

Von **Katja-Barbara Heine**

„Lebensmittelindustrie, leg deine Zahlen offen“, fordert Haferdrink-Hersteller Oatly auf seinen Verpackungen. Damit nicht genug: Mit einer Petition will das schwedische Unternehmen ein Gesetz zur CO₂-Kennzeichnung von Lebensmitteln durchsetzen, schließlich verursacht die Industrie, insbesondere Massentierhaltung, fast ein Viertel der weltweiten Treibhausgasemissionen. Für die Aktion rührt Oatly bundesweit die Werbetrommel. Kurz vor Redaktionsschluss waren 6.096 Stimmen zusammengekommen, bis 12. November kann auf der Website des Bundestages noch unterschrieben werden.

Am besten Bioanbau

Oatly setzt sich radikal für eine Welt ohne Tierprodukte ein und ist damit auf der Erfolgsspur: In kürzester Zeit haben die Schweden hierzulande einen Marktanteil von zehn Prozent erobert. Die meisten Pflanzendrinks verkauft zwar immer noch Danone mit einer großen Auswahl an Soja-, Nuss-, Hafer- und Reisdribs der Marke Alpro. Oatly hat aber den Vorteil, dass ausschließlich heimischer Hafer verarbeitet wird und die Ökobilanz mit gerade mal einem Fünftel des bei der Kuhmilch-Herstellung produzierten CO₂ geradezu vorbildlich ist.

Soja mag ein optimaler Proteinlieferant sein, sein Image ist durch Regenwaldrodung und Gentechnik stark angekratzt. Beim Mandelanbau werden Unmengen Wasser verbraucht, zudem kommen die meisten Nüsse aus Übersee. In einer Studie von Öko-Test, die 18 Pflanzendrinks auf Glyphosat, Schadstoffe und Gentechnik untersuchte, schnitten Haferprodukte aus Bioanbau am besten ab. Oatly erhielt aufgrund von verarbeitetem Calciumphosphat und Vitaminzusätzen nur ein „befriedigend“.

Nach Schätzung der Organisation ProVeg ernähren sich in Deutschland etwa 1,3 Millionen Menschen vegan. Neben den Klima- und Gesundheitswirkungen sind für viele das Tierleid oder die Gesundheit ausschlaggebende Motive. Zwar empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung immer



Veganer Ersatz für Käse in der Frühstücksschale: Vor allem selbst gemacht kann er lecker und gesund sein Foto: Mauritius Images

Aber bitte ohne Sahne

Pflanzliche Alternativen für Milcherzeugnisse sind auf dem Vormarsch. Doch auch bei den Produkten aus Hafer, Soja oder Nüssen gibt es einiges zu beachten, etwa bei Inhaltsstoffen

noch einen täglichen Verzehr von 250 Gramm Milch, Käse oder Joghurt, um den Nährstoffbedarf zu decken. Doch immer häufiger stuften Wissenschaftler Milchprodukte als ungesund ein. So auch Dr. Ernst Walter Henrich, Gründer der ProVegan Stiftung: „Milchprodukte sind am höchsten mit krebserregenden Umweltgiften wie PCB und Dioxinen belastet. Außerdem enthalten sie Hormone und Kasein, die ebenfalls stark krebserregend wirken.“

In Deutschland ist der Milchkonsum über die letzten zehn Jahre um fast ein Zehntel eingebrochen, das Geschäft mit Ersatzprodukten hingegen boomt. 2018 wurde sogar ein auf den 22.

August festgesetzter Weltpflanzenmilchtag (World Plant Milk Day) eingeführt. Laut EU-Gerichtshof darf sich allerdings nicht nur „Milch“ nennen, was aus

Wegweiser

Weiterführende Informationen zum Thema unter:

<https://proveg.com/de>

<https://www.provegan.info/de/>

<https://www.worldplantmilkday.com/>

Workshops für veganen Käse in Berlin bietet Edible Alchemy an.

Preis: ab 40 Euro. Informationen unter <https://ediblealchemy.co/>

„Veganer Käse“: Das Buch von Miyoko Schinner bietet eine gute Einführung und viele Rezepte, es ist erschienen bei Unimedica. Preis: 24,80 Euro.

„Raus aus der Käsefalle“: Dr. Neal D. Barnard erklärt, weshalb Käse süchtig macht. Es ist erschienen bei Unimedica. Preis: 24,80 Euro.

dem Tiereuter kommt. Auf den meisten Ersatzprodukten steht deshalb „Drink“. Mittlerweile hat fast jede Supermarkt- und Drogeriekette eigene Marken,

jeder Pflanzendrink schmeckt anders, je nachdem, ob er mit Calcium und Vitaminen angereichert, gesüßt oder künstlich aromatisiert wurde. Inhaltsstoffe sollte man aufmerksam studieren. Auch Joghurt, Quark, Sahne und Pudding werden zunehmend durch rein pflanzliche Produkte ersetzt. In den letzten Monaten sind, vor allem bei Joghurt, vegane Alternativen aus Cashew- und Kokosnuss hinzugekommen.

Was alle Pflanzenprodukte eint, ist, dass sie verarbeitete Lebensmittel sind. „Der einzige Ersatz, zu dem ich rate, ist Soja-joghurt und Kokosjoghurt und eventuell ungesüßte Pflanzenmilch“, so der Mediziner Hen-

rich. „Die Joghurts haben wertvolle Bakterienkulturen. Allerdings sollte man darauf achten, dass kein raffinierter Zucker enthalten ist.“ Am besten sei es aber, ganz ohne Milchersatz auszukommen, „weil industriell hergestellte Produkte nicht gesundheitsfördernd sind“.

Der Verzicht auf Käse fällt vielen besonders schwer, was Henrich so erklärt: „Der hohe Fettgehalt und die Casomorphine im Käse machen süchtig. Wer aufhören möchte, muss einen starken Willen haben und radikal stoppen. Nach einigen Wochen lässt die Sucht nach, das ist wie beim Rauchen.“ Ist der Körper erst mal entwöhnt, wird der Geruch von Käse häufig sogar als unangenehm empfunden.

Mach's dir lebendig

Wer während der Entwöhnungsphase auf Käse-Ersatz im Supermarktregal zurückgreift, wird mit größter Wahrscheinlichkeit enttäuscht. „Die Produkte schmecken nicht und sind voller Konservierungsstoffe“, sagt Alexis Goertz, Mitgründerin von Edible Alchemy. Das junge, auf Fermentierung spezialisierte Unternehmen bietet unter anderem Workshops an, in denen Teilnehmer selbst veganen Käse herstellen. Grundlage sind eingeweichte, gemahlene Nüsse, etwa Cashews oder Mandeln, sowie Bohnen oder Kürbiskerne. Durch das Einweichen sind sie bereits „aktiviert“, probiotischer Rejuvelac (der sich etwa mit gekeimter Quinoa ganz einfach selber machen lässt) kurbelt die Fermentierung weiter an. Das Grundrezept kann nach Wunsch verfeinert werden: Hefflocken erzeugen den typisch käsigen Geschmack, Kurkuma sorgt für die gelbe Farbe, für Schmelzfähigkeit – etwa, wenn der Käse zum Überbacken genutzt werden soll – muss Kokosöl ins Rezept.

Auch wenn sich das Ergebnis echtem Käse nur annähert, ist es extrem lecker und gesund für Verdauung und Immunsystem. Verschlöschen im Kühlschrank sind die Produkte mehrere Tage haltbar, ihr Geschmack kann sich noch intensivieren. Denn, anders als Ersatzprodukte aus dem Supermarkt, ist der selbst gemachte Nusskäse „lebendig“.

www.taz.de | anzeigen@taz.de | fon 030-25902314 | Impressum Redaktion: Lars Klaaßen | Foto-Red.: Karoline Bofinger | Anzeigen: Tina Neuenhofen

NEU

100% veganer Bio-Genuss auf Mandel- und Kokosnussmilch-Basis!

molkerei-biedermann.ch

Dann räuchere doch mal deine Kartoffeln!

Abwesenheit von Genuss ist das Einfallstor für die Lebensmittelindustrie. Ihre fleischhaltigen Produkte schmecken bereits nach nichts, nun will sie auch den fleischlosen Markt übernehmen. Veganer müssen kochen lernen, wenn sie Freude am Essen haben wollen

Von **Carola Rönneburg**

Obwohl sich laut einer Schätzung der Organisation *proveg international* nur 1,3 Millionen Menschen in Deutschland rein vegan ernähren, setzt die Lebensmittelindustrie auf vegane Produkte. Sie hat dabei jenen Teil der Flexitarier im Blick, der ab und an auf Fleisch verzichtet, aber an Gewohnheiten wie belegten Broten und schnell zubereiteten Mahlzeiten festhält. In den Supermarktregalen finden sich die entsprechenden Waren: vegane Leberwurst, fleischlose Würstchen, Frikadellen und Nuggets sowie pflanzliche Burger-Patties. Die Einordnung als veganes Lebensmittel – oft prangt auch noch ein Siegel auf der Verpackung – erspart es den Konsumenten, die Zutatenliste zu studieren. Wer beispielsweise ein „Veganes Filet Typ Hähnchen“ aus dem Hause Rügenwalder Mühle in die Pfanne legen will, sollte das aber ruhig mal tun. Er wird, anteilig nach Gewicht, dies zu sich nehmen: Wasser, Weizengluten, Sojaproteinkonzentrat, Rapsöl, Stärke, Methylcellulose, Sojaproteinisolat, Kochsalz, im Labor entwickeltes Aroma, Branntweinessig, Weizenmehl, Zucker, Erbsenfaser und Gewürze. Warum sollte man das essen wollen? Und wo bleibt der Genuss?

Ein lesenswertes Essay von Marten Rolff in der *Süddeutschen Zeitung* legt nahe, dass auch rein vegan lebende Konsumenten wenig Wert auf gutes, schmackhaftes Essen legen. „In vielen veganen Blogs und Büchern geht es eher um Gesundheit als um Küche“, schreibt Rolff. „Zu den Vorbildern zäh-

len auffallend oft Fitnessgurus, deren Rezepte kaum kulinarische Substanz haben.“ Tatsächlich befindet sich die vegane Küche hierzulande noch meilenweit entfernt von Raffinesse. So sind zum Beispiel die Rezepte von Attila Hildmann („Vegan for fit“) erstaunlich schlicht – ständig kommt Tofu zum Einsatz, dazu offenbar unersetzliches Cashewmus, und alles muss schnell gehen. Die Bloggerin Daniela wiederum (*gluecksgenuss.de*), bei Aldi Nord unter Vertrag, füllt blanchierte Spitzkohlblätter mit roher Paprika, Möhre und Rucola, die mit Limette und Maggi aromatisiert wurden und reicht dazu einen Erdnussdip aus gesalzenen Erdnüssen mit Soja-Reisdrink, Limette und Maggi. In den Restaurants sieht es nicht besser aus. Suppen mit Tofu-Einlage, matschige Maiseintöpfe und Linsenbolognese machen nicht glücklich.

Die Retter der veganen Küche könnten gut ausgebildete Köchinnen und Köche sein. Allerdings fällt es nicht jedem leicht, sich einzuschränken. Der Wirt eines sehr guten Restaurants, das auch vegane Speisen auf die Karte setzt, gestand mir im Vertrauen: „Meine Köche haben keinen Bock, vegan zu kochen.“ Neue Gerichte müsse er einfordern.

Damit veganes Kochen Spaß macht, ist womöglich ein vegetarischer Hintergrund vonnöten. Lars Janke jedenfalls, Inhaber des Restaurants Lara in Stralsund, kritisiert die lieb- und einfallslose vegane Küche, die er bisher kennt, kommt aber sofort auf Ideen. Er hat viele Jahre ausschließlich vegetarisch gekocht

Hat sich weltweit bewährt: Blattmus

Für seine Kochvorführung plus Vortrag anlässlich der Theaterproduktion nach dem Roman „Tiere essen“ von Jonathan Safran Foers bereitete Arpad Dobriban auch „Erba cotta“ zu. Es handelt sich dabei um ein Gericht, das nahezu weltweit verbreitet ist und drauf zielt, alle Teile vieler Pflanzen zu verarbeiten. Es schmeckt deshalb immer anders, die Grundlagen sind jedoch gleich: äußere Blätter von zum Beispiel Brokkoli, Blumenkohl, Salat, Grünkohl, Kohl, Spinat, und Mangold treffen mit Karotten-

grün, Blättern von Radieschen etc. auf angeschwitzte Zwiebeln in Olivenöl. Die dicksten Teile kommen zuerst in den Topf, die feineren später. Das Gemüse wird mit wenig Flüssigkeit langsam zugedeckt weichgekocht – immer wieder etwas dazugeben –, etwas geriebene Zitronenschale hebt den Geschmack.

Das Blattmus ist nach etwa zwei bis drei Stunden fertig und erhält mit gerösteten Semmelbröseln einen Kontrast zur weichen Konsistenz. Und ja, Salz sollte dann auch mal ran.



In alten Kochbüchern kann man gute vegane Rezepte finden Foto: Mauritius Images

– was man jeder seiner Beilagen anmerkt – und hält nichts von Tofu. „Man muss Gemüse gut behandeln“, sagt er. Es einfach im heißen Wasser zuzubereiten, bringe gar nichts. Schmoren, lautet seine Devise, und

gute Öle verwenden wie zum Beispiel Traubenkernöl. „Geschmorte Pastinake, mit Olive und Walnuss gratiniert“ sei ein wunderbares Gericht, genauso geschmorte Möhre mit Mohnöl und Petersiliensauce.

Veganen Köchen wolle er am liebsten zurufen: „Dann räucher’ deine Kartoffeln doch mal! Und dann machst du ein schönes Schalottenconfit und füllst die damit!“ Darüber hinaus könne man weitere Techni-

ken anwenden, Gemüse fermentieren zum Beispiel. „Oder Pilze süß-sauer einlegen, das hat die Oma schon gemacht.“

Bis unsere vegane Küche so kreativ wird, sollten sich Hobbyköche ihre veganen Rezepte aus alten Kochbüchern und aller Welt besorgen. Ungarische Hefeklöße mit Sauerkrautfüllung zum Beispiel hatten es bis weit in den Westen geschafft, bevor sie fast vergessen wurden. Andere tierproduktfreie Gerichte sind Standards in ihren Herkunftsgebieten: polnischer Barszcz etwa, die fleischlose Variante der Rote-Bete-Suppe Borschtsch, in dem Teigtaschen mit Pilz-Kraut-Füllung schwimmen. Oder das indonesische Gado-Gado (deutsch: Schemasch, Durcheinander), ein warmer Gemüsesalat aus Bohnen, Kartoffeln, Spitzkohl, Sojabohnensprossen, der mit Tempeh oder Tofu auf Reis mit Kokosraspeln und Erdnussauce serviert wird. Oder Mujaddara, ein arabisches Linsen-Reis-Gericht, das durch gezuckerte Linsen, frittierte Zwiebeln und Gewürze wie Zimt und Kreuzkümmel sehr lecker daherkommt.

Anregungen aus Armenien

Wer damit erst einmal anfängt, entdeckt dann vielleicht auch Schätze wie Arpad Dobriban. Der kochende Künstler zeigte anlässlich einer Theaterproduktion nach dem Roman „Tiere essen“ von Jonathan Safran Foers in Regensburg, was er auf einer Reise nach Armenien gelernt hatte. „Dort sammeln die Menschen wildes Gemüse und wilde Kräuter“, erzählt er, „sie verkaufen diese Ernte direkt an der Straße.“ Zu den Pflanzen gehört ein wilder Sauerampfer. Zu Zöpfen geflochten und getrocknet, kann zu jeder Jahreszeit eine Suppe aus ihm entstehen. Dobriban kochte sie für das Publikum und hatte auch sein armenisches Lieblingsrezept auf dem Speiseplan: „Jingalov hats“, ein Fladenbrot, in das die Wildkräuter eingebacken sind.

Für bessere Geschmackserlebnisse können Veganer auch auf einer anderen Ebene sorgen, findet der Koch Lars Janke. „Oft reservieren Gäste einen Tisch, erzählen mir aber nicht, dass sie vegan leben. Das erfahre ich erst, wenn sie im Restaurant sind. Warum sagen sie mir das nicht vorher? Ich könnte mir Gedanken machen und ihnen etwas sehr Schönes kochen.“

Ein Tag wird 25

Seit 1994 wird am 1. November weltweit über vegane Lebensweisen aufgeklärt

Vegananz
ALLES BLEIBT WIE ES IST – SOGAR DAS KLIMA
WELTWEIT EINZIGARTIG – SCHÜTZT DIE FISCHER, RETTET DAS KLIMA, SCHMECKT HERZHAFT NACH DEM ORIGINAL & IST REICH AN OMEGA-3-FETTSÄUREN.
PÜNKTLICH ZU DEN FESTTAGEN IM HANDEL
 @ f d p **vegananz.de**

Am kommenden Freitag findet der Weltvegantag 2019 statt, international auch als World Vegan Day bekannt. Seit 1994 nutzen Aktionsbündnisse und Vereine weltweit den 1. November, um darüber aufzuklären, wie veganes Leben aussieht und aussehen kann. Zugleich läutet der Weltvegantag auch den „World Vegan Month“ im November jedes Jahres ein.

Der Weltvegantag stammt ursprünglich aus England. Dort gründete der Veganer Donald Watson im November 1944 die „Vegan Society“, eine Vereinigung für britische Veganer. 1994 wurde nach einer Möglichkeit gesucht, das 50-jährige Bestehen der Vegan Society angemessen zu feiern – der Welt-

vegantag war geboren. Da nicht ganz klar war, an welchem Tag die Vereinigung gegründet worden war, legte Präsidentin Louise Wallis einfach ein Datum fest. Sie begründete die Wahl des 1. Novembers damit, dass ihr die Überschneidung mit Halloween auf der einen Seite sowie dem Tag der Toten auf der anderen Seite gefiel.

Veranstaltungen zum Weltvegantag finden weltweit statt, vor allem in den Metropolen Europas, Nordamerikas und Australiens. Dabei geht es nicht alleine darum, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und den Veganismus in Ehren zu halten. Im Vordergrund steht an diesem Tag vor allem die Aufklärungsarbeit: Menschen, die bisher

noch keinen oder nur wenig Zugang zur veganen Lebensweise haben, sollen durch Informationsmaterial oder Flugblätter zum Nach- und Umdenken gebracht werden.

Darüber hinaus sind auch Freunde der veganen Lebensweise aufgerufen, den Weltvegantag zu feiern, dafür muss man weder einem Verein noch einer anderen Organisation angehören. Der Tag kann im Freundes- und Bekanntenkreis oder mit Arbeitskollegen begangen werden, etwa indem man seinen Mitmenschen etwas Leckeres auftischt und andere dadurch auf den Geschmack der veganen Ernährung bringt. (lk)

www.weltvegantag.org

Wohin geht die Reise?

Wer als Veganer während seines Urlaubs nicht böse Überraschungen erleben möchte, der sollte sich vorher etwas schlau machen, wie es und wohin es überhaupt gehen soll

Von **Dierk Jensen**

Auch Veganer machen Ferien. Aber wohin reisen, wenn überall auf der Welt, ob nun in der Pampa von Argentinien, in der Walachei in Rumänien oder auch im ostsibirischen Kamtschatka, reichlich Fleisch und Fisch aufgetischt werden? Aber wieso in die weite Ferne schweifen, auch in deutschen Ländern ist ein veganes Leben im Urlaub, ob nun auf Helgoland in der Nordsee oder in Lindau am Bodensee, nicht ganz einfach zu gestalten. Denn außerhalb der großen Städte Berlin, Hamburg oder Köln, wo sich mittlerweile eine ganze Reihe von veganen Restaurants etabliert hat, gestaltet sich die Suche nach veganem Essen außerhalb der eigenen vier Wände nach wie vor als schwierig.

Eine Ausnahme wäre da vielleicht der kaum bekannte Ort Palitana im Norden von Indien, genauer gesagt im Bundesstaat Gujarat. Die Kleinstadt mit rund 65.000 Einwohnern ist nämlich eines der religiösen Zentren des Jainismus, der auf seinen Gründer Mahavira, (um 500 v. Chr.) zurückzuführen ist. Der zentrale Gedanke des Jainismus fußt auf dem Ideal, keine Lebewesen zu töten und zu verletzen. Weshalb sich die Jains, es gibt ungefähr vier Millionen Anhänger dieses Glaubens weltweit, üblicherweise so ernähren, dass keine Tiere leiden oder sterben müssen und Pflanzen nur im unvermeidlichen Maß geschädigt werden. Sie ernähren sich daher vegetarisch, manche sogar auch vegan. Weil nun überproportional viele Jains in Palitana leben, ist sie zur vegetarischen Stadt erklärt worden. Wer also als reisender Veganer dort landen sollte, der kann ziemlich sicher davon ausgehen, dass er dort reichlich vegane Küche in Restaurants und Hotels geboten bekommt. Wenn man so will, ein veganes Schlaraffenland.

Das kann man von vielen anderen Orten der Welt kaum behaupten. Wer beispielsweise in den weiten Steppen der Mongolei umherreist und erwartet, dass sich die Tafel dort fleischlos decken möge, der wird sein blaues Wunder erleben. Denn die nomadischen Viehhalter leben von ihren Tieren, ob nun Pferde, Kühe, Yaks, Kamele, Schafe oder Ziegen. Deren Fleisch wird entweder gekocht, als Zutat für Suppen oder Teigtaschen verwendet oder für

den Winter getrocknet. Aus der Milch der Tiere stellen die Mongolen zudem diverse Getränke sowie Käse und käseähnliche Produkte her. Angesichts solcher (extremen) Beispiele kann es sicherlich nicht schaden, sich als Veganer vor der Abreise zu informieren, welche Ess- und Lebensumstände denn in den potentiellen Urlaubsorten vorherrschen.

Jedoch tun sich klassische Reiseportale bzw. Reiseveranstalter immer noch schwer, den Ansprüchen veganer Kunden zu genügen. Dennoch, infolge einer wachsenden Nachfrage haben sich abseits des Mainstreams mittlerweile touristische Plattformen entwickelt, die sich speziell an Veganern ausrichten. So gibt es unter anderen das vegane Reiseportal veggie-hotels.de, über das man Hotels mit veganem und vegetarischem Angebot aus über 60 Ländern buchen kann. Die auf der Website angebotenen Hotels, Pensionen, B&Bs, Seminarhäuser oder Gesundheitszentren arbeiten alle vegetarisch und haben grund-

sätzlich ein veganes Zusatzangebot.

Darüber hinaus gibt es die Site vegane-hotels.de, auf der „vom Frühstücksraum bis zum Badezimmer“ konsequent auf den Einsatz jedweder Produkte tierischen Ursprungs verzichtet wird. Eine interaktive Weltkarte lädt zum Entdecken ein. Wer möchte schon als Veganer bei der Wahl eines Hotels, einer Pension oder sonstigen Unterkunft schon auf einer Couch liegen, die von einem Rinderfell überzogen ist? Und wer mag als überzeugter Veganer schon auf flauschigen Schaffellen sitzen geschweige denn schlafen?

Dass diese Fragen irgendwann auch ein relevantes Thema für den Deutschen Tourismusverband sein können, mag die DTV-Klassifizierungsabteilung für die Zukunft nicht gänzlich ausschließen. Allerdings kümmert sich der Verband bei seiner bisherigen Bewertung der Unterkünfte nur um eine allgemeine Basisqualität und berücksichtigt in ihrem Kriterienkatalog nicht die spezifischen

Anforderungen irgendwelcher speziellen Zielgruppen.

Allerdings ist allen Touristikaektoren ziemlich klar: Es geht bei den Unterkünften bei Weitem nicht nur um das Essen, sondern eben auch um die Art und Weise der Beherbergung und der Einrichtung. Daher passt eine Kreuzfahrt mit einem klimaschädlichen Albatrossschiff, auch wenn sie in einer veganen Variante angepriesen wird, kaum in eine ganzheitliche vegane Philosophie. Denn jede Reise mit einem Kreuzfahrtschiff ist eine mittlere Katastrophe – daran ändere auch eine vegane Variante nichts.

So sieht's hier aus

Also lieber an Land bleiben? Am besten gar nicht fliegen und hierzulande Ferien machen? Aber vollkommen unabhängig davon, wie sich ein jeder am Ende entscheiden mag, tut sich auch in der klassischen bundesdeutschen Tourismus- und Gastronomiebranche hinsichtlich neuer veganer Bedürfnisse einiges: „Auch die gastronomischen Betriebe in Deutschland stellen fest, dass die Nachfrage nach vegetarischen bzw. veganen Gerichten steigt. Und so finden sich nicht nur auf den Standardspeisekarten, Tages- oder Wochenkarten der Republik vielseitige vegetarische und vegane Angebote“, sagt Doreen Kinzel, Pressesprecherin des Deutschen Hotel- und Gaststättenverbandes (Dehoga), „sondern es werden mittlerweile auch schon vegetarische und vegane Gänge auf Gala- oder Dinner-Veranstaltungen als Alternative zu Fisch- oder Fleischgerichten standardmäßig oder auf Nachfrage angeboten. Die Zeiten, in denen die vegetarische Küche von manchen etwas stiefmütterlich behandelt wurde, sind endgültig vorbei. Die moderne vegetarische Küche in den Restaurants ist frisch, abwechslungsreich und raffiniert.“

Und was sagt Axel Strehl, der Präsident des schleswig-holsteinischen Dehoga-Landesverbandes, dazu? Er ist seines Zeichens selber Koch und betreibt ein eigenes Restaurant in Ahrensburg: „Die Nachfrage bestimmt das Angebot. Wenn jemand etwas Veganes bestellt, bekommt er es bei uns auch. Wenn sie als Koch das vegane Gericht aber richtig gut machen wollen, ist das schon anspruchsvoll.“



Klare Ansage: So findet man das passende Hotel leichter Foto: Imago

Ein Plan, um die Welt zu retten

Der Speiseplan „Planetary Health Diet“ soll die Gesundheit des Menschen und des Planeten schützen

Um alle Menschen dieser Erde bis zum Jahr 2050 nachhaltig und gesund zu ernähren, ist eine grundlegende Veränderung unserer Ernährungsweise nötig. Das zeigt ein im Januar 2019 veröffentlichter Report der EAT-Lancet-Kommission. Der Kommission gehören 37 Wissenschaftler aus unterschiedlichen Disziplinen und 16 Ländern an, darunter Klimaforscher und Ernährungswissenschaftler. Das Ziel der Forscher war es, eine wissenschaftliche Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen. Herausgekommen ist die „Planetary Health Diet“, ein Speiseplan, der die Gesundheit des Menschen und des Pla-

neten gleichermaßen schützen könnte. Der Report zeigt, dass es machbar ist, bis zum Jahr 2050 etwa zehn Milliarden Menschen auf der Erde gesund zu ernähren, ohne den Planeten zu zerstören.

„Wir müssen hin zu einem radikal anderen Genussverständnis als das, woran die Lebensmittelindustrie uns in den vergangenen Jahrzehnten gewöhnt hat“, sagt Ursula Hudson, Vorsitzende von Slow Food Deutschland, zu diesem Plan. Ein solcher ganzheitlicher Genuss orientiert sich an Qualität statt an Quantität. „Dass unsere Art, uns zu ernähren einen großen Einfluss auf unser Klima hat und der Zustand des Klimas dar-

auf, was und wie viel Nahrung uns zur Verfügung steht – dieses Wechselspiel ist nicht neu. Neu hingegen ist die Deutlichkeit, mit der es die Öffentlichkeit diskutiert. Notwendig sei eine Ernährungspolitik, die traditionelles Wissen, die Vermehrung von Artenvielfalt und von gesundem, fruchtbarem Boden sowie faire Wirtschaftsbeziehungen fördere und das Klima schützt.“

Zustande gekommen ist die „Planetary Health Diet“ durch umfassende Literaturrecherchen, anerkannte Ernährungsempfehlungen und Ergebnisse der Gesundheitsforschung. Die daraus abgeleitete Ernährungsweise besteht größtenteils aus

Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und ungesättigten Fetten. Ergänzt wird der Speiseplan durch moderate Mengen an Fisch und Meeresfrüchten sowie Geflügel, während beispielsweise stärke-reiche Gemüsearten wie Kartoffeln und Maniok, Milchprodukte, rotes Fleisch, Zucker und gesättigte Fette keine oder nur eine untergeordnete Rolle spielen sollen. Die „Planetary Health Diet“ soll flexibel und für jeden Menschen umsetzbar zu sein, für alle Ernährungsstile, kulturellen Traditionen und individuellen Vorlieben. Trotzdem ist das Ganze ein Modell, das nicht kurzfristig in die Praxis umgesetzt werden kann. (lk)

www.veganladen-kollektiv.net
Berlin
Karl-Marx-Platz 24

alles vegan
viel bio
reichlich unverpackt
möglichst fair & regional

Dr. Pogo

veganes Vollsortiment
Obst & Gemüse
Wurst, Käse, Tofu
Feinkost
Süßwaren
kollektive Erzeugnisse
solidarischer Kaffee
Tiernahrung
Reinigungsmittel
Kosmetik

in kollektiver Selbstverwaltung

High Five aus dem Bioladen!

www.hanfwerk.de

hanfwerk

Wiener Straße 16
Kreuzberg

supermarché

Faire Bio-Mode für Frauen & Männer

www.supermarche.berlin

Mmmh...lecker!
VEGAN

GEPA®
The Fair Trade Company

Schoko Welten
veganer & fairer Genuss aus der GEPA Chocolaterie

GEPA The Fair Trade Company · GEPA-Weg 1 · 42327 Wuppertal · Fon: 02 02 / 2 66 83-0
www.gepa.de · www.facebook.com/gepa.fairtradecompany