

jolie.de

jolie



MÄRZ 2017
DEUTSCHLAND 2,00 €
ÖSTERREICH 2,20 €
SCHWEIZ 3,80 SFR

Jetzt eine Traumhaut

Die 14 besten **Facials** mit **Soforteffekt** (von Hightech bis Green)

Bereit? **Shades of Grey** im Reality-Check
Wir haben alles ausprobiert!

Cara Delevingne:
Warum die Britin so viel Macht hat!

Unter 100 Euro: **It-Pieces** vom **Catwalk**

Iss dich schön!

Hafer, Spinat, Buchweizen & Co. – die neuen Superfoods machen **schlank**, **super Teint** und tolle Haare

Mode & Beauty Trends

Die wichtigsten Styles des Sommers auf **58 Seiten**

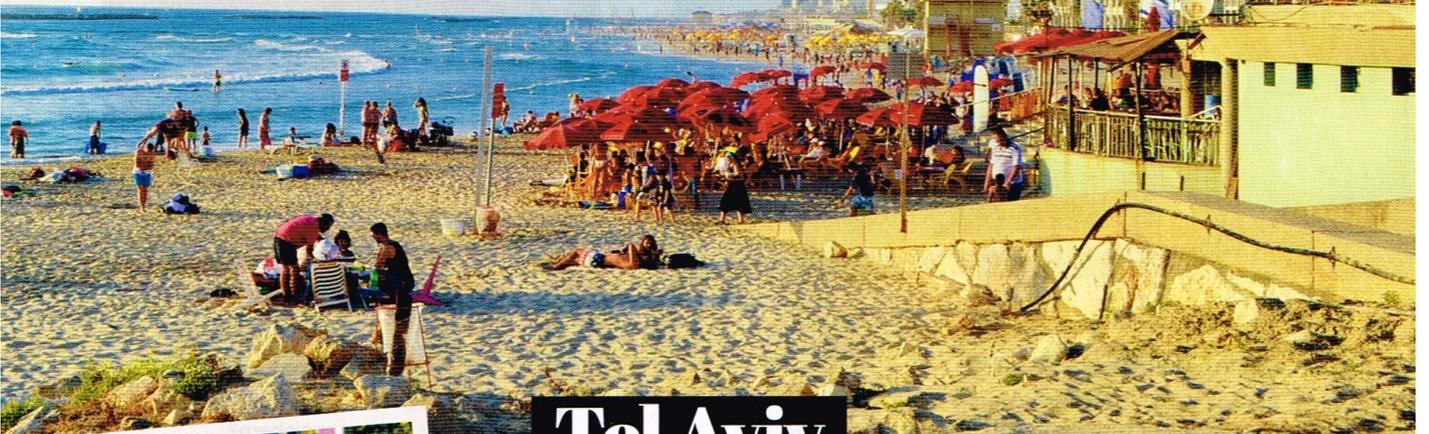
Wenig Platz?

Cleverer Tricks für kleine Räume

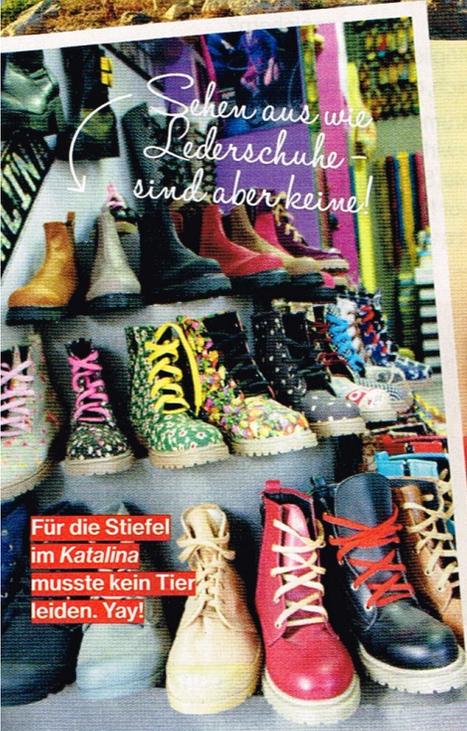
REISE

Im Veggie-Paradies

In **Israel** leben die meisten Veganer der Welt. Unsere Autorin mampfte sich durch *Tel Aviv* und *Jerusalem*, um zu verstehen, warum. Sie kam als Süchtige zurück



Tel Aviv



*Sehen aus wie
Lederschuhe
sind aber keine!*

Für die Stiefel
im *Katalina*
musste kein Tier
leiden. Yay!

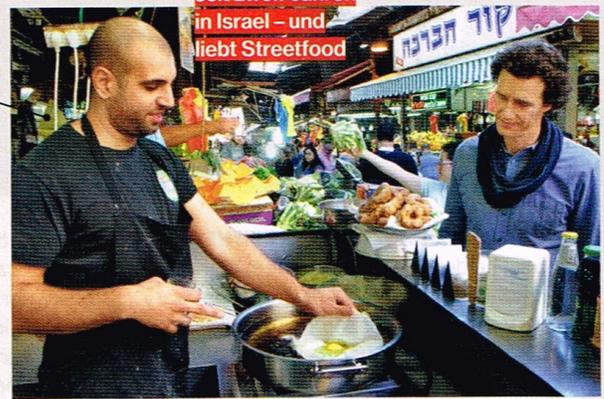


Kräuter, einge-
legtes Gemüse
und Käse auf
dem *Levinsky*
Market im
Hipsterviertel
Florentin



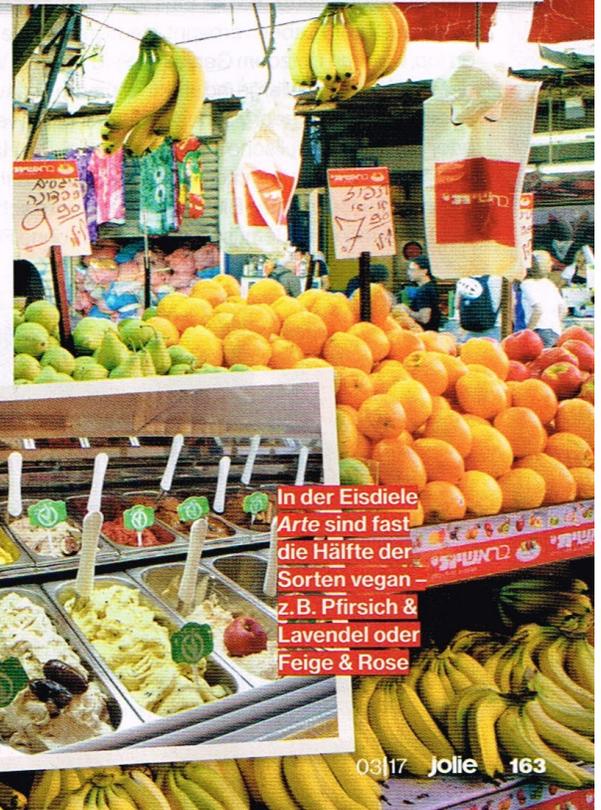
Halva (Süßspeise aus Sesam) in allen Geschmacksrichtungen auf dem Carmel Market

Starkoch Tom Franz (r.) lebt seit zwölf Jahren in Israel – und liebt Streetfood



Szenen vergangener Reisen: In Frankreich klammerte ich mich an ein Stück Brot, während um mich herum ein Fest mit gebratenen Gänsen gefeiert wurde. In Indonesien wurde mir erst Huhn als vegetarisch angepriesen, dann mitleidig lächelnd ein Berg Reis serviert. Und in Dubai übertönte mein knurrender Magen fast die Bauchtanzmusik, nachdem wir auf der Wüstentour nur die Wahl zwischen Geflügel- und Lammwraps gehabt hatten. Vegetarier zu sein nervt manchmal. Vor allem unterwegs, wenn man noch was anderes erleben will als Restaurants zu suchen. Aber an einem Ort ist die Auswahl praktisch grenzenlos: Israel.

GENAUER: TEL AVIV. Hier leben die meisten Fleischverweigerer des Landes (insgesamt 5% Veganer und 8% Vegetarier), hier findet jedes Jahr das größte vegane Festival der Welt statt, hier kleben „Vegan friendly“-Sticker an Restaurants und Hotels. Traditionelle Gerichte sind eh oft fleischfrei: Hummus, Falafel, Salate, Shakshuka (Eier in Tomatensauce), Sabich (Pita mit Aubergine, Salat und Ei) – und frisches Gemüse ist allgegenwärtig. Zum Beispiel auf dem Carmel Market, wo ich mich mit Tom Franz treffe. Der Rheinländer lebt seit zwölf Jahren in Israel und gewann 2013 dort die Koch-Castingshow *MasterChef*. Gerade erschien in Deutschland sein neues Buch *Israel kocht vegetarisch* (AT Verlag, 26 €). Obwohl er kein Vegetarier ist, lag das Thema nahe: Um uns herum stapeln sich Früchte und Gemüse, Tom zeigt mir Medjoul-Datteln, Nanaminze und wulstige, wilde Auberginen. „In Israel wächst alles, es gibt nur keine richtig großen Sellerieknollen, Rosenkohl und weißen Spargel“, erklärt er. Aber wen interessiert das, wenn es Hummus gibt? In Toms Lieblingsimbiss *Shlomo & Doron* teilen wir uns eine Mischung mit Shakshuka: Hamshuka! Wie lustig das heißt! Und wie cremig es ist! Kein Vergleich zu der trockenen Pampe, die ich bisher unter dem Namen Hummus kannte. Ich dippe weiter, auch als ich schon pappsatt bin. Mittags-schlafchen? Keine Zeit. Muss noch mehr essen.



In der Eisdielen-Arte sind fast die Hälfte der Sorten vegan – z. B. Pfirsich & Lavendel oder Feige & Rose



Grapefruitsaft
mit
Arak-hicks!

Drinks, Livemusik,
20 Grad plus – so
sehen Abende in
Jaffas Flohmarkt-
viertel aus

BEST SPEECH YOU WILL EVER HEAR – ein YouTube-Video mit diesem bescheidenen Titel hat vor über fünf Jahren viele Israelis zu Veganern gemacht. Der Vortrag des Tierrechtlers Gary Yourofsky, der alle Argumente für Veganismus auf den Tisch packt, verbreitete sich wie irre in den sozialen Netzwerken. Auch die Aktivistin und Food-Journalistin Ori Shavit sah ihn. „Danach musste ich was verändern. Ich konnte unmöglich vergessen, was ich gelernt hatte“, so Ori. Eine Woche später hatte sie tierische Produkte aus ihrem Leben verbannt. Heute erklärt sie auf ihrem Blog *Vegans on top*, wie man trotzdem Genießer bleiben kann. Während in Deutschland der Verzicht im Vordergrund steht, ist man in Tel Aviv schon weiter. Hier gibt es ein angesagtes georgisches Restaurant, das vegan ist, das *Nanuchka*, oder persisch-israelische Küche im *Zakaim*. Die Hälfte der Gäste sind keine Veganer – sie kommen wegen Tel Avivs besten Pommes, der Austernpilz-Spieße und des Blumenkohls mit persischer Soße. Das *Zakaim* zeigt, was man aus Gemüse machen kann, ohne Fleisch zu imitieren.

Macht wurstlos
glücklich: das
vegane Frühstück
im Café Anastasia



„OD ARAK IM ESHKOLIOT BEVAKASHA!“ Ich sage den Satz zum dritten Mal, und meine Aussprache wird immer besser (Achtung: subjektive Wahrnehmung). Mein Guide Ofer Moghadam hat ihn mir beigebracht, weil man dann Arak mit Grapefruitsaft bekommt! Wir hängen in der Bar *Puaa* im Flohmarktviertel der alten Hafenstadt Jaffa ab, heute ein Teil von Tel Aviv. Second-handmöbel, bunte Lichterketten und Livemusik, mediterrane Temperaturen und kühle Drinks – besser geht es nicht. Ach, doch. Als ich am Morgen der Sonne beim Aufgehen über dem Mittelmeer zusehe und realisiere: Es ist Zeit für die nächste Mahlzeit! Zu veganem Frühstück fiel mir bisher nicht viel mehr ein als ein Avocadobrot, aber im *Anastasia* bekommt man vom Schimmelkäse auf Nussbasis über Shakshuka bis zu einer erstaunlich leckeren Rührei-Alternative allerlei Köstlichkeiten. Hier braucht echt kein Mensch ein Ei. Ich esse trotzdem eins: Auf dem Rückweg liegt der Kult-Imbiss *Sabich Frishman*, bei dem ich mir eine Sabich genehmige, die eingangs erwähnte Pita mit frittierte Aubergine. Fazit: besser als Falafel! Es muss mehr Sabich-Stände in Deutschland geben. Notieren Sie das, Merkel! Auf wundersame Weise komme ich noch an einer veganen Bäckerei vorbei – dem *Seeds* –, und ein Schaumkuss mit Halva landet in meinem Mund. Huch! Kauend und kurz vorm Platzen erschrecke ich: Moment mal. Ich hatte ja heute noch gar kein Hummus!

FOTOS: TOMERFOLTYN.COM (1), OFER MOGHADAM (4),
PHOTO BY TEL AVIV GLOBAL CITY (1), BIRGIT QUERENGÄSSER

Jerusalem

Happy durch
Hummus:
JOLIE-Vize-
chefredak-
teurin Birgit
Querengässer

Und plötzlich
ist man im Orient:
in der Altstadt
von Jerusalem

MIT KICHERERBSEN-ENTZUG IST NICHT ZU SPASSEN!

Daher eile ich zu *Abu Hassan aka Ali Karavan*, einem der besten Dealer der Stadt. Während ich die schlonzige Konsistenz meiner Mahlzeit bewundere, erklärt Ofer ganz nebenbei, dass es das beste Hummus gar nicht in Tel Aviv, sondern in Jerusalem gibt. Mir klappt die Kinnlade runter. Wir gucken auf die Uhr... Uns bleiben fünf Stunden! Mit dem Minibus brettern wir durchs Westjordanland, heizen auf den Ölberg, knipsen ein Foto, dann heißt es: Lätzchen umgeschnallt und die Ärmel hochgekrempe! Vor dem Damaskustor steuern wir einen Imbiss von der Größe einer Abstellkammer an – *Ikermawi*, eine Legende – und bekommen einen Teller mit eingelegter Gurke, Peperoni und einer rohen Zwiebel. Und etwas, das aussieht wie Kichererbsensuppe. Es ist Hummus, in trübem Olivenöl und Zitronensaft ertränkt. Erst bin ich skeptisch, dann sacke ich ehrfürchtig auf die Knie. Der Wahnsinn! In der Altstadt laufen religiöse Touristengruppen andächtig den Leidensweg Jesu ab, ich dagegen bin besessen vom Fressen. Vergib mir, Herr, aber es schmeckt so gut! Nach Stationen bei *Abu Shukri* (größer, trockener), im *Lina* (mit Pinienkernen) und einem Besuch in der Grabeskirche erreichen wir eine Pilgerstätte für Hummuslimer: ein Gewölbe in den verwinkelten Gassen des Juweliermarktes. Der Name? Steht nirgendwo. *Nasmi au Arafat*, diktieren mir die Gäste (nur muslimische Männer). Auch hier sieht die Portion nach Suppe aus. Aber: Sie ist nicht nur cremig, sondern fluffig und luftig-leicht. Das beste Hummus meines Lebens! Ich muss nie wieder was anderes essen. Vegetarierin sein in Israel? So easy! **BIRGIT QUERENGÄSSER**
PS: Die Autorin ist auf Einladung des israelischen Tourismusministeriums nach Tel Aviv gereist. Sie wird auf jeden Fall zurückkehren.

Sie wollen auch? Kein Problem!

Hin kommen: Mit Lufthansa von München und Frankfurt nach Tel Aviv (ab ca. 320 €), ab Berlin mit easyJet, El Al oder Air Berlin.
Unter kommen: Meerblick und Veggie-Frühstück gibt's im *Dan Panorama* (danhotels.com), ab ca. 188 €/DZ. Ab 11 €/Person: *Floren-*

tine Hostel (florentinehostel.com).
Beste Reisezeit: März/April bis November.
Sicherheit: In Tel Aviv merkt man von Spannungen nichts, trotzdem vor Abreise unbedingt über die aktuelle Lage informieren! Mehr dazu: auswaertiges-amt.de



Bagel, anyone?
In den Gassen
Jerusalems
erfüllen sich
Food-Träume

Essen wie in Israel

Mit diesen **gesammelten Tipps** unserer Autorin gelingt Top-Hummus auch zu Hause

Getrocknete Kichererbsen über Nacht einweichen. Dann kochen, bis sie leicht zerfallen (> 1 Std.). Oberste Hautschicht abpulen – so wird das Hummus cremiger. Danach möglichst eiskalt im Mörser zerstoßen, mit viel Tahina, Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft und Salz abschmecken. Mit Petersilie und Öl toppen. Tipp: Mit einer rohen Zwiebelscheibe statt Brot dippen!



Vier Vorbilder: 1 *Lina*, Jerusalem 2 *Shlomo & Doron*, Tel Aviv 3 *Abu Shukri*, Jerusalem 4 *Nasmi au Arafat*, Jerusalem

click

Dieses Video machte viele Israelis zu Veganern:
www.jolie.de/speech