mehr Spaß beim Training und ein gesteigertes Wohlbefinden im Alltag.

Matt Frazier und Stefanie Romine: No Meat Athlete - Das Kochbuch.

Narayana Verlag.
 312 Seiten, 24,80 Euro.