

Samstag, 05.10.2019, 16-19 Uhr, Gemeinschaftsraum, Birkenweg, 54538 Bengel

„Vegan genießen ohne Schnickschnack“

Workshop mit Infos und gemeinsamen Kochen & Essen

Vier Frauen haben an dem Info- und Kochnachmittag rund um die verschiedenen Ernährungsformen teilgenommen. Alle Frauen ernähren sich (noch) nicht vegan, verzichten aber bewusst auf tierische Produkte aus Massentierhaltung und verzehren wenig Fleisch. Zwei Frauen hatten auch schon Erfahrungen mit veganer Ernährung gesammelt. Sehr ausführlich haben wir rund eine Stunde über Fragen der Ernährung gesprochen, zu Themen wie gesundheitliche Auswirkungen von tierischem Eiweiß, Fleischverzehr, Anbaumethoden, modische Wellen wie „Körnerkur“ und „Super Food“, die schlechte Ökobilanz vieler veganer Übersee- und Convenience-Produkte - beinahe hätten wir darüber das Kochen und Essen vergessen. Aus überwiegend geretteten Lebensmitteln, die die örtliche Foodsharing-Gruppe organisiert hatte, wurde ein veganes Mehrgangmenü gezaubert: Radieschensuppe, Pilzpfanne, buntes Ofengemüse, dreierlei Gemüsenedeln mit veganer „Carbonara“, Artischockengemüse mit Dip und zum Nachtisch ein Apfel-/Birnenkompott mit Sonnenblumenkrokant und veganer Haferschokopudding.

Da es sich bei den teilnehmenden Frauen nicht um „eingefleischte“ Esserinnen von Industrieprodukten handelte, sondern um Frauen, die sich bereits bewusst ernähren und auf die ökologischen Auswirkungen ihres Essens achten, musste keine anhand der leckeren Gerichte „überzeugt“ werden. Dennoch konnte jede Frau noch einen neuen Trick, ein neues Rezept und neue Erkenntnisse mitnehmen. Fazit des Abends: So etwas müsste man/frau öfters machen, am besten im Rahmen von Festen und öffentlichen Veranstaltungen, um diejenigen zu erreichen, die meinen, eine rein pflanzliche Ernährung schmecke nicht.

