

# Fast Food fleischlos: Burger und Currywurst vegetarisch

Auch fleischlos lässt es sich lecker und abwechslungsreich essen. Immer mehr Restaurants stellen sich kreativ auf den Gaumen von Vegetariern ein. Daneben gibt es auch immer mehr Möglichkeiten vegetarische und auch vegane Gerichte in besonderem Ambiente zu genießen. Dabei muss der hungrige Bauch weder auf Fast Food noch auf Gourmetkost verzichten.

13.04.2017 - von Frank Schairer

Was vor zehn Jahren noch undenkbar schien, wird nun Realität: Überall sprießen vegetarische und vegane Restaurants aus dem Boden. In München hat jüngst mit dem „Max Pett“ ein exklusives rein pflanzliches Restaurant eröffnet. In Berlin genießt man lieber vegetarisches und veganes Bio-Fast Food. Der Geschmack leidet nicht und die Gesundheit freut sich über so viel Zuwendung.

## Von Vegetariern und Veganern

Sich vegetarisch zu ernähren bedeutet, bewusst auf Fleisch und Fisch zu verzichten, stattdessen mehr Gemüse und - wem es schmeckt - Soja- oder Tofuprodukte zu essen. Einen Schritt weiter gehen die Veganer, sie fühlen sich ethischen Prinzipien verpflichtet. Die eigene Lebensweise wird darauf ausgerichtet, bewusst auf die Nutzung von Tieren zu verzichten und tierische Produkte abzulehnen. So essen Veganer neben Fleisch und Fisch auch keine Eier, trinken keine Milch, naschen keinen Honig. Auch in Sachen Kleidung und anderen Dingen des Alltags wie Putzmitteln oder Kosmetika achten Veganer auf Tierprodukte- und Tierversuchsfreiheit. Noch stärker als der Vegetarismus ist der sogenannte Veganismus eine Philosophie und Lebensart, die versucht, alle Formen der Ausbeutung sowie Grausamkeiten an Tieren zu vermeiden.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/208>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Die Gastronomie stellt sich auf fleischlose Kost ein

Diesem Ideal hat sich auch die vegane Gastrokette „Loving Hut“ verpflichtet. Weltweit gibt es bereits über 170 Loving Hut-Restaurants. Die Kette wurde 2008 mit der Vision gegründet, dass alle Lebewesen in Frieden, Liebe und Harmonie miteinander und mit dem Planeten leben können. Geboten wird eine asiatische Gourmetküche aus gesunden, rein veganen Zutaten.

Im November 2010 hat auch das vegane Restaurant „Max Pett“ in München seine Türen geöffnet. Die Inhaber Peter Ludik und Anna Lena Hoening verwöhnen ihre Gäste mit raffiniert zubereiteten Köstlichkeiten. Auch die Mitarbeiter im Restaurant am Sendlinger Tor sind alle Veganer. In den stilvoll eingerichteten Räumlichkeiten werden den Gästen beispielsweise Trüffelravioli mit Artischocken, Granatapfel und Löwenzahn oder Sojamedaillons mit gegrillten Pilzen, Belugalinsen-Auberginenkaviar und Brokkoliröschen serviert. Dazu kann alkoholfreier Wein getrunken werden. Zum Nachtisch gibt es dann eine Mousse au Chocolat – natürlich ohne die Verwendung tierischer Produkte.

Gesundheitliche Vorteile durch vegane Ernährung

Viele Menschen haben Vorurteile gegenüber einer rein veganen Ernährungsweise. Als Hauptargument wird oft angeführt, dass Veganer wichtige Nährstoffe, die der Körper brauche, nicht zu sich nehmen und deshalb unter Mangelerscheinungen und gesundheitlichen Problemen leiden würden. Die Autorin Gill Langley antwortet darauf: „Mit gelegentlichen Ausnahmen hinsichtlich B 12 gibt es keine Belege dafür, dass sich bei Veganern leichter irgendein Nährstoffdefizit einstellt als bei Allesessern.“ Veganer könnten sich sogar über einige positive Auswirkungen ihrer Lebensweise freuen. Neben einem geringeren Körpergewicht und einem niedrigerem Cholesterinspiegel zähle hierzu auch ein wahrscheinlich besserer Schutz vor einigen Krebsarten und Herzkrankheiten. Bei älteren Veganern scheine auch das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, geringer zu sein als bei Allesessern, so Langley in ihrem Buch „Vegane Ernährung“.

Lokale Spezialitäten für Vegetarier und Veganer

In deutschen Großstädten gibt es mittlerweile eine beachtliche Bandbreite an Lokalitäten, die sich auf die Bedürfnisse der Veganer und Vegetarier einstellen. Die Restaurants passen sich zudem an die jeweilige regionale Küche an, so kann der Gast in der „Sehnsuchtsküche“ im süddeutschen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/208>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Mühlacker sich an schwäbischen Spezialitäten auf rein pflanzlicher Basis laben. Als besonderes Extra lockt zudem die vegan-rohköstliche Single-Party.

Das Berliner „Yellow Sunshine“ ist das erste Bio-Fast Food Restaurant Deutschlands. Hier gibt es vegetarische Hamburger, Gyros aus Soja-Geschnetzeltem oder Currywurst aus Seitan. Wohin das Auge blickt: keine Spur von Gentechnik oder Geschmacksverstärkern.

#### Freeganismus und Fruganismus

Das Nachdenken über die richtige Ernährung im 21. Jahrhundert hat gerade erst begonnen. So haben sich bereits einige spezielle Formen der veganen Ernährung herauskristallisiert. Neben der veganen Rohkost, gibt es den Bio-Veganismus. Der sogenannte Freeganismus reagiert auf den negativen Einfluss des Einzelnen auf die Umwelt und richtet sich moralisch gegen die Überfluss- und Wegwerfgesellschaft. Viel zitiert wird derzeit auch die frugane Ernährung. Sie bedeutet eine weitere Verschärfung der Kriterien der Nahrungsaufnahme. Fruganer oder auch Frutarier respektieren die Pflanzen und beschränken sich auf die Früchte von Nahrungspflanzen – Obst, Nüsse und Samen - da deren Verzehr nicht die Zerstörung der Pflanze zur Folge hat.

#### *Weitere Informationen:*

Wer sich über die im Text erwähnten Restaurants informieren möchte, findet hier weitere Informationen:

[www.lovinghut.de](http://www.lovinghut.de)

[www.max-pett.de](http://www.max-pett.de)

[www.sehnsuchtsküche.de](http://www.sehnsuchtsküche.de)

[www.yellow-sunshine.com](http://www.yellow-sunshine.com)

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/208>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Hier gibt es Lesetipps über die vegane Ernährung:

*Einen Überblick über die rein pflanzliche Ernährung verschafft Gill Langley:*

*„Vegane Ernährung“ (Echo-Verlag, 11,30 Euro) &#160;*

*Tiefer in die Thematik führt Angela Grubes:*

*„Vegane Lebensstile“ (Ibidem, 22 Euro)*

*Sehr zu empfehlen sind Karen Duves:*

*„Anständig essen: Ein Selbstversuch“ (Galiani, 19,95 Euro)*

*und Jonathan Safran Foers populäres:*

*„Tiere essen“ (Kiepenheuer & Witsch 19,95 Euro).*