

## Entdeckungsreise Pflanzenküche

### Das Potential der veganen Kost

Vegan ist in aller Munde! Während die Bedeutung von „vegan“ vor einigen Jahren noch erklärungsbedürftig war und die Buchläden nur auf Bestellung seltene Exemplare entsprechender Kochbücher anbieten konnten, gehört der Begriff heute zum allgemeinen Wortschatz und in Buchläden gibt es ganze Regale veganer Kochbücher, die den unaufhaltsamen Trend bestätigen.

Wer jedoch denkt, vegan sei lediglich eine Modeerscheinung und deshalb lieber am „Altbewährten“ – also nicht veganen – festhält, wird dies innert wenigen Jahren bereuen. Die Pflanzenküche ist vielmehr als ein Trend: Sie ist eine zeitgemässe Küche, die den ändernden ökonomischen, ökologischen und gesellschaftlichen Ansprüchen gerecht wird. Wer heute auf vegane Gastronomie setzt, ist gerüstet für die Ansprüche von morgen – und wird auf einen Schlag auch vegetarischen, laktoseintoleranten, koscheren und gesundheitlichen Ansprüchen gerecht.

Leider herrscht auch – und vor allem – in Fachkreisen immer noch die Meinung vor, wer vegan koche und esse, müsse auf so vieles verzichten. Die Pflanzenküche wird als defizitär wahrgenommen. So fehlt es da, wo es an Fleisch fehlt, gerne auch an fachlichen Ambitionen. Und wie soll lecker und praktisch gekocht werden ohne die bewährten Zutaten wie Rahm, Butter und Ei?

Im Kurs „Entdeckungsreise Pflanzenküche“ zeigt Nadja Biedermann, dass dies ganz einfach geht. Wer sich auf die vegane Kochkunst einlässt, entdeckt ein ganzes Spektrum neuer Möglichkeiten, die den leidenschaftlichen Koch begeistern werden. Die Pflanzenküche ist eine bunte, vielseitige und schmackhafte Küche, die auch den überzeugten Fleischfresser nichts missen lässt!

Der Kurs bietet einsteigend einen kurzen Überblick über die Gründe des Veganismus und vermittelt ernährungsphysiologische Grundsätze einer rein pflanzlichen Ernährung. Darauf folgt eine Präsentation veganer Alternativen. Damit wird gezeigt, wie eine Küche mit wenigen Produkten und etwas Knowhow problemlos auf vegane Essenswünsche eingehen kann. Beim gemeinsamen Kochen saisonaler Rezepte und der anschliessenden Schlemmerei sollen schliesslich auch die letzten Skeptiker überzeugt werden.

Nadja Biedermann hat in Bern Philosophie und Englische Literatur studiert. Vor, neben und nach dem Studium hat sie fortwährend im Gastgewerbe gearbeitet und mit viel Leidenschaft gekocht. Seit 2006 realisiert sie den „Pflanzenfresser“ – eines der allerersten veganen Projekte in der Schweiz -, mit welchem sie seither zahllose Feinschmecker für die Pflanzenküche begeistern konnte.