

Essen mit gutem Gewissen

Messe VeggieWorld 2013 lockt Vegetarier und Veganer in die Rhein-Main-Hallen

Von Patrick Schlereth

Was kann man sich unter einem Algen-Sesam-Snack vorstellen? Kann ein veganer Döner wirklich das fleischhaltige Mittagessen ersetzen? Und aus welchen Zutaten wird veganes Speiseeis zubereitet?

Das sind Fragen, auf die man am Wochenende bei der VeggieWorld 2013 Antworten bekommt. Die Messe lockt Vegetarier, Veganer und Rohköstler bereits zum dritten Mal in die Rhein-Main-Hallen in Wiesbaden. In diesem Jahr präsentieren sich rund 50 Aussteller mit biologischen Fair-Trade-Produkten, ökologischer Kleidung oder Wellness-Angeboten.

Mehr als 20 000 Besucher werden diesmal erwartet. An den Ständen naschen sie veganen Käse und an den Bühnen lauschen sie Fachvorträgen zu gesunder Ernährung. Die VeggieWorld findet parallel zur Paracelsus Messe für Gesundheit statt.

Früher gab es vegane Produkte nur im Reformhaus, heute auch beim Discounter

Am Stand der Firma Bruna aus Winterbach herrscht reger Andrang. Hier verkauft Angelika Bruna veganes Speiseeis, für 1,20 Euro pro Kugel. „Alle Sorten kommen ohne tierische Produkte, Zusatzstoffe oder künstliche Aromen aus“, sagt sie. Eier, Milch und Sahne würden unter anderem durch Fette und Kürbiskerne ersetzt, und das Fruchteis bestehe hier tatsächlich aus Früchten. Einige Zutaten würde man kaum im Speiseeis vermuten, sagt Bruna: „Avocado gehört normalerweise in den Salat, wir machen ein leckeres Eis daraus.“

Aber warum überhaupt vegan leben? Das erklärt Johannes Jung von der Albert-Schweitzer-Stiftung, die sich gegen Massentierhaltung einsetzt: „Das Essen von Tieren ist nicht mehr zeitgemäß, da man als Veganer auf nichts verzichten muss.“ Das Thema kom-



Lecker ohne Leiden: Zwiebel, Kohl, Karotte.

MICHAEL SCHICK

me langsam in der Gesellschaft an, sagt Jung. Früher habe es nur im Reformhaus vegane Produkte gegeben, mittlerweile seien sogar die Discounter versorgt. Er selbst lebe seit mehr als zehn Jahren vegan: „Irgendwann habe ich begriffen, dass auch für Milch und Eier Tiere leiden müssen.“ Seit seiner Ernährungsumstellung gehe es ihm auch körperlich besser: „Selbst mein Asthmaleiden bin ich los.“

Fleischersatz aus Weizen ist wesentlich teurer, macht aber schneller satt

Dass man als Veganer auf nichts verzichten muss, lässt sich ein paar Stände weiter feststellen. Die Firma Wheaty bietet Fleischalternativen aus Bio-Weizen zum Probieren an. Der Weißwurst-Ersatz und die vegane Salami schmecken zwar nicht wirklich wie das Original, richtig gewürzt ist das Ganze trotzdem lecker. „Wir wollten immer eine Eins-zu-eins-Alternative zu Fleischprodukten anbieten“, sagt Peter Kirwel, der an der Theke verkauft. „Jetzt haben wir die Produkte, mit denen das möglich ist.“ Die Firma gehe bewusst vom beliebten Tofu weg und produziere mit deutschem Weizen: „Damit kriegen wir die richtige Textur und den Biss für den Fleischersatz hin.“

Die Produkte seien zwar im Vergleich zu Fleisch relativ teuer, aber Weizen mache auch wesentlich schneller satt, sagt Kirwel: „Ich habe früher drei Fleischbuletten gegessen, jetzt bin ich froh, wenn ich eine aus Weizen schaffe.“

Zum Abschied genehmigt sich auch der Autor noch schnell einen veganen Döner als Wegzehrung. Und tatsächlich: halb so groß wie ein herkömmlicher Döner, aber mindestens genauso sättigend.

VeggieWorld 2013, 15. bis 17. Februar, 10 bis 18 Uhr, in die Rhein-Main-Hallen, Rheinstraße 20, Wiesbaden. Tageskarte Euro, ermäßigt 9 Euro. Informationen unter www.veggieworld.de