

BEGRIFF: VEGAN

Wer sich **vegan** ernährt, nimmt keine Produkte zu sich, die von Tieren stammen. Die **Einschränkungen** gehen also über den **Verzicht** von Fleisch und Fisch, zu dem sich ein Vegetarier entschlossen hat, hinaus und umfassen auch Milchprodukte, Eier, Honig und alle anderen Produkte, die aus oder von Tieren gewonnen wurden. Das Prinzip Veganismus kann man auf den gesamten Lebensstil anwenden und einen so genannten „**veganen Lifestyle**“ pflegen. Dann hat die Entscheidung, vegan zu leben, Auswirkungen auf Auswahl und Nutzung von Kleidung, Haut- und Haarpflegeprodukten, Kosmetik, Wohnungseinrichtung, Freizeitaktivitäten – dann werden beispielsweise keine Lederschuhe oder Wollpullover mehr getragen, keine Kosmetikprodukte verwendet, bei deren Herstellung Tierversuche vorgenommen wurden, keine Vorhänge aus Seide gekauft und auch ein Besuch im Zoo wird als moralisch nicht vertretbar angesehen. Der Veganismus ist eine aus dem Vegetarismus hervorgegangene Lebens- und Ernährungsweise. Die **Motive** für eine vegane Lebensführung können den Bereichen Gesundheit, Tierschutz und -ethik, Umweltschutz, Klimaschutz oder auch der Religion entstammen.

WEITERE INFORMATION

Das EU-Parlament beschloss am **11. März 2013** ein **Tierversuchsverbot für Kosmetikfirmen**. Seitdem ist es in der gesamten EU verboten, Kosmetik in den Verkehr zu bringen, dessen Inhaltsstoffe an Tieren getestet wurden. Dieses Verbot gilt auch für Produkte, die in die EU importiert werden, jedoch andernorts produziert wurden. Viele berühmte Persönlichkeiten haben die Vorzüge der veganen Ernährung für sich entdeckt. So zählen sich die deutschen Sänger Tim Bendzko und Nena, die US-amerikanische Moderatorin Ellen DeGeneres und Schauspieler Johnny Depp sowie der frühere US-Präsident Bill Clinton zu den Veganern. Zu **Vegetariern** oder **Veganern** zählen auch Steve Jobs, Alexander von Humboldt, Franz Kafka, Albert Einstein oder Leonardo da Vinci. Einer der prägendsten deutschen Veganer ist wohl Attila Hildmann. Von ihm stammen zahlreiche vegane **Kochbücher**, wie „Vegan for Fit“ oder „Vegan for Starters“, die zu Bestsellern wurden.

Foto: goir/stock.adobe.com



Foto: wrabepeter1/stock.adobe.com

Tofu ist das neue Hähnchen!

Zertifikatslehrgang Zweimal jährlich bildet die Koch- und Serviceschule des Gastronomischen Bildungszentrums Koblenz Interessierte zu Experten in der Vegetarisch-Veganen-Küche aus.

Immer mehr Restaurants werben mit veganen Gerichten. Auch aus den Supermärkten sind Produkte mit der Aufschrift „vegan“ kaum mehr wegzudenken und selbst der Bäcker von nebenan verkauft belegte Brötchen, in denen ein kleines Fähnchen mit dem bekannten Vegan-Logo steckt. Die Koch- und Serviceschule des Gastronomischen Bildungszentrums Ko-

„Selbst diejenigen, die Fleisch essen, achten darauf, besseres Fleisch zu kaufen und weniger davon zu essen.“

Detlev Ueter, Gastronomisches Bildungszentrum

blenz der IHK bietet seit 2016 den „Zertifikatslehrgang zum Experten für Vegetarische-Vegane-Küche“ an. Die Kurse finden momentan zweimal pro Jahr statt und am Ende des Lehrgangs, nach erfolgreichem Ablegen einer Abschlussprüfung, bekommen die Teilnehmer ein Zertifikat ausgehändigt. Aufgrund der kleinen Gruppengröße von maximal 15 Teilnehmern können in privater Runde The-



Im Raum der Koch- und Serviceschule wird nicht nur gekocht, ein Whiteboard und weitere Medien stehen für die Unterrichtseinheiten des IHK geprüften Küchenmeisters, Detlev Ueter (links) zur Verfügung.

Foto: Marie Wagner

men wie die Grundlagen der gesunden Ernährung, Wirkstoffe in Lebensmitteln, ernährungsabhängige Erkrankungen oder die ayurvedische Küche besprochen werden. Auch veganes und vegetarisches Fingerfood und Vorspeisen oder vegane Kuchen und Desserts sind ein Thema.

Seminarleiter Detlev Ueter ist gelernter Koch und hat in verschiedenen Spitzenrestaurants gearbeitet. Seit 2016 ist er IHK geprüfter Küchenmeister. „Ich sehe den Veganismus nicht nur als Trend an. Die Ernährung wandelt sich. Selbst diejenigen, die Fleisch essen, achten darauf, besseres Fleisch zu kaufen und weniger davon zu essen.“ Inzwischen gebe es eine große Auswahl an Fleisch-Ersatzprodukten. „Beispielsweise kann man viel mit Kokosprodukten, wie Kokosmilch, Kokosöl oder auch Kokosblütenzucker, machen. Das schmeckt auch noch gut!“ Auch Gemüse sei sehr variabel verwendbar: „Es geht darum, das Gemüse anders zuzubereiten als es nur in Salzwasser tot zu kochen.“ Ein Stück Fleisch könne jeder anbraten. Beim Gemüse gehe es auch um die Kunst, es richtig anzurichten und zu

dekoriern. „In den Gerichten steckt so viel Input, dass auch ein höherer Preis gerechtfertigt ist“, meint Ueter. Der Ausbilder und Dozent des Gastronomischen Bildungszentrums ist überzeugt, die vegetarisch-vegane Küche bietet jedem Restaurant die Chance, neue Kundschaft zu gewinnen. Es spreche also nichts dagegen, auch vegetarische und vegane Gerichte anzubieten.

Voraussetzungen für eine Teilnahme an seinen Kochkursen gibt es nicht. Der Kurs richtet sich an Mitarbeiter der Küche und Quereinsteiger aus dem Bereich Verpflegung, die ihr persönliches Repertoire an Gerichten und ihr Wissen über die vegetarisch-vegane Ernährung erweitern möchten.

Karsten Mieleh, der als freiberuflicher Koch hauptsächlich in der Region Bayern tätig ist, ernährt sich selbst seit vier Jahren vegan. „Das regelmäßige Essen von Milchprodukten und Eiern fühlte sich nicht mehr richtig an und nach dem Essen setzte sehr häufig ein Unwohlgefühl ein. Ich fand heraus, wie ich all diese Produkte durch rein pflanzliche Lebensmittel ersetzen konnte, es hat sich praktisch eine neue Welt des Kochens aufgetan und es war spannend, diese zu entdecken. Auch habe ich erkannt, welchen positiven ge-

„Besonders Lehrgänge, die am Ende ein Zertifikat aushändigen, sind in Deutschland sehr selten. Deshalb habe ich den langen Weg aus Bayern auch gerne auf mich genommen.“

Karsten Mieleh, freiberuflicher Koch

sundheitlichen Einfluss diese Ernährungsform hat.“ Mielehs großes Interesse an gesunder Ernährung führte zur Absolvierung eines Fernstudiengangs zum Ernährungsberater. Auch durch andere persönliche Weiterbildungen konnte er sich schon viel Wissen aneignen, bevor er nun am Lehrgang in Koblenz teilnahm. „Nach so einem offiziellen Seminar zum Thema vegane Ernährung habe ich lange gesucht. Besonders Lehr-

gänge, die am Ende ein Zertifikat aushändigen, sind in Deutschland sehr selten. Deshalb habe ich den langen Weg aus Bayern auch gerne auf mich genommen.“

Auch der IHK-Trainer weiß um die Motivation der Kursteilnehmer: „Sie gehen mit dem Geist der Zeit und wollen ihre Speisekarte mit neuen veganen Gerichten interessanter gestalten.“ Der Kurs liefert hierzu das grundlegende Wissen und bringt den Teilnehmern neue Produkte und Lebensmittel näher. An den sieben unmittelbar aufeinanderfolgenden

„Es geht darum, das Gemüse anders zuzubereiten als es nur in Salzwasser tot zu kochen.“

Detlev Ueter, Seminarleiter

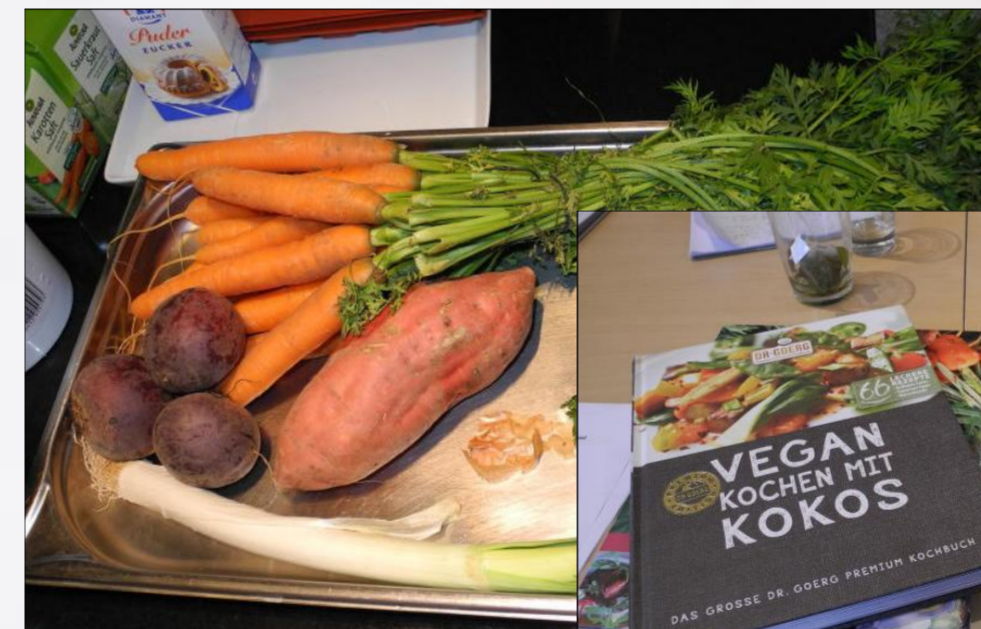
Kurstagen werden jeweils bis zu acht verschiedene Gerichte gekocht. Insgesamt umfasst der Lehrgang mehr als 60 Unterrichtseinheiten.

Für den kommenden Kurs, der vom 16. April bis zum 15. Mai 2018 im Gastronomischen Bildungszentrum in Koblenz stattfindet, sind noch Plätze buchbar.



Auf den ersten Blick wirkt die Küche sehr voll und etwas chaotisch. Schnell zeigt sich aber, dass alles für die nötigen Arbeitsschritte passend parat liegt.

Foto: Marie Wagner



Verschiedenes buntes und frisches Gemüse bietet die Grundlage für die meisten veganen Gerichte, darunter auch Süßkartoffeln, die zu Chips verarbeitet wurden.

Foto: Marie Wagner



Koch- und Infobücher über die vegane Ernährung liegen zur weiteren Inspiration bereit.

Foto: Marie Wagner



Dekorativ angerichtet: Koblenzer Gemüsegarten mit Pastinakenpüree, Karottensoupe, gefüllter Kohlrabi und tritierter Süßkartoffelchip.

Foto: Marie Wagner

ZAHLEN UND FAKTEN

In Deutschland ernähren sich rund 8 Millionen Menschen, also 10 Prozent der Bevölkerung, vegetarisch.

(Quelle: ProVeg)

1,3 Millionen Menschen (das heißt 1,6 Prozent der Bevölkerung) lebten 2016 vegan.

(Quelle: www.skopos.de)

2008 ernährten sich erst 80 000 Personen vegan.

(Quelle: Nationale Verzehrstudie, Max Rubner-Institut)

Laut Schätzungen kommen zur Gruppe der Veganer täglich etwa 200 Menschen hinzu.

(Quelle: ProVeg)

2016 hat Deutschland mehr vegane Produkte eingeführt als jedes andere europäische Land.

(Quelle: Marktforschungsunternehmen Mintel)

2012 lag der Anteil veganer Produkte bei den Neueinführungen bei nur 1 Prozent, der Anteil vegetarischer Produkte bei 3 Prozent. Inzwischen hat „vegan“ mit 13 Prozent die Kennzeichnung „vegetarisch“ mit 7 Prozent bei deutschen Lebensmittel- und Getränkeprodukten überholt.

(Quelle: Marktforschungsunternehmen Mintel)

2016 erwirtschaftete der Lebensmittel Einzelhandel mit vegetarisch-veganen Wurst- und Fleischalternativen einen Umsatz von 160 Millionen Euro.

(Quelle: Marktforschungsinstitut Nielsen)

Fast jeder Fünfte der 16- bis 24-Jährigen kauft Fleischalternativen.

(Quelle: Marktforschungsunternehmen Mintel)

Der Anteil der Vegetarier ist in der Altersgruppe der 18 bis 29-Jährigen sowie der 60 bis 69-Jährigen am höchsten.

(Quelle: Robert Koch Institut)

Für die Produktion von 1 Kilogramm Käse werden mehr als 5000 Liter Wasser benötigt, pflanzliche Lebensmittel wie beispielsweise 1 Kilo Kartoffeln brauchen nur 290 Liter.

(Quelle: Peta)

2010 wurden nur 3 vegane Kochbücher veröffentlicht, 2015 waren es bereits 119 und 2016 gab es 211 Neuveröffentlichungen.

(Quelle: Proveg)

In Deutschland gibt es mittlerweile 161 rein vegane Gastronomiebetriebe.

(Quelle: ProVeg)