



LAURA DAKIN

COOKIN' UP A STORM

ABENTEUER UND VEGANE REZEPTE
MIT **SEA SHEPHERD**

Urheberrechtlich geschütztes Material

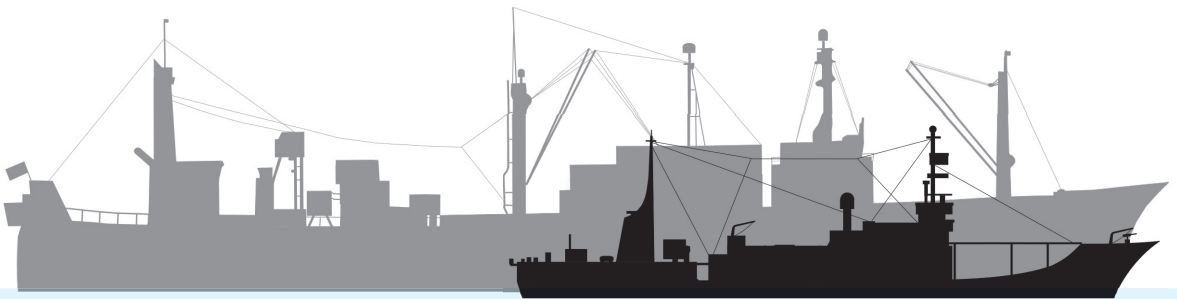
WINDPFERD

EINFÜHRUNG

Mir war schon länger bewusst, dass wir Menschen die Ozeane in alarmierender Geschwindigkeit ausbeuten und ich hatte es satt, mich deswegen hilflos zu fühlen. Aber zu diesem Zeitpunkt wusste ich nicht, was ich dagegen tun könnte und fühlte mich traurig und ohnmächtig.

Dann begegnete ich der Besatzung der *Farley Mowat*, einem Schiff von Sea Shepherd. Der legendäre Kapitän der *Farley*, Paul Watson, setzt unnachgiebig seine Energie für alle Geschöpfe des Meeres ein und stellt sich zwischen sie und ihre Mörder. Schon viele Jahre kämpft er für den Schutz der Meere: Er war 1972 Mitbegründer von Greenpeace International und gründete 1977 die Sea Shepherd Conservation Society.

Im Alter von gerade einmal einundzwanzig Jahren, schloss ich mich im Februar 2005 Kapitän Watson und seiner Mannschaft an. Von Bermuda aus stachen wir in See, um gegen das grausame Abschachten von Sattelrobben an der Ostküste Kanadas zu kämpfen. Seitdem war ich an vielen Einsätzen beteiligt und während dieser Zeit bei Sea Shepherd habe ich immer mehr begriffen, wie schlecht es tatsächlich um unsere Ozeane bestellt ist. Das Leben in den Meeren wird vor unseren Augen ausgelöscht, aber die meisten Menschen kümmern sich kaum darum. Leider ist es wie bei vielen anderen Ungerechtigkeiten so, dass das Sterben der Meere mit Stillschweigen behandelt wird, um die lukrativen Einnahmequellen von Konzernen und Regierungen zu schützen.



FABRIKSCHIFF

8000 Tonnen

WALFANGSCHIFF

1900 Tonnen

Urheberrechtlich geschütztes Material

ZIELORT: IRGENDWO IM SÜDPOLARMEER

Bevor wir uns in die Antarktis aufmachen, um dort bei unserem alljährlichen Einsatz die illegale japanische Walfangflotte zu stören, gibt es auf den Schiffen viel zu tun. Die letzten Wochen vor der Abreise sind geprägt von der intensiven Energie febriler Vorbereitungen.

Der Kapitän und der Erste und Zweite Offizier sind verantwortlich für den Zustand des Schiffes und der Besatzung. Sie sprechen auch mit den Medien, planen den Kurs und prüfen die Sicherheitsausrüstung. Zudem müssen sie ihre Checklisten abarbeiten und Formalitäten erledigen, damit wir sicher und problemlos den Hafen verlassen können.

Die Ingenieure beeilen sich, um sicherzustellen, dass die Maschinen in bestem Zustand sind, wozu auch das Auffüllen der Treibstofftanks und der Behälter mit Schmieröl gehören. Alle möglicherweise benötigten Ersatzteile müssen an Bord sein und die Maschinen und Generatoren werden überprüft und gewartet, um sie auf den Dauerbetrieb vorzubereiten.

Die Besatzung und die Schiffsbetriebsmeister arbeiten rund um die Uhr um ihre schier endlose Liste von Aufgaben zu erfüllen: Sie gewährleisten die Sicherheit, prüfen und warten die Maschinen und die Geräte an Deck, entfernen Rost und streichen Teile des Schiffes neu, organisieren und prüfen die Rettungs-ausrüstung, fixieren alles, was sich an Deck bewegen könnte, bilden neue Crewmitglieder aus und helfen bei Bedarf anderen Besatzungsmitgliedern. Darüber hinaus kümmert sich die Crew um Reinigungsarbeiten, wie dem Säubern der Toiletten und der Entsorgung des Mülls.

HOCHSEETÜCHTIGER ZWIEBELKUCHEN

Dan ist Ingenieur für Robotertechnik und bei uns an Bord der Zweite Ingenieur. Dieses Rezept ist meine Version des Zwiebelkuchens, den seine Mutter zubereitet hat. Weil ich mich hier von den gewohnten Pfaden des Zwiebelkuchens entferne, nennt Dan es den „Mord am Zwiebelkuchen“. Aber bis jetzt hat sich noch keiner aus der Crew beschwert.

- 3 EL vegane Butter
- 5 Zwiebeln, gewürfelt
- 1/2 (125 ml) pflanzliche Milch (z. B. Sojamilch), ungesüßt
- 3 EL Couscous
- 1 TL Muskat, gemahlen
- 1 Tasse (250 ml) junger Spinat (Baby-Spinat), ohne Stiele (Für die richtige Menge: Spinat in die Tasse drücken)
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 14 Platten Blätterteig (siehe Tipp)

FÜR SECHS PORTIONEN

PRO PORTION:

- 177 Kalorien
- 4 g Eiweiß
- 7 g Fett (1 g gesättigt)
- 25 g Kohlenhydrate
- 161 mg Natrium
- 8 mg Kalzium
- 3 g Ballaststoffe

Beachte: Diese Angaben berücksichtigen nicht das Salz und den frisch gemahlene Pfeffer zum Abschmecken.


Die Butter in einen großen Suppentopf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Wenn die Butter geschmolzen ist, die Zwiebeln hinzufügen und unter häufigem Umrühren etwa 10 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln weich und glasig sind. Milch, Couscous und Muskat dazugeben und unter gelegentlichem Umrühren 10 bis 15 Minuten kochen, bis der Couscous weich ist und die meiste Flüssigkeit aufgesogen hat. Den Topf vom Herd nehmen, den Spinat einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf 180 °C vorwärmen.

Den Boden und die Ränder eines Kuchenblechs (etwa 25 cm breit) mit 8 Platten Blätterteig auslegen. Den Teig dabei über den Rand des Kuchenblechs herausstehen lassen. Die Zwiebelmischung in das ausgelegte Blech geben. Den restlichen Blätterteig auf die Mischung legen und den überhängenden Teig auf die Oberseite des Kuchens falten. 45 Minuten backen oder bis der Blätterteig goldbraun ist.

TIPP: Wenn du aufgetauten Teig ausrollst, bedecke ihn mit Plastikfolie und einem feuchten Handtuch. Lasse ihn so liegen, bis du ihn brauchst. Lass den Blätterteig nicht länger als 1 Minute unbedeckt liegen, damit er nicht austrocknet.

VARIANTE: Hochseetüchtiger cremiger Zwiebelkuchen. Zu Milch, Couscous und Muskat noch 225 g Seidentofu hinzufügen.

A photograph showing the side of a white boat moving through dark blue water. A white wake is visible behind the boat. Several dolphins are swimming alongside the boat, their bodies partially visible above the water surface. The scene is captured from a high angle, looking down at the dolphins and the boat's hull.

Delfine am Bug!

Wenn jemand sieht, dass Delfine unsere Fahrt begleiten, dann verbreitet sich die Nachricht rasend schnell auf dem ganzen Schiff. Alle kommen zum Bug gerannt und lehnen sich über die Reling, um einen Blick zu erhaschen. Diese wunderbaren Begegnungen sind nicht nur ein schöner Anblick – es geht auch ziemlich laut zu! Wir erwidern das freche Schnalzen und Quieken unserer Meeresfreunde mit unseren Freudenschreien und aufgeregten Rufen.

ERDNUSSBUTTERKEKSE FÜR DEN ERNSTFALL

Diese klassische Leckerei wurde in den Schiffsküchen unserer Flotte wohl schon millionenfach getestet und für gut befunden: Diese Kekse schmelzen dir buchstäblich im Mund weg. Kekse und Kameradschaft sind das Geheimnis für eine gute Stimmung an Bord.

- 2 Tassen unbehandelte Erdnussbutter, ungesalzen
- 1 Tasse Kristallzucker
- 1/2 Tasse weiche vegane Butter
- 1/2 Tasse (125 ml) pflanzliche Milch (z. B. Sojamilch), einfach oder mit Vanille-Geschmack
- 2 TL Vanilleextrakt
- 2 Tassen Mehl
- 1 TL Backsoda (Speisesoda oder Natron)
- 30 unbehandelte Erdnüsse oder vegane Zartbitterschokolade, zum Garnieren

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Erdnussbutter, Zucker und Butter in eine große Schüssel geben und mit einem Handmixer cremig rühren. Milch und Vanilleextrakt dazugeben und gut mixen. Mehl und Backsoda dazugeben und mixen, bis alles gut vermischt ist, um einen Teig zu formen.

Für jeden Keks mit einem Löffel 1 EL Teig in die Handfläche geben, zu einem Ball rollen, etwas flachdrücken und auf das ausgelegte Backblech legen. Mit dem restlichen Teig wiederholen, dabei 5 cm Platz zwischen den Keksen lassen, damit sie aufgehen können. Zum Garnieren eine Erdnuss in die Mitte jedes Kekses geben.

Die Kekse in den vorgeheizten Ofen schieben und 8 Minuten backen. Vor dem Servieren oder Lagern ganz auskühlen lassen. (Wenn die Kekse vom Backblech genommen werden, wenn sie noch warm sind, können sie zerfallen.) In einem dicht verschlossenen Behälter bei Raumtemperatur halten sich die Erdnussbutterkekse etwa 5 Tage.

FÜR 30 KEKSE

PRO KEKS:

- 172 Kalorien
- 5 g Eiweiß
- 12 g Fett (3 g gesättigt)
- 10 g Kohlenhydrate
- 71 mg Natrium
- 6 mg Kalzium
- 1 g Ballaststoffe

Beachte: Diese Angaben berücksichtigen nicht die Erdnüsse oder Zartbitterschokolade zum Garnieren.

