



Der pala-verlag wurde vor 35 Jahren gegründet, während der Zeit der großen Alternativbewegung. Nach dem Protest in den 60er Jahren kam also die „Alternative“, die nicht nur kritisieren, sondern auch aufzeigen wollte, dass andere Wege möglich sind. Davon zeugt auch der Name „Pala“, der sich auf ein Buch von Aldous Huxley bezieht, dem Autor, der mit seiner „Schönen Neuen Welt“, einem Horrorszenario, berühmt geworden ist. Aber auch Huxley hat eine Antwort, einen Gegenpart, nämlich seine Utopie „Eiland“, und diese Insel heißt „Pala“. Leider werden die Begriffe „alternativ“ wie auch „Utopie“ nicht immer positiv und auch nicht wertfrei verstanden, sondern oft verächtlich benutzt im Sinne von unrealistisch, Spinnerei. Einigen wir uns darauf, dass der pala-verlag ein ökologischer Verlag ist. Das war er vor 35 Jahren, das ist er noch heute und das Programm der „Ökologie im Alltag“ ist erstaunlich stabil geblieben.

Ich habe mit dem Verleger und Geschäftsführer Wolfgang Hertling gesprochen, der zwar nicht Gründungsmitglied, aber auch schon seit nunmehr über 30 Jahren dabei ist. Außer ihm hat der Verlag noch 4 Mitarbeiter bzw. Mitarbeiterinnen, es handelt sich also um einen kleinen Verlag. Alles am pala-verlag ist überschaubar: die Mitarbeiter, die Autoren, die Buchtitel. Natürlich möchte auch der pala-verlag mit seinen Büchern Geld verdienen und beweist, dass Ökonomie und Ökologie kein Widerspruch sein muss. Von einer goldenen Nase war nicht die Rede, aber dem pala-verlag geht es gut, er kann immer noch die Bücher machen, die er für richtig und wichtig erachtet. Erstaunlich ist dabei die Langlebigkeit der Buchtitel, dass es viele Neuauflagen und keine Ramschverkäufe gibt. Also nicht die übliche Schnelllebigkeit, keine schnell wieder erloschenen Strohfeuer, keine Modeerscheinungen. Solide und reell sind keine Begriffe, die man automatisch mit „alternativ“ in Verbindung bringt.

Von den ca. 300 Büchern, die inzwischen beim pala-verlag erschienen sind, sind noch oder wieder ca. 150 Titel lieferbar. Wolfgang Hertling kennt alle seine Bücher, alle seine Autoren und hat auch eine gute Beziehung zu den sogenannten Endverbrauchern, einem guten und treuen Publikum, wie Hertling betont.



Das erste Buch, das der pala-verlag herausgegeben hat, war von Helen und Scott Nearing: **Ein gutes Leben leben**. Das Buch ist nun nicht mehr im Programm, aber ich kann mich noch gut daran erinnern. Ich habe es selbst besessen und war fasziniert von dem alten Ehepaar, frühen Selbstversorgern, die ihr Haus aus Feldsteinen selber gebaut und das genau beschrieben haben. Scott Nearing ist 100 Jahre alt geworden, vielleicht kein Beweis, aber doch ein Hinweis auf „ein gutes Leben“.

„Ein gutes Leben“ ist auch heute noch die Leitlinie des Programms des pala-verlags, wobei sich der Verlag wohlweislich hütet zu definieren, was ein gutes Leben ist. Aber so viel kann man vielleicht doch sagen, ohne sich zu weit aus dem Fenster zu lehnen und sich angreifbar zu machen, dass damit kein Leben nach dem Motto „Nach mir die Sintflut“ gemeint ist. Es geht darum, den viel zitierten „ökologischen Fußabdruck“, den wir alle unweigerlich hinterlassen, zu verringern, möglichst klein zu halten. Es geht um unseren Alltag, um Entscheidungen die wir treffen, um Zusammenhänge, um Verantwortung.

Von den z.Zt. lieferbaren rund 150 Titeln, sind ungefähr die Hälfte Kochbücher, vegetarische und vegane Kochbücher. Auch wenn manche Menschen meinen, dass „vegan“ eine Modeerscheinung sei, so hängt sich der pala-verlag nicht an diesen Trend an, sondern war umgekehrt viele Jahre lang Marktführer. Mein Eindruck, der pala-verlag müsse doch von dem Trend, dem Boom, profitieren, hat Hertling nicht bestätigt. Beim Boom räumen die Großen ab, das Augenmerk fällt auf die Bücher, die von Starköchen gemacht, die spektakulär gestaltet und mit glanzvollen Fotos ausgestattet sind.

Ich verstehe das, ehrlich gesagt, nicht. Wer es ernst meint, der muss doch auf die veganen Kochbücher aus dem pala-verlag geradezu fliegen, dachte ich, so wie ich auf der Suche nach praktikablen Rezepten, die für den Alltag geeignet sind und nicht nach dem Motto „Fleisch raus, Tofu rein“ arbeiten, wieder auf den pala-verlag gestoßen bin. Die 20 veganen Titel aus dem pala-verlag sehen anders aus und sind anders. Das Format ist klein und handlich, es gibt keine Fotos, sondern schwarz-weiße Zeichnungen als Illustrationen, es gibt in jedem Buch zahlreiche Rezepte, dazu viele interessante Informationen – und erzählen können die Autoren auch noch alle. Die Bücher sind im „mittleren Preissegment“ angesiedelt, kosten durchschnittlich 15€ und wenn man nach der Buchstabenanzahl geht, darauf hat Hertling mich aufmerksam gemacht, sind die Bücher vergleichsweise günstig. Das klingt zunächst verblüffend, stimmt aber und ist leicht nachprüfbar.

Die Illustrationen sind größtenteils sehr naturalistisch und detailfreudig und vermitteln viel Atmosphäre. Manche sind aber auch komisch und in Richtung Karikatur gehend. Die Bücher, die von der Cartoonistin Renate Alf illustriert worden sind, gehören dazu, bzw. sind es in Reinkultur.

Es fällt auf, dass viele von den veganen und auch den vegetarischen Kochbüchern von zwei Autorinnen geschrieben wurden: Heike Kügler-Anger und Irmela Erckenbrecht. Beide Autorinnen haben eine eigene, imponierende Internetpräsenz, in der sie zeigen, was sie sonst noch so drauf haben als Übersetzerin oder Entwicklerin von veganen Produkten.



„Tausendprozentig“ korrekt ist hier übrigens keiner, weder Verleger noch Autoren, es gibt kein Dogma, sondern das Kochen und Essen soll Spaß machen.

Auch die anderen Bücher aus dem Verlag sehen so aus wie oben beschrieben. Sie sind seit 13 Jahren fest gebunden und auf angenehm hellem, gleichwohl Recyclingpapier gedruckt. Mir gefällt es, dass alle Bücher das gleiche Format, die gleiche Aufmachung haben und unverwechselbar „pala“ sind. Bei der Druckerei wird übrigens nicht die billigste gesucht, die das Wort „Druck“ eventuell auch noch anders versteht bzw. ausübt, sondern andere Kriterien wie z. B. die Arbeitsbedingungen dort, sind wichtiger. Es geht also!

Weitere Themen bei pala sind Gartenbau, Landwirtschaft, Ayurveda, Tierhaltung, Natur, spezielle Ernährungsthemen wie Sporternährung oder Ernährung bei Allergien und anderen Erkrankungen. Das sind keine Fachbücher für Experten, sondern Sachbücher für jedermann. In naher Zukunft will der pala-verlag verstärkt Bücher zum ökologischen Gartenbau herausbringen, aber der Verlagskatalog, den ich vorliegen habe, zeigt doch noch bei den Neuerscheinungen zwei Koch- bzw. Backbücher an: eins mit glutenfreiem Weihnachtsgebäck und eins mit veganen Pralinen und Konfekt. Ich persönlich freue mich ganz besonders auf den Titel „Die Gefühle der Tiere“, der im Oktober erscheint. Das ist ein Thema, das mich z.Zt. stark beschäftigt und das mich überhaupt für die vegane Ernährung und Lebensweise aufgeschlossen gemacht hat. Es ist ja nicht so, dass Käse und Joghurt plötzlich nicht mehr schmeckens

Einige repräsentative Titel aus dem Verlagsprogramm habe ich vorliegen und möchte sie Ihnen nun – sozusagen stellvertretend – vorstellen.

👉 Für eine Leseprobe klicken Sie bitte bei gehaltener STRG-Taste auf das Buchsymbol bei der Grafik

Vegetarische Kochbücher

Jutta Grewe: Vegetarisches aus Omas Küche. Lieblingsgerichte aus Kindertagen neu entdeckt. 2011 * 177 S. * 14,00 * 978-3-89566-294-2

Dieses Buch ist erstmalig 2001 erschienen und zehn Jahre später überarbeitet und wieder aufgelegt worden. Zufällig habe ich die Autorin kennengelernt, als sie an diesem Buch gearbeitet hat. Mir hat das sehr imponiert und nun verursacht der Titel nicht nur Erinnerungen an meine Kindheit, sondern auch Heimweh nach



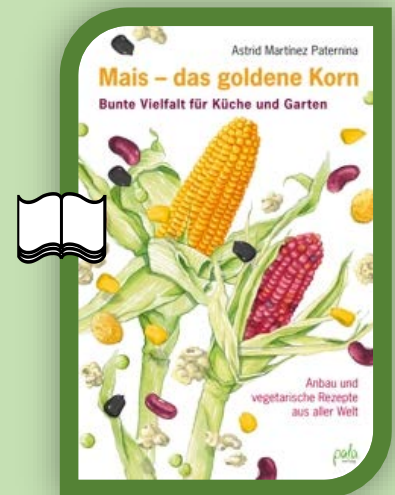
Norddeutschland. P

„Damals“ hat man weniger aus Überzeugung vegetarisch gegessen – der Begriff war auch noch nicht in aller oder auch nur vieler Munde –, sondern ganz einfach, weil man sich nicht jeden Tag Fleisch und Fisch leisten konnte. Wo sonst kommt der Begriff „Sonntagsbraten“ her? Oft – vorzugsweise samstags – gab es Suppen und Eintöpfe, die auch hier zahlreich vertreten sind, ebenso wie Gemüse- und Getreidegerichte, süße Hauptmahlzeiten und vieles mehr. Manche der Rezepte waren ursprünglich nicht ganz vegetarisch, konnten aber leicht dazu abgewandelt werden, ohne dass „man“ („Mann“ vielleicht doch?) etwas vermisst. Die Informationen, Erinnerungen und Erzählungen (ich sagte ja, dass die Autoren alle auch erzählen können!) sind interessant und lösen nostalgische Gefühle aus.

**Astrid Martinez Paternina: Mais – das goldene Korn.
Anbau und vegetarische Rezepte aus aller Welt. 2014 *
217 S. * 14,00 * 978-3-89566-327-7**

Wer bei Mais an die kleinen gelben Dinger aus der Dose denkt, die manchem eher lieblos zusammengestellten Salat etwas Farbe geben, mag sich wundern, dass es ein ganzes Kochbuch über Mais gibt. Aber erstens ist ungefähr ein Drittel des Buches dem Maisanbau (auch im eigenen Garten!) gewidmet, und außerdem gibt es Maismehl, Maisgrieß (Polenta), ganze Maiskolben, Maissprossen, getrocknete Maiskörner, Popcorn und Cornflakes (!) und Maisgriffel, das sind Fäden unter den grünen Deckblättern.

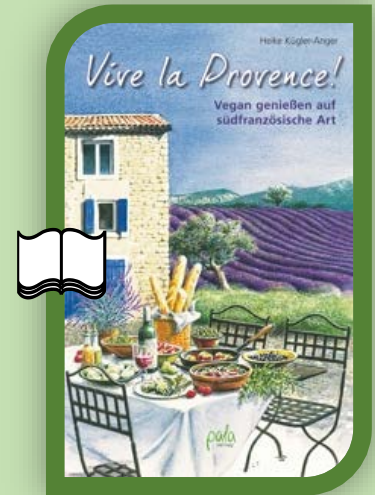
Daraus kann man Tee machen. Mais ist also ungewöhnlich vielseitig und wird in lateinamerikanischen Ländern sehr viel gegessen. Der Nachname der Autorin lässt auch auf eine Südamerikanerin schließen, aber sie ist nur eine angeheiratete Kolumbianerin, die nun aber begeisterte Maisspezialistin geworden ist. Wer das nachvollziehen möchte, dürfte wohl kaum eine bessere Quelle finden.



Vegane Kochbücher

Heike Kügler-Anger: Vive la Provence! Vegan genießen auf südfranzösische Art. 2012 * 155 S. * 14,00 * 978-3-89566-306-2#

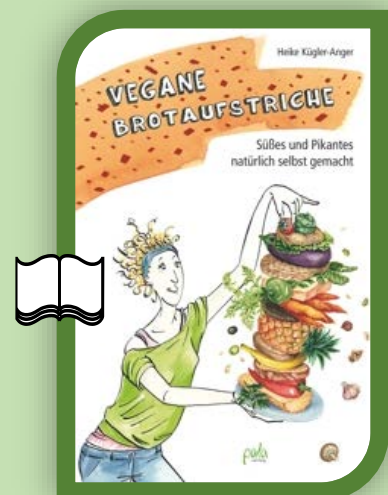
Die Autorin, die auch eine erfahrene und begeisterte Reisende ist, gibt unumwunden zu, dass die Franzosen nicht gerade Vorreiter in Sachen Vegetarismus und Veganismus sind, sondern nicht nur das vielzitierte Huhn im Topf zu schätzen wissen. Wer aber ihre Rezepte liest – von Auberginen-Kaviar bis Zwiebelkuchen aus Nizza – mag das gar nicht glauben, sondern fragt sich, wo – bitte schön – da Fleisch einen Platz bekommen soll, bzw. die Frage stellt sich erst gar nicht. Herrliche Gemüse – wie Zucchini, Paprika, Tomaten – Kräuter der Provence, Oliven, Knoblauch, sowie köstliche Früchte lassen nichts vermissen und geben südfranzösischen Flair voll wieder. Auch viel weiter nördlich – nämlich hierzulande – sind diese Rezepte alltags- und familientauglich. Nebenbei erfährt man vieles über Land und Leute und bekommt Urlaubslaune.



Heike Kügler-Anger: Vegane Brotaufstriche. Süßes und Pikantes natürlich selbst gemacht. 2. Auflage 2013 * 155 S. * 14,00 * 978-3-89566-314-7

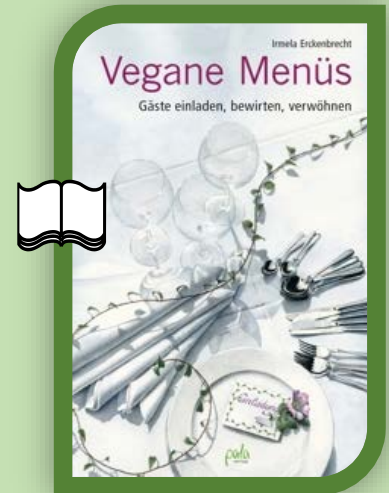
Und was gibt's bei den Veganern zur Brotzeit, wenn doch Butter, Käse, Wurst sowieso und auch noch Honig ausfallen? Für Neu-Veganer ein echtes Problem, das sich aber leicht und schnell beheben lässt. Dazu braucht man eigentlich nicht über 100 Rezepte, aber aus dieser Auswahl an Aufstrichen mit Gemüse, Getreide, Nüssen und Kernen, Ölfrüchten, Hülsenfrüchten, mit Tofu und Soja, und süßen Aufstrichen kann sich jeder seine Lieblingsrezepte raussuchen, ausprobieren, experimentieren, variieren und hat dann mehr Vielfalt auf der „Schnitte, Knifte oder Stulle“ als der Normalverbraucher. (Während meiner Kindheit gab es immer schön abwechselnd Gouda und Cervelatwurst!)

Ein bisschen Arbeit machen diese Aufstriche schon. Man muss schneiden, hacken, pürieren, mixen, mahlen, rösten, kochen, abkühlen lassen – aber natürlich nicht alles für jedes Rezept – hat dann aber als Ergebnis ein viel größeres Glas köstlichen, individuellen Aufstrich als die



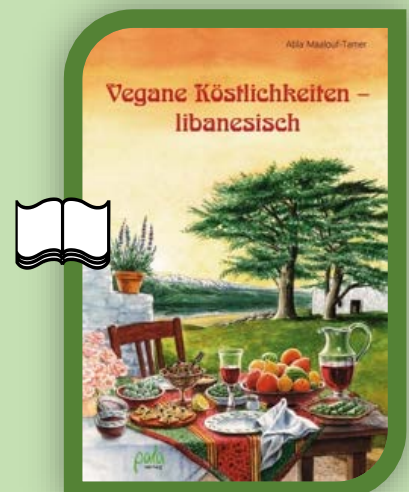
Fertigprodukte, die auch noch viel teurer sind. Es lohnt sich also! Und wer's nicht glaubt: ich habe heute bei einem veganen Brunch Hackepeter aus Reiswaffeln vorgesetzt bekommen und obwohl ich eigentlich gar kein Freund von Ersatzprodukten bin, die so tun als ob, fand ich das so lecker, dass ich das Rezept – entweder nach Berliner Art oder mediterran – bald ausprobieren möchte.

Irmela Erckenbrecht: Vegane Menüs. Gäste einladen, bewirten, verwöhnen. 2013 * 216 S. * 14,00 * 978-3-89566-328-4#



Vegane Gastgeber haben's schwer oder machen sich's schwer, wenn ihre Gäste nicht auf der gleichen Wellenlänge schwimmen wie sie selbst. Zwar wollen viele veganen Kochbücher davon überzeugen, dass man auch verwöhnte Gäste mit veganen Gerichten glücklich machen kann, aber keines macht es einem so leicht wie dieses hier. Erstens hat die Autorin ganze Menüs entworfen: für alle Jahreszeiten, Festivitäten und sonstige Angelegenheiten und gibt zusätzlich noch Tipps für den Einkauf, die Dekoration, sowie Zeitpläne, so dass auch mehrgängige Menüs (nicht etwa nur drei!) relativ entspannt vorbereitet und durchgeführt werden können. Es fängt an mit einem Neujahrsmenü, geht weiter mit einem Candle-Light-Dinner für zwei, dann gibt es jeweils einen Osterbrunch, einen Grillabend zur Spargelzeit, ein blumiges Frühsommermenü (in dem, wie der Name schon sagt, Blüten eine Rolle spielen: Holunder, Kapuzinerkresse, Ringelblumen, Gänseblümchen und Lavendel!), ein Picknick „to go“ u.s.w. bis hin zum Weihnachtsmenü, das sogar ziemlich traditionell klingt und aussieht. Ich freue mich auf jeden Fall auf den veganen festlichen Nussbraten und werde darauf nicht bis Weihnachten warten.

Abla Maalouf-Tamer: Vegane Köstlichkeiten – libanesisch. 2014 * 155 S. * 14,00 * 978-3-89566-284-3



Die Küche des vorderen Orient bietet sich Vegetariern und Veganern geradezu an: Da gibt es nicht nur Falafel, sondern auch Auberginen, Bulghur, Fladenbrot, Kichererbsen, Tabboule und vieles mehr. Auch hierzulande gängiges Gemüse, wie Bohnen, Kartoffeln und Möhren werden dort anders gewürzt, anders zubereitet.

Die libanesische Küche ist als besonders gut und interessant bekannt. Die Autorin ist eine „echte“ Libanesin und hat mit ihrer Küche viele deutsche Freunde gewonnen. Interessant ist dabei, dass vegetarisch und vegan im Libanon sozusagen ein und dasselbe ist und dass diese Küche während der vielen Fastenzeiten der Christen im Libanon die einzig erlaubte war. Es gibt Suppen, Salate, als Vorspeisen die traditionellen Mezze (der Tisch muss sich biegen!), dann Beilagen (ein wenig schönes und wenig aussagendes Wort, das man eigentlich vermeiden kann, erinnert es doch zu sehr an die „Hauptsache“ Fleisch), Hauptmahlzeiten, Nachspeisen und Getränke. Die Zutaten sind auch hierzulande gut erhältlich, diese Küche ist einfach und raffiniert zugleich. Mein Favorit!

Naturschutz

Wolf Richard Günzel: Das Insektenhotel. Naturschutz erleben * Bauanleitungen * Tierporträts * Gartentipps. 9., überarbeitete Auflage 2013 * 175 S. * 14,00 * 978-3-89566-300-0

Ist Ihnen aufgefallen, dass dieses Buch im vorigen Jahr in 9. Auflage erschienen ist? Das bedeutet, dass davon mehr als 40 000 Exemplare verkauft worden sind. Kein Wunder also, dass man Insektenhotels relativ oft sieht. Schon das Titelbild zeigt, wie und aus welchen Materialien die „Hotelzimmer“ sein können. Aus Zweigabschnitten, Lehmfüllung mit Nistlöchern, angebohrten Stamm und Astscheiben, Schilf- und Strohhalmen und Gitterziegeln.

Es gibt Bauanleitungen mit Insektenhotels mit Spitz- oder mit Flachdach, aber man kann auch mit einer mit Bambusröhrchen gefüllten Konservendose oder einem Tonblumentopf mit Holzwolle anfangen. Die Tiere, die in solchen Hotels Quartier finden können (und nicht nur für einen Urlaub im Hotel) sind vielfältig. Da gibt es viele Bienenarten – von der roten Mauerbiene bis zu den Mörtelbienen, ebenso viele Arten von Wespen, da gibt es Ohrwürmer, Florfliegen, Schmetterlinge, Marienkäfer, Hummeln und Hornissen. Das sind (fast) alle Tiere, die man nicht unbedingt und von jeher in seiner Nähe haben möchte, vielmehr hatte man Angst vor ihnen oder hat sie gar nicht wahrgenommen. Aber die Lebensräume der Insekten werden immer rarer und wenn wir nicht wollen, dass sie aussterben – was wiederum weitere Folgen mit sich bringt – müssen wir was für sie tun. Und wenn wir etwas über diese Tiere erfahren (nicht erst und nur in der Schule), dann werden sie auch interessant und weniger bedrohlich. Ein tolles Buch für Tierschützer und solche, die es werden sollen, also „pädagogisch wertvoll“.



Peter Wohlleben: Bäume verstehen. Was uns Bäume erzählen, wie wir sie naturgemäß pflegen. 3. Auflage 2013 * 196 S. * 14,00 * 978-3-89566-299-7

Nun gibt es also auch noch „Bäumeflüsterer“? Ich gebe es zu, dass ich bislang nicht wusste, dass Bäume ein chemisches Kommunikationssystem und ein umfangreiches Vokabular an „Duftwörtern“ besitzen und dass auch Bäume so etwas wie Gefühle haben. Wer Bäume nicht einfach nur unterscheiden können, sondern weit mehr über sie erfahren möchte, der findet hier eine Fülle von Informationen, die nicht Allgemeingut sind. Dass Bäume Freunde sein können, dass man Bäume umarmen kann, findet man in der Literatur oder im Liedgut gar nicht so selten, aber dass das nicht nur im übertragenden Sinne sondern viel wörtlicher zu verstehen ist, war bis vor relativ kurzem nicht so bekannt. Aber z.B. Märchen legen es einem nahe, dass Menschen das doch intuitiv gewusst haben. Als Förster weiß der Autor natürlich schon von Berufs wegen viel über Bäume, aber viele Förster sehen in Bäumen doch mehr den Wirtschaftsfaktor und weniger den individuellen Baum. Peter Wohlleben liebt Bäume – und das merkt man. Das könnte auch ansteckend sein.



Peter Wohlleben: Kranichflug und Blumenuhr. Naturphänomene im Garten beobachten, verstehen und nutzen. 2012 * 156 S. * 14,00 * 978-3-89566-310-9#

Naturphänomene, das ist das Wetter, sind die Jahreszeiten, Pflanzen und Tiere im Garten. Auch dieses Buch ist „pädagogisch wertvoll“ und kann Eltern und anderen Erziehern helfen, Kindern und Jugendlichen ein gutes Verhältnis zur Natur zu vermitteln. Und da die wenigsten Erwachsenen all' das wissen, was hier beschrieben wird, geschieht diese Vermittlung weniger belehrend als gemeinsam staunend. Oder wussten Sie, dass man mit einer ganz gewöhnlichen Armbanduhr die Himmelsrichtung bestimmen kann? Dass Ameisen im Garten nicht nur „lästig“ und zerstörerisch sind, sondern auch nützlich? Dieser Titel macht uns klar, dass es auch vor unserer Haustür viel zu sehen und mit allen Sinnen zu spüren gibt. Und man sieht halt nur, was man weiß oder kennt. In diesen gut 150 Seiten steckt enorm viel Wissen und ebenso viel Anregung. Dazu ist das alles auch noch gut und liebevoll erzählt, mit persönlichem, glaubwürdigem Engagement eben.





**Masanobu Fukuoka: Der Große Weg hat kein Tor.
Nahrung | Anbau | Leben. 2013 * 174 S. * 14,00 *
978-3-89566-206-5**

Dieses Buch ist im Original, also in Japan, bereits 1975 erschienen und der pala-verlag hat eine Übersetzung dieses für die Öko-bewegung wegweisende Buch, das in mehr als 25 Sprachen übersetzt wurde, als eines seiner ersten Bücher im Programm gehabt. Nun ist es wieder da, neben mehreren anderen Büchern des Autors. Masanobu Fukuoka, wäre dieses Jahr hundert Jahre alt geworden, hat aber immerhin 95 Jahre geschafft. Er wird als Bauer und Philosoph bezeichnet, hat Pflanzenpathologie studiert und auch eine dementsprechende Berufstätigkeit ausgeübt, bevor er – bereits 1938 – Zweifel bekam, ob die Segnungen der modernen Wissenschaft, wirklich Segnungen sind. Er hat dann 65 Jahre lang daran gearbeitet, als einfacher Bauer natürliche Landwirtschaft zu entwickeln. Bei natürlicher Landwirtschaft greift ja eins ins andere, hängt alles mit allem zusammen, so schreibt er in seinem Buch nicht nur über Landwirtschaft, sondern auch über Ess-Kultur und seine Philosophie des Lebens überhaupt. Das ist nicht einfach zu lesen, erfordert hohe Konzentration und sicherlich auch ein gewisses Maß an Vorwissen. Daraus seine Konsequenzen zu ziehen, ist abermals eine Herausforderung. Aber es schadet auch nichts, einfach mal nur gegen den Strich zu denken.



**Wir bedanken uns beim pala-verlag für die großzügige Unterstützung
und die Bereitschaft zum Gespräch**

