

# Vom Lotus und der Artischocke - im Gespräch mit Justin P. Moore

Heike Pander, Autorin, The Huffington Post Deutschland

Veröffentlicht: 10/04/2016 15:36 CEST Aktualisiert: 13/04/2016 11:15 CEST



Pilze mit Spinat, Foto: Justin P. Moore

Ich treffe Justin P. Moore in einem Szenecafé auf dem Prenzlauer Berg in Berlin. Er ist Kochbuchautor und so habe ich ihn auch auf dem veganen Sommerfest auf dem Alexanderplatz in Berlin kennen gelernt - als er dort seine Kochbücher verkaufte. Das Besondere am Chef: er ist ein Multitalent - Künstler, Webdesigner, Weltreisender, lebt seit 20 Jahren vegan, kocht gerne - auch für andere - und verführt mit seinen ansprechenden Rezepten zu kulinarischen Reisen in ferne Länder.

## Vegan leben nicht nur "hip"

Mehr „aus Versehen“ ist er hip, denn er schwimmt keineswegs „nur“ auf der veganen Welle mit. Seit mehr als 20 Jahren folgt er seinem veganen Lifestyle - um den er aber kein Aufheben macht. Damals, so sagt er, war es viel schwieriger, einer veganen Lebensweise zu folgen. Kaum jemand wusste, [was „vegan leben“ bedeutet](#). An vegane Rezepte zu kommen war eine Herausforderung und Motorradstiefel ohne Leder zu kaufen fast unmöglich.

Moore fand damals einen Kompromiss für sich, indem er alle paar Jahre gebrauchte Lederschuhe kaufte. Die „vegane“ Fahne trägt er nicht vor sich her und macht auch kein Dogma aus seiner Lebensanschauung.



Justin P. Moore, Foto: Ashley Ludaescher

Andere zu inspirieren mit seiner Lebensweise ist sein Ziel. „Das ist ... meine Art und Weise - ich habe niemals Druck auf meine Familie, auf meine Freunde ... gemacht. Ich versuche einfach zu leben und mich so zu ernähren, wie es mir passt. Ich finde es schön, wenn ich ein Vorbild für andere Leute bin aber ich will nicht predigen. Ich will nicht missionieren.“

### **„Leben, wie ich es gut finde“**

Wichtig ist ihm nicht, ob er „richtig“ lebt oder nicht - viel wichtiger ist ihm, dass er so leben kann, wie er es gut findet: sich bewusst zu machen, was seine Entscheidungen für ihn und seine Mitwelt bedeuten. Respekt für sich und andere spielt dabei eine große Rolle.

Früh setzte er sich mit anspruchsvollen Fragen über das Leben auseinander. Er las philosophische Bücher und interessierte sich für die Ansichten bekannter Dichter, Musiker und historischer Persönlichkeiten. Unter anderem beschäftigte er sich mit Karma, Gewaltfreiheit und östlichen Philosophien.

„Schon mit acht Jahren wusste ich, dass Fleisch nicht so meins war. Das hat ein bisschen gedauert bevor ich verstanden habe ‚ja, es gibt Leute, die kein Fleisch essen‘... Mit 15 bin ich Vegetarier geworden und kurz danach allmählich vegan. Zu der Zeit musste ich viel kochen für mich.

Mit 17 habe ich angefangen, Rezepte aufzuschreiben. Damals habe ich sogar ein kleines Heftchen mit Rezepten veröffentlicht...ich hab immer gerne für andere Leute gekocht und ich bin auch oft nach Rezepten gefragt worden - hab sie anfangs oft per Email geschickt und wollte schon immer ein richtiges Kochbuch schreiben.“



Justin P. Moore bei einer Kochshow

## **Die Eltern ganz leicht überzeugt**

Seine Familie war zunächst skeptisch, seine Eltern hinderten ihn aber nicht daran, das zu tun, was er für richtig hielt. Da er zu Beginn seiner vegetarischen Lebensweise noch nicht volljährig war und mehr noch um seine Eltern zu beruhigen, ließ er sich ärztlich untersuchen.

Der Fachmann stellte fest, dass Moore kerngesund war und beglückwünschte ihn damals schon zu seiner weisen Entscheidung. Die anfänglichen Hänseleien seiner Brüder nahm er gelassen hin und überzeugte sie letztendlich mit seinen Kochkünsten.

Ursprünglich stammt Moores Familie aus den USA. Dort hat er mit seinen Eltern und drei Brüdern eine bewegte Kindheit erlebt. Sein Vater arbeitete als Ingenieur und zog dahin, wo es Arbeit gab. Beispielsweise als Radaringenieur für die Armee auf eine der Marshallinseln. Moore hat diese Zeit in besonders guter Erinnerung. Begeistert erzählt er von der Auto-freien Insel und der Freiheit, die er dort als Kind genossen hat.

## **Die Liebe zur indisch-asiatischen Küche**

Mit etwa zwei Jahren kommt er zum ersten Mal in intensiven Kontakt mit der Indischen Küche. Eine Tagesmutter aus Indien betreut ihn tagsüber. Sie lebt mit ihrem Mann vegetarisch und bekocht den kleinen Justin mit indischen Köstlichkeiten. Am meisten schätzt er damals die Süßigkeiten.

Seine Mutter erzählt ihm später, dass er immer nach Curry und Räucherstäbchen roch und sehr glücklich wirkte, wenn sie ihn nach der Arbeit abholte. Erst im Erwachsenenalter stellt er die Verbindung her zwischen seiner Leidenschaft für die indisch-asiatische Küche und den Erfahrungen aus seiner frühen Kindheit.

## **Verliebt in Berlin**

Die Familie zog häufig um. Moore sagt von sich selbst, dass er nie länger als vier Jahre am selben Ort gewohnt hat. Nur Berlin - das sei etwas anderes, meint er. Hier lebt er seit 14 Jahren und hat inzwischen eine eigene Familie gegründet.

In Berlin landete er 1997 auf einer seiner Reisen. Er studierte zu der Zeit Kunst, vor allem Malerei und Drucktechnik. Sein Malstil damals ähnelte dem deutscher Maler des frühen 20. Jahrhunderts. Einer seiner Professoren empfahl ihm, sich die Meisterwerke in Europa

anzuschauen. Bei einem Freund in Berlin konnte er auf einer Couch übernachten und hat sich spontan in die Stadt verliebt.

Berlin entspricht seinem Lebensgefühl. Als Künstler schätzt er die Kunstszene, mag die deutsche Sprache und erklärt, dass er sich in Amerika nicht so richtig wohl gefühlt hat: „da sind die Prioritäten ... anders als es meine sind“.

Moore ist vielseitig - er hat viele Jahre als Künstler und Grafiker, in Galerien und auch als Sprachlehrer gearbeitet. An der Universität hat er die Auszeichnungssprache HTML gelernt. Damit erstellte er bereits in den 90er Jahren Webseiten und Blogs.

Seine Reiseerlebnisse mit Fotos veröffentlichte er auf einem eigenen Reiseblog, als dieses Metier noch weit vom Massenphänomen entfernt war. So ist er nicht nur im Hinblick auf seine vegane Lebensweise und seine Weltanschauung einer, der seiner Zeit etwas voraus ist. Darauf angesprochen winkt er ab und wirkt dabei sehr bescheiden.

Einen [großen Vorteil am Standort Berlin](#) sieht Moore in der geografischen Lage. Von hier kann er genauso leicht nach Asien wie auch in die USA reisen. In Berlin ist das Leben günstiger als in New York - ein großer Bonusfaktor, wenn man gerne wie er verreist.



In Lagos mit einem Farmer unterwegs, Foto: Justin P. Moore

Jedes Jahr unternimmt er mindestens eine größere mehrmonatige Reise in ein ihm unbekanntes Land oder in eine für ihn neue Region. Dort faszinieren ihn nicht nur Land und Leute sondern ganz besonders die Gaumenfreuden seiner Gastgeber.

## **Inspiration in fremden Küchen**

Die Rezepte für seine Kochbücher kuppert er nicht einfach ab. Er schaut den Köchen gerne über die Schulter beim Kochen, macht sich Notizen und fotografiert. Was er gesehen und geschmeckt hat, nimmt er in seiner Erinnerung mit nach Hause. Essen inspiriert ihn - am heimischen Herd wird dann experimentiert und ausgiebig gekocht. Dank seiner Kreativität entstehen leckere Gerichte, die meist einfach nachzukochen sind.

Moore arbeitet zwar gelegentlich noch als Grafiker und „Food Fotograf“ für Kochbücher, Magazine oder schreibt Rezepte für andere. Einige seiner Projekte hat er mittels „Crowdfunding“ verwirklicht. Seinen Lebensunterhalt finanziert der Weltreisende inzwischen hauptsächlich über die Bereiche Reisen und vegane Ernährung.



Justin P. Moore beim Kochen/Guanajuato

Drei Kochbücher sind bereits von ihm erschienen - alle unter dem Haupttitel „The Lotus and the Artichoke“ mit der jeweils landestypischen Spezifizierung. Es gibt sie als Reise um die Welt, mit dem Schwerpunkt Mexiko und das neueste mit Rezepten aus Sri Lanka.

### **Hauptbarriere Sprache: „Ich mag die Herausforderung“**

Auf Reisen - besonders wenn die fremde Sprache die Hauptbarriere bildet - trifft er mit seinem Lebensstil gelegentlich auf Schwierigkeiten. Die er jedoch nicht scheut: „ich mag die Herausforderung - also ich hab keine Angst vor Abenteuer ... und zum Glück ist es nie wirklich schief gelaufen“.

Generell kommt er mit seiner Haltung gut zurecht. Er schwört auf Kommunikation mit den Menschen, baut eine Beziehung zu ihnen auf und entscheidet sich spontan im Moment, wie er reagiert - sollte er Lebensmittel tierischen Ursprungs angeboten bekommen.

Meist bereitet er sich auf seine Reisen vor, indem er ein paar Grundlagen in der Landessprache lernt. „Zum Glück kommt das nur sehr selten vor, dass ich wirklich mehrmals etwas ablehnen muss und manchmal ist das ganz leicht, weil man dann sagt ‚nein, Tiere essen ist nicht für mich‘.“

Zum Beispiel in Asien erklärt man nicht ‚ich bin Vegetarier‘ sondern man sagt ... ‚ich esse Gemüse‘ oder ‚ich hätte gerne Essen für Mönche‘ oder ‚ich bin Buddhist‘. Aber ich benutze es nicht als Anlass, um ... meine Lebensphilosophie ... zu erklären.“

### **Inspiration fürs nächste Buch**

Nachdenklich stimmt ihn das schnelle Bevölkerungswachstum in verschiedenen Regionen dieser Welt und mit ihm das Verlangen nach mehr Fleisch. „Ich mache mir mehr Sorgen um Entwicklungsländer wo Leute sich durch Fleischkonsum als wohlhabend definieren wollen“. Der Fleischkonsum in den „reichen“ Ländern verringert sich aber kaum. Weltweit steigen die Zahlen weiter - zum Leidwesen der Tiere und der Umwelt.

Auf die Frage, ob die vegane Lebensweise für ihn nur eine Modeerscheinung ist, sagt er, dass er nicht wichtig findet, ob es ein Trend ist oder nicht. Viel bedeutender ist für ihn, dass sich

mehr und mehr Menschen Gedanken über ihre Ernährung machen und nachfragen, woher ihre Lebensmittel kommen und wie sie produziert werden.

Vor kurzem kam der Weltenbummler von einer mehrwöchigen Reise nach Malaysia zurück. Nun setzt er für Buch Nummer vier um, was er an Inspiration und neuen Rezeptideen mit nach Hause gebracht hat.