



THE SOUND OF VIANA
VOLUME 1



1 Arrival – Mark hat Charme • 6:25
Bertil Mark

2 So Schön – Tina • 3:48

Tina Dürr, Michael Dörfler, Carsten Thonack / TEXT Tina Dürr

3 Coke – Mark hat Charme • 5:22

Axel Hilgenstöhler, Bertil Mark

4 Getting Tired – Anji • 5:12

Musik: Anji Hinke, Bertil Mark / TEXT Anji Hinke

5 b – Mark hat Charme • 5:28

Bertil Mark

6 Slide – Mark hat Charme feat. Hanin Elias • 6:19

MUSIK Bertil Mark / TEXT Hanin Elias

visit www.myspace.com/haninelias

7 Good Ride – Kallezeug • 5:55

Marcus Arnoldy, Bertil Mark

8 Sommernacht – Mark hat Charme • 3:41

MUSIK Bertil Mark

9 Call Me – Anji • 3:49

MUSIK Anji Hinke, Carsten Thonack, Helmut Schartlmüller, Marcus Wippersberg

TEXT Anji Hinke

10 Balance – dub in a nutshell feat. Josée Hurlock • 4:05

MUSIK Stefan Charisius, Philip Jakober, Sebastian Thümmel / TEXT Josée Hurlock

visit www.myspace.com/dubinanutshell

track 2: mixed and produced by Michael Dörfler at 912 Studios

track 9: mixed and produced by Marcus Wippersberg, Austria

track 10: by Ingo Krauss

alle anderen tracks: mixed and produced by Haus Erika Productions, M.A.R.S

mastering by Fabian Esser at Monoposto Düsseldorf

An aerial photograph of a large, clear blue lake surrounded by green fields and trees. Two overlapping white circles are superimposed on the image. The left circle contains the text 'M.A.R.S. M.U.S.I.K.' and the right circle contains 'VIANA'.

M.A.R.S. M.U.S.I.K.

www.marsnetz.de

VIANA

www.viana.de

„Viana on Mars“ ist eine Special Edition als großes Dankeschön für die treuen Fans der rein pflanzlichen Viana Produkte.

Die Songs sind außerirdisch gut und stammen von der vegetarischen Musikkommune Mars.

Dort wohnen Künstler, Kinder und Tiere in der Abgeschiedenheit der Vulkaneifel und machen allerlei Unsinn.

Die bekanntesten Tiere sind die beiden Schweine Erika und Schnute, die regelmäßig im Fernsehen auftreten, aber natürlich nicht gegessen werden.

Bei den Künstlern sind es Thomas D oder Kalle (AberNice) und wie man auf „Viana on Mars“ hören kann, sind die beiden bei weitem nicht die Einzigen.

Die Kommune lebt drei Berge von Tofutown entfernt, wo die leckeren Viana Produkte herkommen.

Es gibt einen regen Botschafter- und Warenaustausch zwischen den beiden extraterrestrischen Imperien (Kultur gegen Tofu und umgekehrt).



M.A.R.S. M.U.S.I.K.

www.mars-allstars.de
www.marsnetz.de
www.thomasd.net

***Anstalt? Spakker?
Klärt mich auf!***

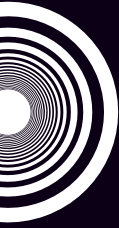
Am Anfang stand die Vision.

Auf seiner Deutschlandreise mit dem Wohnmobil fasste Thomas D 1998 das Ziel ins Auge, eine Kommune von Künstlern und Gleichgesinnten irgendwo auf dem Lande zu gründen um dort fernab von der Großstadt nach spirituellen Gesichtspunkten zu leben und zu arbeiten. 1999 fanden sich die ersten Marsianer auf einem ehemaligen Pferdehof in der Eifel zusammen und es wurde die „Moderne Anstalt Rigoroser Spakker“ = M.A.R.S. gegründet.



Die Zielsetzung wurde zum ersten Mal definiert:
Eine friedliche, spirituell orientierte, künstlerisch spontane
und vegetarisch gesunde Lebensweise sollte die Grundlagen
für eine anzustrebende Autarkie der Gemeinschaft bilden.
Es wurden Konzepte erstellt und verworfen,
Projekte begonnen und wieder eingestellt,
neue Mitstreiter kamen und gingen,
doch nach und nach hat sich eine Struktur gebildet,
die visionär und praktikabel genug ist,
um die Gemeinschaft ideell und materiell lebensfähig zu halten
ohne von den ursprünglichen Idealen abzuweichen.





VIANA

www.viana.de

www.viana.com

www.vianasound.de

TOFUISMUS NO. 23
TOFU GIVES RHYTHM
TO THE SOUND OF YOUR LIFE

Artikel und Interview mit Bernd von Viana
aus dem OX Fanzine Nr. 70 (Punk-Magazin), 2007



**Habt ihr euch noch nie gefragt,
wie Tofu hergestellt wird oder wo er herkommt?**

Ob wohl kleine Chinesen mit nackten Füßen im Sojabrei stampfen,
bis daraus Sojaquark oder auch Tofu wird?
Oder ob es vielleicht eine Pflanze gibt, aus der man Sojamilch gewinnen kann?
Ich habe es mit der Sendung mit der Maus gehalten
und habe einfach nachgefragt. Wo?
Dort, wo man leckere Produkte aus Soja,
Tofu und anderen pflanzlichen Zutaten herstellt.
Bernd von Tofutown, einem Unternehmen, das ausschließlich Lebensmittel
aus veganen Zutaten produziert, hat mich aufgeklärt.
Was es mit Tofutown auf sich hat, welche Vorteile
eine rein pflanzliche Ernährung hat und wie das Leben
in der Eifel so ist, könnt ihr im folgenden Interview lesen:

Wie lange gibt es euch schon?

Die Tofutown.com GmbH ist 1988 kurz vor Christi als Viana Naturkost GmbH
in Nippes, Köln gegründet worden.

Welchen Background habt ihr? Habt ihr das Tofu-Handwerk richtig gelernt?

Wir sind geborene Tofumacher, oder anders gesagt, „learning by doing“ beziehungsweise
„learning by tofumaking“. Ich habe bei einem quirligen Tofu-Kollektiv Anfang der 80er
das Tofumachen gelernt. Heute ist Tofutown eine richtige kleine Firma mit studierten
Lebensmittelspezialisten und Kaufleuten, sowie anderen gelernten und natürlich
auch ungelerten Leuten. Wir haben aber nach wie vor einige „Künstler“ am Werk,
die die leckersten Veggie-Produkte entwickeln, die man auf diesem Planeten finden kann.

**Ihr bezeichnet euch selbst als langjährige Pioniere und Innovationsführer
bei rein pflanzlichen Bio-Produkten. Wie kam's zu der Idee,
Tofu selbst herzustellen? Welche Motivation steckt dahinter?**

Die Leute des erwähnten Tofu-Kollektivs in den frühen 80ern waren überzeugte Vegetarier
und wollten mithelfen, die Welt zu verändern. Wir hatten damals zum Beispiel das Buch
„Diet for a Small Planet“ von Francis Moore Lappé gelesen oder das Buch „The Farm Vegetarian
Cookbook“, auf Deutsch „Soja Total“, der vegetarischen Hippie-Kommune „The Tennessee Farm“
aus den USA. Es ging uns um die Aufhebung der Trennung zwischen Arbeit und Freizeit,
hierarchiefreies Leben in Kommunen, Zerschlagung der Lebensmittelindustrie, weltweite
Selbstversorgung und die Beendigung der Massentierhaltung. Am besten gelungen ist uns
übrigens die Aufhebung der Trennung zwischen Arbeit und Freizeit, indem wir einfach
nur noch gearbeitet haben – an den anderen Zielen sind wir nach wie vor dran.
Einfach gesagt, einige Mitarbeiter und auch ich selbst sind ganz schlicht Überzeugungstäter,
daher kommt unsere Hauptmotivation.



Seid ihr selbst Vegetarier oder Veganer?

Die meisten unserer Mitarbeiter sind Normal-Eifler, sehr tapfere Frauen und Männer, aber auch einige Vegetarier, Tierschützer, Umweltschützer. Zwei sind Veganer und ich selber würde mich „Pflanzenmann“ nennen. Ich bin „rein pflanzlich“, was Gesinnung, Nahrung und Kleidung angeht, aber die unter sich böse zerstrittenen deutschen Veganer-Splittergrüppchen gehen mir doch ziemlich auf die Nerven, deswegen nenne ich mich einfach „Pflanzenmann“. Insgesamt kann man sagen, wir „verkaufen“ einen Veggie-Lifestyle und es ist uns egal, wie sich und ob sich unsere Mitarbeiter und Kunden überhaupt über ihre Nahrung definieren – in der Mehrzahl tun sie das sicher nicht. Etwa 80 Prozent unserer Kunden und 60 Prozent unserer Mitarbeiter sind keine ausgesprochenen Vegetarier. Es geht uns darum, sie alle mit super leckeren Produkten zu überzeugen. Wir wollen niemanden überreden oder mit erhobenem Zeigefinger nerven und vor allem wollen wir niemanden einteilen in „ovolacto“, „nixlactoaberovo“, „complettovegano“ oder „spezidingenspieps“ oder was auch immer. Wir finden diese steifen Vorstellungen und bürokratischen Schubladen nicht gut und oft nicht wirklich hilfreich.

Wie wird Tofu hergestellt?

Was braucht man zur Herstellung und wie aufwendig ist sie?

Werden die Sojabohnen chemisch behandelt oder was passiert mit denen?

Tofu kann jeder selbst in der Küche machen, komplett ohne Chemie: Sojabohnen einweichen, pürieren und zusammen mit Wasser aufkochen. Dann Filtrieren und die gewonnene Sojamilch mit Zitronensaft gerinnen, wenn man kein Nigari zur Hand hat. Und die von uns verwendeten Sojabohnen sind wie auch alle anderen Rohstoffe „bio“.

Hört ihr Musik bei der Tofuherstellung?

Gute Frage. Nein. Ist einfach zu laut und zu gefährlich in der Produktion, sonst fällt uns noch einer rappend in die Einweichbehälter, und im Büro muss man sich konzentrieren. Wir haben aber zum Trost eine Brotaufstrich-Serie, die „Viana Sound“ heißt, mit klingenden Produktnamen wie „Temptation“. Wir denken im Moment auch darüber nach, die Marke Viana mit Musik aufzuladen und über Bioläden Tonträger anzubieten, also CDs, die zu uns und dem erwähnten Veggie-Lifestyle passen.

Woher bezieht ihr eure Zutaten?

Wie schwer ist es, gentechnikfreie Sojabohnen zu bekommen?

Werden Sojabohnen auch in Deutschland angebaut?

Bio-Sojabohnen kommen derzeit aus China oder Süd-Brasilien, der Weizen und Bio-Gemüse aus deutschen Ländern. Es werden auch sehr geringe Mengen an Sojabohnen in Deutschland angebaut, aber es sind viel zu wenige und sie entsprechen nicht unseren qualitativen und geschmacklichen Anforderungen. Wir verarbeiten testweise immer mal wieder welche. Jede Sojabohnen-Lieferung wird bei uns vor der Verarbeitung auf Gentechnik hin geprüft.

Wie ist eure Akzeptanz in einem kleinen Kaff in der Eifel?

Werdet ihr nicht sehr kritisch beäugt?

Nein, sie ist gut, sehr gut sogar. Wir haben durchaus schlechte Erfahrungen in Euskirchen gemacht, der Kleinstadt, in der wir vor unserem Umzug waren, aber die Eifel ist prima. Es gibt viele Individualisten hier, drei Berge weiter siedelt die Musiker-Kommune „Mars“ und einen Berg weiter ist der Pantomime Mehmet Fistik begedreht. Manchmal sind die eingeborenen Vulkaneifeler etwas störrisch, aber niemals unfreundlich, und meist ist bei den Leuten viel mehr dahinter, als man auf den ersten Blick vermutet. Wir kommen gut klar mit ihnen, es sind so in etwa „hart-aber-herzlich Typen“, echte Eingeborene eben. Umwerfend ist die Natur: Tofutown ist quasi direkt in einem Naturschutzgebiet. Unsere Produkte und natürlich auch die Mitarbeiter genießen die Stille und die starke Intensität des Ortes und, ehrlich gesagt, glauben wir, dass wir auch dadurch unseren Kunden echte Besonderheiten anbieten können. Vor einer halben Stunde habe ich von meinem Bürofenster aus einen Bussard gesehen. Tofutown ist übrigens überhaupt kein Kaff, sondern „The Universe Headquarters of Tofu“.



Kannst du etwas zur ernährungsphysiologischen Wertigkeit von Tofu, Seitan und Co. sagen? Welche Vorteile hat in euren Augen rein pflanzliche Ernährung?

Tofu und Seitan haben alle essentiellen Proteine, die im Vergleich zu Fleischeiweißen sehr sauber sind. Außerdem wird unser menschliches Immunsystem nicht durch pflanzliche Eiweiße, sondern vor allem durch tierische Eiweiße irritiert.

Die sehr weite Verbreitung von Rheuma, Diabetes, Multipler Sklerose, Neurodermitis und anderen Autoimmunkrankheiten ist auf den maßlosen Verzehr von tierischen Eiweißen zurückzuführen. Die Diabetes-Rate in Indien, China oder Japan, Länder, die nicht diese Unmengen an tierischen Eiweißen zu sich nehmen, liegt bei unter einem Prozent, bei uns erreicht sie fast acht Prozent und die Amis sind bereits bei zehn Prozent und in der amerikanischen Unterschicht sogar bei 14,5 Prozent.

Weiterer wichtiger Vorteil: Rein pflanzliche Produkte enthalten kein Cholesterin. Cholesterin verursacht Herz-Kreislauf-Erkrankungen, meist Schlaganfall oder Herzinfarkt, und ist der Top-Killer in unserer Gesellschaft, sehr zur Freude der Pharmaindustrie. Acht Millionen Deutsche nehmen Cholesterinsenker, extrem teure, patentierte Medikamente, die Top-Renditen bringen und kaum Wirkung zeigen, außer eben in den Aktienkursen. Cholesterin senken kann nur jeder selbst durch Bewegung und Umstellung der Ernährung. Deutschland ist eine Art Herzinfarkt-Überwachungsstation.

Etwas besser klappt die medikamentöse Behebung eines anderen Fleischproblems. Fleisch und tierische Fette machen Männer impotent, weswegen sechs Millionen deutsche Männer regelmäßig Viagra & Co zu sich nehmen – anstatt Viana.

Letzteres würde ihrer Gesundheit viel besser bekommen und ehrlich gesagt auch ihren Sexualpartnern. Vegetarier müffeln nämlich auch nicht so stark und haben auch deswegen viel mehr Erfolg, hihi. Nicht umsonst gibt es die Wahlen zum sexiest Veggie, die, glaube ich, aktuell Prince und Alicia Silverstone gewonnen haben.

Der „sexiest Fleischbayer“ wäre vielleicht Uli Hoeness. Wen würdest du lieber kennen lernen? Veggie-Lifestyle bedeutet in diesem Zusammenhang konkret drei Dinge:

Bewegung, Kultur und Pflanzenkost. Es gibt keinen besseren Schutz gegen Herzinfarkt, Schlaganfall, Impotenz, Diabetes, Rheuma, Multiple Sklerose und alle anderen Geschichten, die die liebe Industrie in traumhafter Zusammenarbeit mit der lieben Politik als Bedrohung für uns bereithält.

Sind diese Produkte vegan, wird also kein Lab bei der Herstellung verwendet?

Ja.

Modeerscheinung Sojaprodukte – profitiert ihr davon?

Das habe ich noch nicht gemerkt, dass es da eine Modeerscheinung gibt, aber es existiert sicher ein weltweiter Trend zu pflanzlicher und gesünderer Ernährung, den wir natürlich bemerken. Es ist aber kein Boom.

Die Stichworte: „Business without guilt“ und „We believe in food democracy“ – wofür stehen diese Aussagen und wie wichtig sind sie für euch?

Du hast also unser Porträt gelesen, sehr gut. Es ist sehr viel leichter geworden, sich in Zeiten des Internets unabhängig über die Glaubwürdigkeit und die Ethik von Nahrungsmittelherstellern zu informieren. Wir glauben, dass uns das hilft. Die Kunden wollen zunehmend auswählen können zwischen verschiedenen Optionen und sie wissen immer besser Bescheid, was mit den Nahrungsmitteln passiert ist, bevor sie sie gekauft haben. Sprich Kunden von heute erkennen, dass in dem Moment, indem sie ein billiges Tiefkühlhähnchen an der Supermarktkasse scannen lassen, im gleichen Moment ein anderes Hähnchen als Ersatz getötet wird und vor allem wissen sie immer häufiger ganz genau, wie romantisch das geschieht.

„Food democracy“ heißt für uns: „Bewusst und kompetent zwischen mehreren Optionen auswählen, nachdem man sich vorher informiert hat“.

„Business without guilt“ ist im Grunde ganz einfach:

Wir retten Tiere, indem wir das herstellen, was Menschen gerne essen und trinken, ohne dass wir den Umweg übers Tier gehen. Außerdem sind vegetarische Produkte ganz deutlich ökologischer. Ein einziges Viana-Produkt mit einem Gewicht von 200 bis 250 Gramm spart 3.500 Liter Trinkwasser, 15 Kilowattstunden Energie, 500 Kilogramm Abfälle, 2 Kilogramm Treibhausgase und circa 20 Quadratmeter fruchtbaren Ackerboden. Ist das nicht überzeugend, muss man mehr über die Energiebilanz der Fleischindustrie sagen?



**Wieso muss man von „Pflanzenmilch“ und „Fleischalternativen“ sprechen?
„1/2 Pfund Veggie Hack“ oder „Veggie Gyros“ heißen zwei eurer Produkte.
Lassen sich damit vegetarische/vegane Lebensmittel besser verkaufen?**

Es ist sowohl eine Frage der Form als auch der allgemeinen Verständlichkeit von Begriffen gegenüber dem Kunden. Die Form „Milch“ ist an sich ja nichts Schlechtes und die Form „Burger“ genauso wenig. Problematisch sind aus unserer Sicht nur die Inhalte, nämlich tierische Rohstoffe, und die kann man eben verändern.

Es ist so ähnlich wie mit einer CD, sie ist selbst weder gut noch schlecht.

Es kann Heino oder Herbie Hancock drauf sein, der CD ist das egal.

Auf den Inhalt kommt es an. Gleiches gilt für die Begriffe „Milch“ oder „Burger“.

Es sagt aus, was gemeint ist und wozu man es gebrauchen kann.

Was haben junge Musiker mit Tofu zu tun?

Das mit dem „vom Musiker zum Tofumacher“ ist bei mir eine ziemlich lange und in Teilen leider auch schmerzhaft Geschichte. Die Kurzversion ist:

Ich war ein sehr unruhiger junger Mann und hab überall mitgemischt, wo es was zu rebellieren gab. Ich war sozusagen ExtremAktivEntspanner – damals gab es noch kein Ritalin. Es war mir ziemlich egal, ob Punkmusik, Free-Jazz, Graffitis sprühen oder eben Tofumachen.

Eine Zeitlang konnte ich das alles gleichzeitig veranstalten und irgendwann hat dann Tofu bei mir die meisten Punkte gemacht. Er bot vielleicht die meiste Reibung, es war die spannendste Aufgabe.

Welchen Stellenwert haben gute Ernährung und leckeres Essen für euch?

Was glaubst du? Wir alle lieben gutes Essen, bei Tofutown gibt es zweimal in der Woche für alle leckeren Kuchen von einem Bio-Bäcker drei Berge weiter. Die Soyatool!-Sahne dazu machen wir selber. Ich selbst gehe leidenschaftlich gerne essen. Meist italienisch, japanisch oder thai. Und manchmal sortiere ich die Speisekarte ein bisschen um.

Würdest du uns dein Lieblings-Tofurezept verraten?

Gleich drei sehr einfache.

Nummer eins: Einfach so gewürfelt über einem bunten Salat.

Nummer zwei: Ebenfalls gewürfelt und dann in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und nach etwa fünf Minuten mit Shoyu, einer milden Sojasauce, ablöschen. Wer mag, kann zum Schluss auch noch einen Schuss Balsamico in die Pfanne geben. Nummer drei: Tofu Obstsalat. Einen leckeren Obstsalat machen und klein gewürfelte Tofustückchen mit hineingeben und zum Schluss mit Zitrone abschmecken.

Ein tolles Fit-Dessert.

Gibt es noch Herausforderungen für euch, etwas, das ihr gerne noch in eurer Produktpalette hättet?

Rein pflanzlicher Käse, der nur bei guter Musik schmilzt.





TOFUISMUS NO. 17
EARTH TO MANKIND:
TAKE GLOBAL WARMING SERIOUSLY –
STOP EATING ANIMALS