



# WELTWEIT FLEISCHLOS

**FLEISCHLOS  
UM DIE WELT**

VON CIHAN ANADOGLU

GRÄFE  
UND  
UNZER

# Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Sabine Sälzer

Lektorat: Katharina Lisson

Korrektur: Anne-Sophie Zähringer

Fotografie: Silvio Knezevic

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Marta Olesniewicz, Katja Wohnrath

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-8396-5

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Fotos: Silvio Knezevic, privat/Cihan Anadologlu

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8396 05\_2022\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# GARANTIE



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

[www.gu.de](http://www.gu.de)



**»Ich liebe die Kunst - die Kunst mich  
gesund zu ernähren.«  
Cihan Anadolglu**

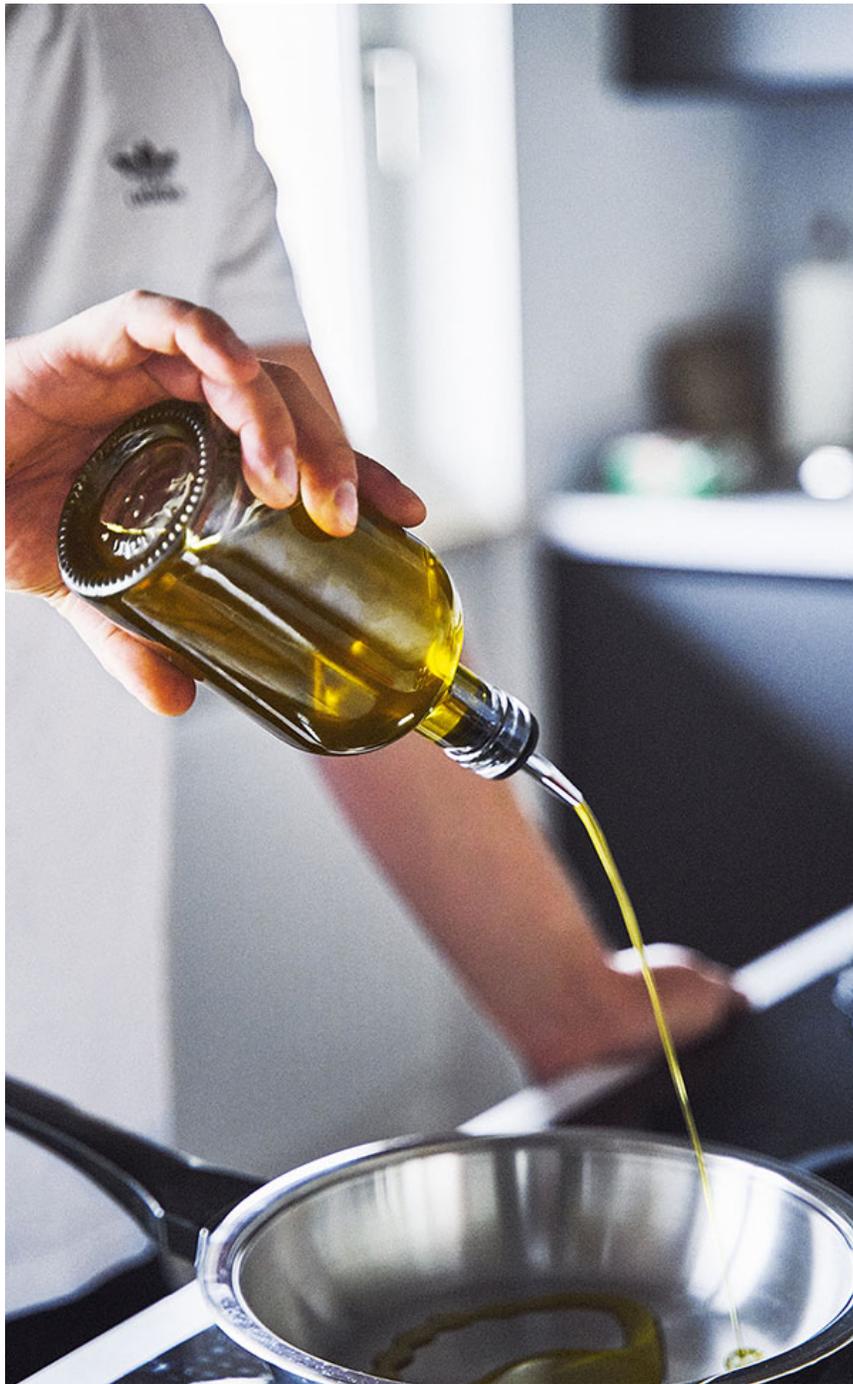
Von Los Angeles bis Tokio ... es war mein Traum, alles zu sehen und zu erleben. Alles zu probieren, zu kosten, noch nicht Bekanntes zu entdecken und die Geheimnisse der verschiedenen Küchen und Kulturen zu erkunden. Nun kann ich wirklich behaupten, dass ich viel gegessen habe, sehr viel!

Ich habe zahlreiche Länder bereist und dabei spannende Menschen und Küchen kennengelernt. Menschen, mit denen ich meine Leidenschaft für das Kochen und Zubereiten von Speisen und Getränken teilen konnte. Ich saß mit Leuten zusammen, wir sprachen nicht einmal dieselbe Sprache, doch am Tisch verstanden wir uns, ohne verbal miteinander kommunizieren zu müssen. Nach vielen Gerichten mit Fleisch machte ich mich langsam daran, Vegetarisches zu probieren. Es schmeckte so anders hervorragend, und ich wusste, dass zum vollendeten Genuss nicht unbedingt Fleisch nötig ist.

Es gibt Gerichte, die werde ich nie vergessen, an manche erinnere ich mich fast jeden Tag. Und es gibt Speisen, die wollte ich im selben Moment vergessen, in dem ich erstmals reingebissen habe. Die Küche ist vielfältig, die Welt ist vielfältig ... und das ist auch gut so.

Guten Appetit, bon appétit, afiyet olsun, shokuyoku ga yoi!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Silvan', with a long horizontal line extending to the left and a stylized flourish below the name.









# MEINE STORY

Aus der süddeutschen Kleinstadt hinaus in die Welt und heute glücklich in München. Passt!

## WO ALLES BEGANN

Giengen an der Brenz, die kleine Stadt in der Nähe von Ulm, aus der die Teddybären mit dem Knopf im Ohr herkommen – das war in den 1980er-Jahren meine Heimat. Die Stadt war damals aufgeteilt in »Südstadt« und »Nordstadt«. Und ebenso die Freunde. Auch wenn die Stadt klein war, hat man selten mit den Leuten in der »Südstadt« etwas zu tun gehabt. Man blieb unter sich. Selbst heute, nach 40 Jahren Lebenszeit, kenne ich nur ein paar aus der »Südstadt«, doch die engeren »Brudis«, zu denen ich immer noch Kontakt habe, sind eher die aus der »Nordstadt«.

## MEINE ELTERN

Es war nicht einfach, als meine Eltern in den 1970er-Jahren als Gastarbeiter nach Deutschland kamen. Erster Stopp München, anschließend ging es nach Ingolstadt und dann auf in ein weiteres Industriegebiet, wo viele Gastarbeiter schon seit Jahren ihre Arbeit verrichteten. Neben den großen Firmen wie Bosch, Siemens, Osram, Voith und Hartmann gab es auch sehr viele mittelständische Unternehmen, die auf die Gastarbeiter angewiesen waren. Und die froh waren, dass jemand da war, um die anfallende Arbeit zu erledigen. Die Auftragsbücher waren zu dieser Zeit voll. Als mein Vater meine Mama nach Deutschland

holte, so erzählt mir heute meine Mutter, machte ihr der Kulturschock damals ziemlich zu schaffen. Vom geräumigen Haus der Familie in Istanbul Umzug in ein Apartment für Gastarbeiter in Deutschland. Aber es sollte ihnen ja hier besser gehen – und deshalb haben sie damals durchgezogen, wovor heutzutage viele sofort die Segel streichen würden. Respekt.

Als wir auf die Welt kamen, mein Bruder und ich, war für uns alles ziemlich normal. Die Eltern gingen arbeiten und wir waren irgendwann im Kindergarten bzw. in der Schule. Der Film »Und täglich grüßt das Murmeltier« kommt unserem damaligen Leben schon sehr nahe. In den Sommerferien ging es jedes Jahr in die Türkei. Erst nach Istanbul, wo die Familie meiner Mama lebte, danach weiter nach Ankara zur Familie meines Vaters. Anschließend fuhren wir noch für ein paar Tage ans Meer, ehe die fünf Wochen vorbei waren – und wir schon wieder im Auto saßen auf dem Weg zurück nach Deutschland. Meistens über Bulgarien, das damalige Jugoslawien und weitere Länder, wobei ich ein eigenes Buch über diese langen Autofahrten schreiben könnte.



## FRÜHE LEIDENSCHAFT

Ein einziges Mal, soweit ich mich erinnern kann, waren wir (nicht in den Sommerferien, denn die waren reserviert für Fahrten in die Türkei) in Italien in der Stadt San Marino – für zwei Tage. An weitere Länder oder Städte kann ich mich nicht erinnern, außer an die obligatorischen Fahrten zum Europa-Park Rust.

Bei Gott, es ging uns nicht schlecht, und wir hatten mehr oder weniger alles, was wir brauchten und wollten. Vor allem plünderte ich den Kühlschrank anscheinend in jeder

freien Minute, in der mich meine Eltern nicht im Blick hatten. Schnappschüsse mit der Kamera bestätigen diese geheimen Ausflüge in die Küche und in die hintersten Ecken des Kühlschranks, wobei meine Lieblingsspeise wohl Schafskäse war. Erst Jahre später wurde mir selbst bewusst, wie unglaublich gerne ich Käse genieße – mit Baguette, Trauben, Walnüssen und Feigensenf, einmal die Woche, dazu eine Flasche Weißwein, am liebsten einen Chablis oder Sauvignon Blanc.

## **JUGEND UND TRÄUME**

Ich kann mich noch genau erinnern an all die Wege zu Reisebüros, die ich in sehr jungen Jahren zurückgelegt habe. Jeden Tag ging ich in ein anderes, um mich schon als Zwölfjähriger zu erkundigen, was denn die Trends der neuen Saison sind und wohin die Menschen gerne reisen. Ich nahm mir jede Menge Kataloge mit, über Reisen nach Nord- und Südamerika bis hin nach Asien. Damals gab es natürlich noch kein Internet, zu Hause wälzte ich die Kataloge und schaute mir jedes Hotel genau an. Anschließend kaufte ich mir mit meinem ersparten Geld die Reiseführer und begab mich im Kopf auf die Reise in diese fernen Länder. Ich stellte mir die beschriebenen Restaurants vor, und wie ich dort speise, auch das Essen selbst malte ich mir ganz genau aus – wie toll es womöglich sein würde. Jedes Mal, wenn ich einen Reiseführer von New York in die Hand nahm, war es der größte Traum, einmal in den Restaurants dort zu essen. Irgendwann nach einigen Jahren war ich wie versessen darauf, im »Le Cirque« zu speisen: das damalige Highlight in New York! Zu diesem Zeitpunkt interessierte ich mich aber nicht nur fürs Essen, sondern auch für die verschiedenen Kulturen, die ich durch die Lektüre der Reiseführer entdeckte. Ich las in dieser Zeit sehr viel und

verschlang mehr oder weniger jedes Buch und jeden Reiseführer, der mir in die Hände kam.

So langsam fing ich an, mich immer mehr für den Kontinent Asien zu interessieren. Am Anfang vor allem für China, und nach einiger Zeit konzentrierte ich mich sehr auf Japan. Mich faszinierte ganz besonders, wie lange die Japaner anscheinend arbeiteten und anschließend tolle Restaurants aufsuchten, um dort zu essen und ein oder zwei (oder auch mehr) Bier und Sake zu trinken. Mich hat Arbeit schon immer fasziniert, und ich wollte auch schon immer möglichst schnell aus der Schule raus und arbeiten.

Die Schule war – ehrlich gesagt – wirklich nie meins. Das lag erstens an meinem Desinteresse an der Schule selber und zweitens, soweit ich das heute beurteilen kann, an der Ausländerfeindlichkeit meiner damaligen Lehrer. Nicht alle waren so, aber viele. Der Ausländeranteil an meiner Schule – ich ging auf die Realschule – war damals ziemlich gering. Wenn ich heute an die Zeit zurückdenke, kann ich mir vorstellen, dass ich selbst vieles falsch gemacht habe, aber es war auch keiner wirklich für mich da, um mir zu zeigen, wie ich es anders hätte machen können.

Also konzentrierte ich mich auf den Sport, der mir sehr viel Spaß machte und Erfolgserlebnisse brachte. Ich schaffte es in sehr jungen Jahren bis zum schwarzen Gürtel im Taekwondo. Das war für mich ein echter Meilenstein. Zum ersten Mal hatte ich etwas geschafft, was ich mir vorgenommen hatte im Leben, und darauf war ich ziemlich stolz. Nachdem ich das »abgehakt« hatte, konzentrierte ich mich auf meine neue Liebe – Basketball. Ich war wie besessen davon. Michael Jordan war mein großes Idol und jede Nacht schaute ich mir die Play Offs und Finals an, wo die Chicago Bulls sechs Meistertitel gewannen. Ich nahm mir Jordan zum Vorbild und trainierte tagtäglich von

morgens bis nachts. Die Schule hat mich überhaupt nicht mehr interessiert, der einzige Weg raus aus allem war Basketball.

Doch die Liebe zur Gastronomie kam irgendwie gleichzeitig, als ich langsam erwachsen wurde, besser gesagt, erst mal zu einem Jugendlichen heranwuchs. Um mir alles selber leisten zu können, habe ich damals in einer türkischen Fabrik gearbeitet, die – man kann es sich vorstellen – Lahmacun, also türkische Pizza, in großen Mengen produziert und verpackt hat. Für ganz Deutschland. Damals kam ich intensiv mit der türkischen Küche in Berührung. Natürlich nicht nur durch meinen Job in der Fabrik, sondern noch mehr durch die Kochkünste meiner Eltern.



Jeden Tag standen mindestens drei bis vier verschiedene Gerichte auf unserem Tisch. Die Mahlzeit bestand meistens aus einer Vorspeise wie einer Suppe aus Linsen, die mir am meisten mundete, anschließend gab es ein Hauptgericht, oft Fleisch oder Fisch, mit einer Sättigungsbeilage,

meistens Reis, und bis heute liebe ich Reis über alles und kann ihn kiloweise pur essen. Zudem gab es immer eine kalte Vorspeise dazu und einen türkischen Bauernsalat. Ich vermisse es sehr, so sehr, dass ich bis heute jedes Mal, wenn ich meine Familie besuche, schon Tage im Voraus meine Bestellung durchgebe, was ich gerne essen möchte, wenn ich komme. Et voilà, meine Mutter kocht es auf dieselbe Art und Weise wie damals, mir kommt es so vor, als ob sogar die Töpfe und Pfannen dieselben sind.



## **KOCHEN IST LIEBE**

Von meinen ersten hart erarbeiteten Groschen kaufte ich mir immer zwei Dinge: die neuesten Jordan Schuhe von Nike und Döner. Schon damals liebte ich Döner über alles und jedes Mal, wenn wir die 35 Kilometer nach Ulm

gefahren sind, um bei meinem Dönerladen des Vertrauens meine Leibspeise zu mir zu nehmen, war es wie eine Fahrt nach Disneyland. So sehr freute ich mich, und meistens verschlang ich gleich zwei.

Basketball und Essen waren also meine großen Leidenschaften geworden. Jeden Tag schaute ich meiner Mutter und meinem Vater zu, wie sie unser Abendessen vor- und zubereiteten. Es war einfach, aber solide und sättigend. Ich selber kriege es heute kaum so hin, es war etwas dabei, was heutzutage leider oft aus Zeitmangel fehlt – die Liebe. Nur durch die Zubereitung mit Liebe wird das Essen so gut, wie es sein soll. Und Mamas Küche ist bekanntlich die beste!

Erstaunlich war, dass meine Eltern auch sehr oft fleisch- und fischlose Gerichte zubereiteten. Das lag erstens an den Kosten und zweitens daran – ich kann mich noch sehr gut erinnern, dass es meine Mutter schon damals sagte – dass sie ihre Familie ausgewogen ernähren wollte. Und auch diese Gerichte schmeckten köstlich, heute weiß ich, dass die türkische Küche so viel mehr ist als Döner Kebap und Grillgerichte. Sie ist mit der chinesischen und französischen Küche eine der drei vielfältigsten Küchen der Welt, und das sieht und schmeckt man.

## **CIHAN AROUND THE WORLD**

Und dann war es endlich so weit! Mein Talent hatte mich weit gebracht, seit ich mir die neuesten Reiseführer von New York City besorgt hatte und wissen wollte, wie diese Stadt tickt und lebt. Nach einer kurzen und verrückten Zeit als Basketballer musste ich mit dem Thema Sport endgültig abschließen. Ich wusste aber schon immer, dass ich entweder Sportler werden oder irgendwann in die Gastronomie gehen würde. Nun war der Fokus auf die

zweite Leidenschaft gelegt. Ich ging nach New York zu meiner Tante und die Stadt fesselte mich auf der Stelle. Ich hatte alles auswendig gelernt über die Orte, die ich besuchen wollte, und alle waren echt erstaunt, dass ich mit 17 Jahren so viel über New York wusste. Ich sah das Leben in dieser pulsierenden Stadt und wollte unbedingt ein Teil davon sein. Ich gab mich nicht zufrieden damit, das damalige Harley-Davidson-Café zu besuchen, sondern wollte von Harlem bis Downtown alles sehen und erleben. In Harlem speiste ich im »Silvia's«, unvergesslich.

Ich hing in New York rum, spielte gelegentlich Basketball im Central Park und erkundete die besten Plätze, wo man hingehen konnte, um sich eine Mahlzeit reinzuziehen.

Doch wie lange sollte das so weitergehen? Ich musste irgendwie einen Grundstein für meine gastronomische Karriere setzen. Also ergatterte ich mir durch Kontakte eine Position als Barhelfer, um anzufangen zu lernen.

Warum ich direkt in einer Bar eingestiegen bin, lässt sich leicht erklären: 1988 kam der Film »Cocktail« mit Tom Cruise als Hauptdarsteller in die Kinos. Als er in Deutschland lief, war ich ein Teenager: Geld, Coolness, Aufmerksamkeit und hübsche Frauen verspricht das Leben eines Bartenders in diesem Film. New York war daher die ideale Stadt für mich. Sollte sie die große Liebe in mir wecken, um eine großartige Gastronomie-Karriere zu starten? Ja, das sollte sie.

Einige Zeit und viele Erlebnisse später kam ich zur Vernunft und realisierte, dass ohne eine solide Grundausbildung das mit der Karriere ziemlich schnell wieder vorbei sein konnte. Also ging ich weg aus New York mit dem Wunsch, noch mehr zu erfahren und die Gastronomie von Grund auf zu lernen. Nach vielen

Stationen »around the world« kam ich schließlich im schönen München an. Ich wusste, dass die Ausbildung an einer staatlich anerkannten Schule mit Abschluss die beste Voraussetzung für mich sein würde, um meinem Berufsleben den optimalen Schliff zu geben.

## **LET'S ROCK LIFE (KARRIERE)**

Es begann, als ich mich im besten und teuersten Luxushotel in München vorstellte. Ich wusste alles über dieses Hotel, ich hatte viele Informationen gesammelt und kann mich heute noch gut daran erinnern, dass ich über eine Stunde lang erzählte: über mich, meine Pläne und Visionen und warum ich einfach dort hingehörte.

Nach dem Abschluss als Klassenbester mit Supernote zog es mich eine Straße weiter, in eine inhabergeführte kleine Cocktailbar, in der auch mein damaliges Idol Charles Schumann schon gearbeitet hatte. Danach ging es wieder eine Straße weiter direkt als Barchef auf der schönen Maximilianstraße – im zweiten Luxushotel in München.

Wunderbare vier Jahre arbeitete ich an einem der schönsten Orte jener Zeit und danach wusste ich, dass ich bei keinem geringeren als Charles Schumann anheuern musste, um meinen Weg weiterzugehen. Bei Gott, es war nicht einfach; die lehrreichste Zeit bis dato sollte beginnen und ebenso die erfolgreichste. Nach einem kämpferischen Jahr war mir der Titel als Barchef in der berühmtesten Bar der Welt sicher. Die Awards und Auszeichnungen prasselten über viele Jahre auf mich und uns ein. Ich lernte viel und lehrte viel. Ich war in der Blüte meiner Zeit und keiner konnte mich aufhalten. Ich war einer der besten der Welt und jeder wusste das.

Ich bekam viele Einladungen, um auf den größten Events der Welt Cocktails zu kreieren. Von den GQ-Awards, den Bambi-Verleihungen, Filmfestspielen bis hin zu den Academy Awards mit den Oscarverleihungen. Milliardäre buchten mich für private Feiern, um sie mit den besten Spirituosen und Cocktails zu versorgen. Mein Leben war Rock 'n' Roll. Mein Erfolg wuchs ständig, ebenso die Anzahl der Neider und Menschen aus meinem Umfeld, die mir den Erfolg nicht gönnten. Das ist leider auch heute noch so.

## **ÜBERMUT UND DER DRANG ZUR DEMUT**

Ich wäre nicht der Mensch, der ich heute bin, wenn ich immer auf Ratschläge anderer gehört hätte. Ich musste allem Erfolg nochmal die Krone aufsetzen und begab mich auf ein gefährliches Terrain - die Selbstständigkeit. Viele Gastronomen sprechen über »selbst« und »ständig«, wenn sie von der Arbeitslast in ihren Betrieben berichten, und da ist wohl was Wahres dran.

Meine Vision, die beste Bar der Welt zu erschaffen, nahm Formen an. Mein Konzept: Demut, die ich in Japan gelernt hatte. Meine Aufgabe: alles dafür zu tun, die Vision zu verwirklichen.



Meine Bar war einzigartig, eine Architektur, die es noch nie für eine Bar gegeben hatte, dazu ein Konzept, das seinesgleichen gesucht hat. Wir filterten Wasser mit japanischer Binchotan-Kohle und froren unser Logo in unsere selbstgeschnittenen Eiswürfel hinein, wir schnitten unsere eigenen Eisdiamanten und Eiswürfel aus Eisblöcken heraus. Wir hatten ein Musik-Menü, für das wir viele Awards gewannen: Die Stimmung der Gäste entschied darüber, welchen Drink sie bekamen.

Und eines war mir sehr wichtig: dass nur Frauen an der Bar arbeiten. Frauen haben ein unglaubliches Gespür für

Menschen und eine großartige Präzision bei der Zubereitung von Drinks. Jedoch war ihnen lange eine Plattform verwehrt worden – bis meine Bar öffnete. Von Los Angeles bis Tokio reisten sie an, um bei mir zu arbeiten oder zumindest für eine Gastschicht zu jobben.

Es war großartig. Die Bar zählte viele Jahre hintereinander zu den besten der Welt, gewann viele Awards und wurde von jedem respektvoll betreten. Die Bar erinnerte an einen Sushi-Tresen und ich war der Sushi-Meister im Geiste. Mein erstes Buch wurde veröffentlicht. Ein weiterer Traum ging damit in Erfüllung. Wohin sollte es noch gehen, fragte ich mich bei der Vorstellung meines Buches. Ein Traum nach dem anderen ging in Erfüllung, manchmal dachte ich, dass ich das wohl alles nur träume.

Doch war es das nun? Was würde darauf folgen? Sollte es auf ewig so weitergehen? Ich brauche im Leben immer wieder eine Veränderung, um neue kreative Prozesse, die in meinem Gehirn stattfinden, umzusetzen. Das war nicht einfach, ich war gefangen in einem Sog aus Erfolg, Geld und Aufmerksamkeit. Das konnte ja nicht ewig so weitergehen, der Erfolg war mir sehr wichtig, aber nicht um jeden Preis. Der Preis war sehr hoch, auch meine Gesundheit litt. Wollte ich so weitermachen oder war es Zeit für den Aufbruch zum Umbruch?

## **DER AUFBRUCH ZUM UMBRUCH**

Um nicht mehr so viel zu reisen, mich zu erden und mein Leben bodenständiger zu gestalten, sollte mir die Erfüllung eines weiteren Traumes helfen: einen Hund zu mir zu holen. Doch die Suche gestaltete sich schwieriger als gedacht. Bei meinem ersten Besuch in Japan kam ich am Bahnhof in Shibuya an der »Hachiko«-Statue vorbei. Ich habe viel über die Geschichte dieses treuen Tieres gelesen,

war in Museen und erkundigte mich ausführlich über die Hunderasse: den Akita. Der Hund der Samurai. Ein Bärenjäger. Ein Hund, der furchtlos ist und dem das Angst-Gen fehlt. Ich wusste schon damals, dass mich nichts davon abhalten würde, mir irgendwann so einen Hund zu holen. Nun war die Zeit gekommen. Doch die Geschichte besagt, dass der Hund dich findet und nicht andersherum. Zurück in Deutschland wurde mein Baby-Akita schnell ein Teil unseres Lebens. Meine damalige Freundin und jetzige Ehefrau schloss die Hündin genauso schnell ins Herz und wir wurden ein Herz und eine Seele. Die Liebe zu einem Tier – ich wusste bis dato nicht, wie stark sie sein kann. Meine »Hatchi« lehrte mich viel. Ich begann, Tiere aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und verstand, dass sie etwas ganz Besonderes sind.

Zwischen all dem war ich immer auch auf der Suche herauszufinden, ob das Bargeschäft noch mein Leben erfüllt. Ich las und recherchierte viel und kam auf die Idee, meine türkischen Wurzeln mehr in den Vordergrund zu stellen. Ich begann über den Döner Kebab zu lesen und zu schreiben. Ich flog mehrmals in die Türkei, um noch mehr zu erfahren. Bald war klar: Ein Buch über den Döner Kebab musste geschrieben werden.

Just in der Zeit, als das Buch veröffentlicht werden sollte, kam die Corona-Pandemie und gleichzeitig meine Diabetes-Typ-2-Erkrankung.

Meine Entscheidung stand fest: weg von der Bar und dem Nachtleben und hin zu einem gesünderen Lebensstil, der mehr auf das Tagesgeschäft fokussiert ist. Bitte nicht falsch verstehen, die Arbeit in einer Bar muss nicht zwingend ein ungesundes Leben mit sich bringen. Aber für mich war die Zeit reif, etwas zu verändern, neue Energie zu tanken und wegen meines Diabetes ein gesundes,

ausgewogenes Leben zu führen – mit ausreichend Schlaf und Energie, um meinen kreativen Prozess im Gehirn weiter zu fördern.

Die nächste Suche begann: nach neuen Rezepten und gesünderem Essen. Es überraschte mich, wie viele Gerichte es gab, nach deren Genuss es einem gut ging und die einem sogar noch Energie schenkten. Viele Superfoods, die ich vorher nicht gekannt hatte, verhalfen mir schnell dazu, mein Leben zu verbessern. Ich trank viel japanischen Grünen Tee und ebenfalls japanischen Matcha-Tee, der unglaublich viele Antioxidantien enthält. Ich verzichtete auf Zigaretten und Alkohol. Meine Pfunde purzelten und in nicht mehr als sechs Monaten hatte ich die Erkrankung erstmal besiegt. Was gutes Essen und gesunde Ernährung alles ausmachen konnte! Nun begann ich mich damit zu befassen, wie weit ich meine Ernährung auch langfristig umstellen konnte.

Ich probierte es mit veganem und vegetarischem Essen. Vegan ist hart – sehr hart, vegetarisches Essen ist unkomplizierter, angenehmer und auch vielfältiger. Ich wurde zum Flexitarier, also jemand, der sich überwiegend vegetarisch ernährt, aber auch gelegentlich hochwertiges, biologisch produziertes Fleisch zu sich nimmt.

## **MEINE FAMILIE**

Danach ging alles schneller als gedacht. Ich zog von meiner Stadtwohnung etwas mehr an den Stadtrand, um meine Agentur auch dort anzusiedeln und um Ruhe zu haben, wenn ich abends und nachts an meinen Projekten arbeiten würde.

Ich heiratete, bekam einen wunderbaren Sohn und nannte ihn Charles (nach Charles Schumann) Ceyhan – in

Anspielung auf meinen Namen.

Doch vermisste ich dabei nicht den umtriebigen Cihan, der ständig in der Weltgeschichte unterwegs war, von einem PR-Termin zum nächsten hetzte und jedem alles rechtmachen wollte?! Ein wenig schon, um ehrlich zu sein. Und meine umtriebige Zeit war noch nicht vorbei. Sie begann wieder aufs Neue mit diesen Umständen. Mein Kopf sprudelte vor Ideen, ich bekam so viel Energie aus meiner Ernährung, die Geburt meines Sohnes sowie die unendliche Liebe zu meinem Akita wandelten mich um. Cihan 2.0 war wie neu geboren und nun beginnt Teil 2.

That´s life – ich liebe es.



**AUF DIE HAND**



## **KOREAN STREET TOAST**

Seoul, Korea. Ankunft spät in der Nacht, der einzige Laden, den ich finde, ist ein kleiner Imbiss, der diesen Toast anbietet. Ich bestelle ihn, beiße hinein und schwebe im siebten Himmel.

**Für 2 Personen**