

Pflanzliche Gastronomie

Von Petra Pachler & Magdalene Mayr



Foto: FMTG

Vegan ist gekommen, um zu bleiben, vegetarisch ist ohnehin schon längst Standard in der heimischen Gastronomie. 2021 sank der Fleischkonsum in Österreich erstmals unter 60 kg pro Kopf, mit einem großen Rückgang von 10,1 Prozent seit 2012. Der Anstieg von Fleischersatzprodukten, deren Verkauf zwischen 2020 und 2022 um 21 Prozent stieg, trägt zu diesem Trend bei. Der Anteil der Flexitarier, der 35 Prozent der Bevölkerung ausmacht, spielt eine entscheidende Rolle. Der Konsum von Konsummilch und Milchprodukten verringerte sich 2022 im Vergleich zum Vorjahr um 7,5

Prozent. Pflanzliche Milchalternativen verzeichneten hingegen ein Wachstum, mit einem 20 prozentigen Anstieg im Verkauf bis 2022 und einem Umsatz von 2,2 Milliarden. Etwa 9 Prozent der österreichischen Bevölkerung lebt vegetarisch, 2 Prozent vegan, wobei Gesundheits-, Umwelt- und Tierschutzsorgen die Hauptkriterien dafür sind. Das bedeutet, dass Gastronomie, aber auch die Hotellerie, diesem Thema verstärkt Augenmerk widmen müssen.

Gemüse ersetzt jedes Fleisch

Erich Haller, GF des Obsthauses Haller, sieht diesen Trend ebenfalls bestätigt:

„Aus meiner Sicht ist eine umfassende Auseinandersetzung mit der veganen Küche und deren Vielfalt notwendig. Scheint man anfangs vielleicht etwas eingeschränkt, erkennt man schnell die schier unendlich große Auswahl an pflanzlichen Zutaten. Wir, vom Obsthaus Haller, bieten etwa über 200 Sorten von verschiedenstem Obst und Gemüse an, welches jeweils ihren ganz eigenen und einzigartigen Geschmack hat. Viele Sorten zaubern köstliche Speisen und können die geschmackliche Richtung von Variationen völlig verändern. Hülsenfrüchte, wie Kichererbsen und Bohnen sind die ideale Alternative zu

tierischen Produkten. Ebenso ein Dauerbrenner in der veganen Küche ist Soja aus regionalem Anbau.“

Rotkrautsteak als Alternative

„Auch Rotkraut zählt zu den Gemüsealternativen, auf die wir im Winter zurückgreifen können, um uns ausgewogen zu ernähren. Sogenannte Rotkraut-Steaks können ganz einfach zubereitet werden und sind voller Vitamin C. Zudem gibt es den vitaminreichen Karfiol bei uns den ganzen Winter lang genug. Ein richtiger Wunder-Wutzi in Sachen Gesundheit ist der ballaststoffreiche Kohl. Ich persönlich empfehle heimisches Obst, wie Äpfel, Kirschen, Weichseln oder Zwetschken, in der jeweiligen Saison einzukaufen, zu verarbeiten und dann haltbar zu machen. Durch natürliche Konservierungsmethoden wie Einlegen, Einmachen, Trocknen, Einfrieren oder, wie gerade besonders im Trend, Fermentieren ist es möglich, ganzjährig die volle Auswahl und Vielfalt zu genießen“, so Haller.

Siefried Kröpfl, veganer Haubenkoch, sieht die Ausbildung gefordert: „Gewünscht wird, dass man mit dem Thema offener umgeht und die Wichtigkeit erkennt. Auf eine vegane Lehre würden sich alle freuen und das gilt auch für die Berufsschulen. Gleiches gilt auch für eine Lehre beim Asiaten oder Inder, auch hier sollte man sich was überlegen. Laut WKO passt die Spanne des vegetarischen und veganen Angebotes. Denn wohl ist die Beschaffung teurer, aber der Gast ist auch bereit, dafür zu zahlen.“



Das ganze Jahr vegan

Das offizielle Kochbuch von Veganuary ist der perfekte Einstieg in die vegane Küche. Mit über 100 Rezepten zeigt die internationale Organisation und Kampagne Veganuary, wie ab-

wechslungsreich Essen ohne tierische Produkte ist. Gerichte wie Thai Curry, gegrillter Caesar Salat oder Karottenkuchen mit Orangenfrosting machen Lust auf Veganuary – das ganze Jahr über. Tipps helfen dabei, dass die Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung ganz einfach gelingt. Ein Beispiel-Speiseplan für eine Woche unterstützt ebenso. Das Buch erscheint am 25.12.2023.

www.dorlingkindersley.de

Erscheint am 25.12.2023

240 Seiten, 195 x 252 mm, fester Einband

Mit farbigen Fotos

ISBN 978-3-8310-4889-2



DAS GANZE JAHR

VEGIC

RANDVOLL MIT NEUEN
REZEPTIDEEN



**ESTELLA
SCHWEIZER**
LET'S EAT THE
WORLD BETTER

Für Profis:
Rezeptdatenbank
mit Klima-Score
und Nutri-Score!

