

STUDIENBRIEF (AUSZUG)

VEGAN GESCHULTER KOCH

Pflanzliche Ernährung – was ist das eigentlich?

Motivationen, Trends, Physiologische und Ethische Aspekte



1.4 Trends und Entwicklung

Durch die deutlichen und medienwirksamen Impulse von Tierschutzorganisationen wie PETA, Greenpeace, WWF und Tierschutzbund und zahlreicher lokaler Organisationen stieg das Bewusstsein für das Tierwohl in der Gesellschaft und der Trend zur vegetarischen und veganen Lebensweise intensivierte sich.

Der Antreiber Idealismus wurde durch eine Lifestyle-Perspektive ergänzt. So propagierten immer mehr Food Blogger und Influencer die vegetarische und vegane Ernährung und erhöhten dadurch deren Attraktivität und Popularität. Das Image einer pflanzenbasierten Lebensart wurde ergänzt durch einen hippen Style, farbenfrohe Essensbilder und Verpackungen, eine kulinarische Leichtigkeit und Zugänglichkeit und die Verknüpfung zu anderen Bereichen wie Fashion und Musik.

Auch die Perspektive aus dem Sport hat der Entwicklung zu einer Ernährung, die die pflanzlichen Inhaltsstoffe gezielt einsetzt und tierische Lebensmittel meidet, einen deutlichen Drive gegeben. Der 2018 erschienene Film „The Game Changers“ (<https://gamechangersmovie.com/>) sorgte für Aufruhr und Diskussionen, aber sicher auch zur Änderung der Ernährungsweise zahlreicher Sportler und Sportbegeisterter.

The Game Changers



Abb. 10: The Game Changers
Quelle: www.trainingground.guru

Die Klimaschutzwelle, angeschoben durch die „Fridays for Future“ Bewegung, brachte ebenfalls einen weiteren Bewusstseinschub hin zu veganer Ernährung. So rief die Klimaschutz-Aktivistin Greta Thunberg zu einem bewussteren Konsum und dem Verzicht auf tierische Lebensmittel auf. Eine bewusste Betrachtung der Effekte des Nahrungsmittels, Konsums und der Herstellung ist seitdem intensiviert. Der Carbon Footprint soll beispielsweise das Bewusstsein dafür schärfen, wieviel CO₂ bei allen Prozessen rund um die Erzeugung von Lebensmitteln entsteht. Hierbei wird nicht nur die Erzeugung und die Logistik betrachtet, sondern perspektivisch müssen auch ressourcenverbrauchende Aspekte wie beispielsweise die Entsorgung von Nahrungsmittelabfällen und Verpackungsmüll mit in Betracht gezogen werden.



Abb. 11: Der „Carbon Footprint“ und was dazugehört
Quelle: www3.bp.blogspot.com

Klimatarismus Der sogenannte Klimatarismus bezeichnet die Lebensweise und die Konsumententscheidungen, bei denen der Effekt auf das Klima und die Umwelt im Fokus steht. Stellt man in diesem Kontext regionale pflanzliche Lebensmittel regionalen tierischen gegenüber, so wird sofort deutlich, wieviel höher die Effizienz der Ressourcennutzung bei den pflanzlichen Lebensmitteln ist. Verfolgt man die Erzeugung und Logistik von Futtermitteln und den damit verbundenen Ressourcenverbrauch, wird schnell klar, in welche Absurdität wir unsere Nahrungsketten in den letzten Jahrzehnten gebracht haben. Das Aufzeigen und sukzessive Auflösen solcher Fehlkonstruktionen ist eine der großen Herausforderungen der nächsten Jahre.

In der Kulinarik und Gastronomie kamen in den letzten Jahren Impulse, die den pflanzenfokussierten Trend befeuern, aus verschiedenen Bereichen:

Asiatische Küche –

viele der asiatischen Küchen arbeiten aufgrund von geringer Verfügbarkeit mit wenigen tierischen Produkten und haben dadurch eine faszinierende Breite an pflanzenbasierten Zutaten und Gerichten entwickelt. So ist die Küche geprägt von raffinierten Gemüse-, Hülsenfrucht- und Reisgerichten (wie die nahrhaften Dals Indiens und Sri Lankas; gebratener Reis Indonesiens; Gemüse-Stews und Kokos-Reis Malaysias; Gemüse-Currys Thailands), aber auch von vielen weiterverarbeiteten Produkten wie Tofu, Tempeh, Miso, Nudeln, Dumplings. Die pflanzenbasierten

Küchen Asiens sind eine große Inspirationsquelle für das Zusammenstellen von Gerichten, für das Würzen und für den „plant-based-umami-factor“.



Abb. 12: Klassisch asiatisch, Tempeh
Quelle: www.newbrightonfarmersmarket.org.au

Vollwert Küche –

in den 1980er-Jahren wurden an der Universität Gießen Leitsätze für eine vollwertige Ernährung formuliert. Demnach ist Vollwert-Ernährung eine überwiegend pflanzliche (lakto-vegetabile) Ernährungsweise, bei der gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden. Gesundheitlich wertvolle, frische Lebensmittel werden zu genussvollen und bekömmlichen Speisen zubereitet. Die hauptsächlich verwendeten Lebensmittel sind Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte, daneben können auch geringe Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern enthalten sein. Ein reichlicher Verzehr von unerhitzter Frischkost wird empfohlen, etwa die Hälfte der Nahrungsmenge.³

Diese sogenannte Gießener Formel und der Trend zu einer vollwertigen Ernährung (bzw. die Rückbesinnung auf eine ursprüngliche Ernährungsform) haben bereits viele Produkte und Gerichte hervorgebracht, die sich gut in den modernen Alltag integrieren lassen. Der Trend des „Clean Eating“ – eine möglichste naturbelassene Ernährung frei von verarbeiteten Produkten und Zusatzstoffen – ergänzt die Rückbesinnung auf die ursprüngliche Art, die Produkte der Natur zu sich zu nehmen.

³ <https://www.ugb.de/vollwert-ernaehrung/giessener-formel/>

Fermentation –



Abb. 13: Fermentation
Quelle: Antje de Vries

die Rückbesinnung auf die Fermentation und ihre Weiterentwicklung hat auch einen großen Push in die pflanzenbasierte Küche gebracht. Der Großteil der weltweit fermentierten Lebensmittel sind pflanzlicher Basis. Die am meisten praktizierte Fermentationsart der Milchsäure-Gärung ist das gängigste Mittel, um Gemüse auf natürlich Art haltbar zu machen – Beispiele hierfür sind neben dem Sauerkraut und Salzgurken auch die zahlreichen Gemüse-Fermente Anatoliens, oder der koreanische Kimchi sowie viele chilibasierte Würzsaucen. Auch die japanische Fermentationsart Tsukemono bereichert die Kulinarik vor Ort und inzwischen auch der Welt, indem sie so durchgeführt wird, dass das fermentierte Gemüse immer noch einen „Frisch-Knack“ mitbringt. Auch verschiedene Hülsenfrüchte und Reis werden fermentiert. Neben einigen Milchsäurefermentationen ist hier auch besonders die Fermentation mit Edelschimmelpilzen wie dem japanischen Koji zu nennen, mit dem das umami-intensive Miso sowie Sojasauce und Sake hergestellt wird. Die Wiederentdeckung der Fermentation auch in der Gastro hat vielen regionalen Gemüsen den Weg auf die Speisekarten geebnet. Besonders spannend ist hier der Technologietransfer von fremden Fermentationstechniken und sogar Mikroorganismen mit den lokalen Rohwaren. Ein Vorreiter war hier sicher das Restaurant „noma“ in Kopenhagen.

Food Blogger –

Essen ist eines der wichtigsten Themen in den Social-Media-Kanälen dieser Tage und Trends verbreiten sich blitzschnell. Vegane Blogger aus der ganzen Welt bringen Impulse, Gerichte und Lifestyle in die Communities. Gerichte, Produkte und Styles verbreiten sich schnell. Neben der fruchtbaren Vernetzung und der Schnelligkeit, sind manche Aspekte auch kritisch zu betrachten. So ist sicher der Trend zum intensiven Konsum von beispielsweise Avocado und Cashew durch einen Hype im Netz entstanden, die Effekte auf den Anbau und die Umwelt entstehen jedoch in der realen Welt und meist auch in den Ländern, in denen Social Media nicht die erste Priorität im Alltag hat.

High End Gastro –

pflanzliche Produkte waren immer schon reizvolle Rohwaren für ambitionierte Köche. Neben der kreativen Zubereitung und Kombination von pflanzlichen Lebensmitteln hat besonders die Saisonalität die Gastronomie gefordert und bereichert.



Abb. 14: High End Gastro
Quelle: Antje de Vries

Social-Media-Kanäle und Blogger Pages sind ein guter Ort für eine reflektierte Inspiration. Schau Dir in ihren Kanälen an, welche Inhalte vegane Blogger und Accounts kommunizieren. Teile mit den anderen Studierenden die Feeds, die Dich am meisten inspiriert haben. Nutze hierzu gerne Deine Lernwelt oder andere Kanäle, über die Ihr euch bereits vernetzt habt.



Nach einer Reise durch die Geschichte des Veganismus und eines Einblicks in die Küchen und Trends der Welt ist Ina nun gefragt, das pflanzenbasierte Profil Ihrer Küche zu formulieren. Was macht die Küche aus; welche Produkte werden eingesetzt, was ist das kulinarische Versprechen an die Gäste? Sie schreibt eine Positionierung in ca. 5 bis 10 Sätzen, die die Küche gegenüber Gästen und anderen Stakeholdern (Geschäftsführung, Investoren, Lieferanten...) vorstellt.



1.5 Geschmäcker und die vegane Küche

Der Reichtum, die Geschmacksfacetten und die Aromen-Überraschungen der Pflanzen sind unerschöpflich. Rechnen wir die Kombination und die geschmackliche Transformation und Potenzierung von Geschmäckern durch Fermentation dazu, sind die Möglichkeiten unendlich. Das Arbeiten mit pflanzlichen Produkten, Pilzen und Algen bietet endlose Arten der Geschmacksentfaltung, wie die pflanzenbasierten Küchen dieser Welt uns köstlich beweisen.

Sauer

Kein anderes Lebensmittel neben den pflanzlichen verfügt über solch eine Spannbreite an verschiedenen, geschmackgebenden Säuren wie die Pflanzen und ihre Fermente. Zitronensäure, Fruchtsäure, Ascorbinsäure, Oxalsäure, Bernsteinsäure und Fermentationsstoffwechselprodukte wie Milchsäure, Essigsäure und Weinsäure (die beiden letzten aber auch beispielsweise in frischem Löwenzahn vorhanden) bringen faszinierende Facetten in den Geschmack und das Mundgefühl/ Haptik. Unterschiedliche Säuren innerhalb eines Gerichtes addieren sich dabei nicht eindimensional auf, sondern bereichern einander in Breite und Filigranität des Geschmacks. So lässt sich mit den Säuren und dem Effekt, den sie auf den Genießenden haben, viel gestalten.

Salzig

Viele der von uns verwendeten Pflanzen begeistern uns mit der intensiven Mineralität und Salzigkeit. So ist es immer faszinierend, ein Lebensmittel und ein pflanzliches Produkt insbesondere erst einmal pur und fokussiert zu verkosten. Viele Gemüse wie Staudensellerie, Mangold und Spinat beeindrucken dabei direkt mit ihrer Aromenintensität und einer deutlichen „Salzigkeit“. Diese nehmen wir sowohl durch vorhandenes Natrium-Chlorid, aber auch durch andere Mineralien-Verbindungen wahr. Besonders hervorzuheben sind hier zum einen Halophyten, Pflanzen, die mit einer hohen Salztoleranz leben und diese in ihrem Geschmack widerspiegeln, wie beispielsweise Queller. Spannende „Salzig-Impulse“ geben auch Algen unserer Ernährung und Küche. Mit ihrem hohen Gehalt an verschiedenen Mineralien wie Kalium und Magnesium bringen sie Würze in Speisen und können als Kochsalz-Substitut fungieren.⁴



Abb. 15: Die fünf Geschmäcker auf der Zunge
Quelle: www.cloud-minded.de

⁴ https://www.fraunhofer.de/content/dam/zv/de/presse-medien/2016/Juli/ForschungKompakt/fk_07_2016_IVV_Seetang%20statt%20Salz.pdf

Süß

Pflanzen stellen in der Photosynthese Zucker als Speicherform von Energie her. Hierbei handelt es sich vor allem um die Zuckerarten Fruktose, Glukose und Saccharose. Unsere Zunge reagiert eindeutig auf diesen Zucker im Schlüssel-Schloss-Prinzip und vermittelt uns „süß“ und damit eine hohe Energiedichte – ein wichtiges Indiz in der Nahrungsmittelsuche unserer Vorvorfahren.

Mehrfachzucker wie Oligosaccharide und Oligo-Fruktosen sind eine weitere Art der Energiespeicherung. Ein Beispiel hierfür ist das in Topinambur enthaltene Inulin, das eine sehr spezielle Süße aufweist und besonders langsam gegart zu einer Delikatesse wird. Manche Zucker befinden sich in Form von Mehrfachzuckern wie Ramnose oder Galaktose, oder gebunden als Stärken, oder in Glucosinolaten oder Saponinen in den Pflanzen. Durch thermische Einwirkung werden hier die Zucker „frei“ und sensorisch wahrnehmbar wie beispielsweise beim Backen von Brot (Stärke) oder beim Anschwitzen von Zwiebeln (Glucosinolate). Auch durch Frost kann Süße in Pflanzen intensiviert werden, so werden Glucosinolate enzymatisch heruntergebrochen (wie in Grünkohl, der in Ostfriesland den ersten Frost auf dem Acker mitmachen muss, um kochbereit zu sein) und Stärke, wie beispielsweise beim unerwünschten Frieren und anschließendem „Ersüßen“ von Kartoffeln.

Die Intensität der Süße variiert von einer Pflanzenart zur nächsten und schwankt auch mit der botanischen Art, dem Anbauggebiet, dem Reifegrad und der Lagerzeit.

Neben zur Zuckerproduktion genutzte Pflanzen wie Zuckerrohr und -rübe, sowie Trauben und verschiedene Palmen, haben nahezu alle Früchte und manche Gemüse einen besonders hohen Zuckeranteil, wie Karotten, Erbsen, Paprika, Rote Bete und Tomaten. Auch einige Algen speichern Zucker, wie beispielsweise der Zuckertang, der gleichzeitig süß und umami schmeckt. Pilze wiederum haben als Speicherform ihrer Energie das Glykogen, genau wie Tiere und bringen nicht viel Süße auf den Teller.

Zucker (und Stärke) aus Pflanzen ist das Substrat vieler Fermentationsarten und somit Grundlage für weitere Geschmacksfacetten – besonders Alkohol (als haptische Wahrnehmung) und für Säure.

Bitter

Bitterkeit ist einer der charakteristischen Geschmackspole von pflanzlichen Lebensmitteln. Sie kann auch eine Warnung vor Unreife oder sogar Toxizität sein. Weil letzteres im Zweifelsfall über Tod und Leben entscheiden konnte, besitzen wir gleich 25 verschiedene Rezeptoren, um unterschiedliche Bitterstoffe erkennen zu können – im Vergleich dazu steht uns für süß und sauer jeweils nur einer zur Verfügung. Kinder haben eine hohe Bittersensibilität, um potenziell gefährdende Lebensmittel direkt wieder auszuspucken. Bitterkeit kann durch verschiedene Pflanzenstoffe (Glucosinolate und Phenole) in Pflanzen bedingt werden. Bitterstoffe schützen Pflanzen vor Fraßfeinden. Vielen Pflanzen wurden in der Vergangenheit in der Bitterkeit reduziert – durch

neue Züchtung und auch durch besondere Anbaumethoden (Bleichsellerie, Chicorée...). Eine Verbindung zum steigenden Einsatz von Pestiziden ist sicher vorhanden. Die Essgewohnheiten und die Toleranz für Bitterkeit haben sich seither geändert – wir konsumieren weniger bittere Speisen und Getränke. Sicher ist diese Tendenz teilweise auch der erhöhten Aufnahmen von Zucker und der damit einhergehenden Konditionierung unseres Geschmacks geschuldet. Doch Bitterstoffe haben viele Funktionen, die natürlich notwendig für ein gutes Verdauungssystem und weitere Bereiche des Körpers sind. So entstammt das Essen eines Salates vor dem Essen zur Anregung der Verdauungssäfte und damit dem Start der Verdauung an sich.

Umami

Umami, der „Wohlgeschmack“, der durch eine Reaktion der Rezeptoren auf Glutaminsäure wahrgenommen wird, wurde erstmals aus einer Pflanze isoliert und dadurch weiter erforscht. Die Kombu-Alge, Basis des Japanischen Fonds „Dashi“, war damals das Forschungsobjekt von Kikunae Takeda. Glutaminsäure ist eine Aminosäure, die in praktisch jedem Protein (tierisch und pflanzlich) vorkommt. Als freie Aminosäure wird sie unmittelbar als umami wahrgenommen. An Proteine gebunden, müssen diese zunächst hydrolysiert werden. Dies kann durch Garung (beispielsweise wird bei der Herstellung von Dashi Kombu in heißem Wasser ausgelaugt), Fermentation (beispielsweise die Herstellung von Sojasauce) oder Reifung (Wein) passieren.

Kombu und weitere Algen haben einen hohen Anteil an Glutaminsäure. Besonders hervorzuheben ist hierbei auch der Zuckertang, der gleichzeitig süß und umami schmeckt. Weitere Pflanzen unserer Küche mit einem hohen Anteil an Glutaminsäure sind Tomaten, grüne Paprika, verschiedene Bohnen, Linsen, Erbsen, Zwiebeln, Sellerie, Liebstöckel, Spargel, Mais und Kartoffeln. Auch viele Pilze, wie Shiitake, Champignons, Morcheln und Steinpilze enthalten reichlich vom geschmackbringenden Umami-Faktor.



Abb. 16: Vegane Umami Noodle Bowl
Quelle: www.cdn.shopify.com

Aromen

Mit seinen fünf beschriebenen Grundgeschmäckern ist unser Geschmackssinn eher gering entwickelt. Viel entscheidender ob, bzw. wie etwas schmeckt, ist dagegen die Wahrnehmung durch die Nase. Mehr als 80 % dessen, was wir als „Geschmack“ bezeichnen, ist strenggenommen „Geruch“. Schon beim bloßen Riechen, beim „Schnuppern“ an Lebensmitteln oder einer Speise nehmen wir deren Duft über die Nasenöffnung „orthonasal“ wahr. Gelangt das Geruchsobjekt dann in den Mund, wird zerkleinert und zerkaut, wird eine andere Form des Riechens aktiviert: die flüchtigen, meist nicht wasserlöslichen Duftstoffe gelangen durch den Mund- und Rachenraum inwendig ebenfalls zu unserer Nase und werden dort als spezifisches Aroma wahrgenommen. Durch das „orale Prozessieren“, das Anreichern mit Speichel, Zerbeißen und Aufschließen der Nahrung mit den Zähnen und der Zunge verstärkt sich der erste, orthonasale Geruchseindruck, ja verändert sich sogar bereits häufig wahrnehmbar. Zusammen mit den reinen Geschmacksinformationen, die uns die Zunge gleichzeitig liefert, ergeben sich daraus Informationen, die unser Gehirn zu einem Gesamtgeschmackseindruck verarbeitet.⁵

Pflanzliche Lebensmittel, die wertschöpfend angebaut wurden, strotzen vor Aromen. Auch wenn Kräuter und Gewürze sicher der Inbegriff von Aromenintensität sind, so haben alle pflanzlichen Produkte ein weites, spannendes Spektrum von Aromen, die sich durch die Zubereitung und Kombination untereinander noch weiter ausspielen lassen. Das Paradebeispiel für pflanzliche Aromenvielfalt und -dichte ist sicher Wein. Aber auch wenn man erlebt, was Fermentation mit einem vermeintlich unkomplexen Produkt wie Reis machen kann und daraus floraler Sake entsteht, ist man der Welt der Pflanzenaromen erlegen.



Sinnesexkurs

Um die Wichtigkeit von Aromen für den „Geschmack“ und die Kraft des retronasalen Riechens zu spüren, nimm Dir eine Kirschtomate, halte Dir die Nase zu und zerkaue dann mit zugehaltener Nase die Tomate. Dann öffne die Nase, atme aus und genieße die Aromen, die Deinen Riechkolben umschmeicheln.

Textur

Neben Geschmack und Aroma ist Textur geschmacksentscheidend. Je nach wahrgenommener Oberflächenbeschaffenheit und Konsistenz eines Nahrungsmittels verändert sich das sogenannte „Mundgefühl“ (engl. Mouthfeel) und damit unser Geschmacksempfinden. Den ersten, flüchtigen Textureindruck erhalten wir durch bloßen Augenschein: wir entscheiden beim Anblick der Fest- oder Dünnpflüssigkeit eines Gerichts, ob es sich um Sauce oder Suppe handelt, schätzen den schrumpeligen Apfel als mürber, den mit glatter Schale dagegen als fester und schließen daraus auf seine geschmacklichen Qualitäten. Den wesentlich entscheidenderen Eindruck vermittelt uns aber unsere Zunge. Über den gesamten Zungenrücken verlaufen sogenannte

⁵ Abenteurer Geschmack, Antje de Vries

„Fadenpapillen“, die die besonderen Textureigenschaften von Nahrung erkennen und ans Gehirn weiterleiten. Dort werden diese Informationen in individuelle Empfindungen übersetzt, wenn wir etwas als z. B. „knackig“, „knusprig“ oder „kross“ identifizieren – oder einfach nur als mehr oder weniger angenehm. So können wir auch, ohne zu sehen, was wir in den Mund genommen haben, beispielsweise ein Blatt Dill von einem Blatt Petersilie oder ein Stück Zucchini von einer Gurke unterscheiden. (gerne einmal ausprobieren)

Neben persönlichem Empfinden spielt bei Texturen erstaunlicherweise kulturelle Prägung eine große Rolle: klebrige, schleimige oder sehr weiche Konsistenz, wie man sie in Asien schätzt, zum Beispiel beim Silken Tofu oder Natto, wird in westlichen Gesellschaften eher abgelehnt.

Bevor aber unsere Zunge Lebensmittel ganz erkennen kann, müssen wir sie verarbeiten: „oral prozessieren“. Erst durch das Zerkleinern, Zerbeißen, Zerkauen, das Durchdringen mit Speichel, Zerdrücken und Weiterleiten mit der Zunge, werden erkenntnistypische Geschmacks- und Aromastoffe freigegeben.

Unterschiedliche Texturen machen ein Gericht gleich doppelt spannend: eine cremig pürierte Suppe mag zwar ihren Reiz haben. Ein paar feste Stückchen darin bieten unserer Zunge dagegen einen reizvollen Kontrast und sorgen dafür, dass bestimmte Aromen in unserem Mund nicht gleichzeitig, sondern nacheinander freigesetzt werden. Auch die Geräusche, die beim Essen von pflanzlichen Produkten entstehen, sind essentiell: Wenn die Möhre nicht kracht und der Salat nicht quietschend zermalmt wird, nehmen wir die Lebensmittel als weniger frisch wahr.

Farbe

Die Natur und ihre Pflanzen verführen Mensch und Tier mit ihren intensiven Farben - eine Methode zur Arterhaltung - auch für den Menschen. Verfallen wir der sinnlichen Verführung der kunterbunten Natur, stellt sich die gesunde Ernährung fast von selbst ein. Die Farben, jede mit ihren individuellen Eigenschaften, repräsentieren sekundäre Pflanzenstoffe, die ein ganzheitliches Wohlbefinden von Menschen und Tier unterstützen. Der bunte Tuschkasten der Natur im Einkaufskorb, in der Küche und auf dem Teller verwöhnt uns und unsere Augen, regt den Appetit an, gibt uns Befriedigung, bereichert unser Plating und fördert unsere Kreativität – Inspiration durch die üppige Schönheit der Natur!

Bereits die äußere, mit den Augen wahrnehmbare Erscheinung eines Lebensmittels oder Gerichts entscheidet maßgeblich darüber, was wir geschmacklich erwarten. Ist der Apfel prall, rund, makellos und rot, empfinden wir ihn als wesentlich attraktiver als ein gelbes, schrumpeliges Exemplar. Neben anderen gelernten, äußeren Formmerkmalen entscheidet in erster Linie, wie auch beim Apfel der Fall, vor allem die Farbe über die Geschmackserwartung. Dass wir im Falle des Apfels lieber zum roten als zum grünen Apfel greifen, führen Wissenschaftler auf in der Evolution angelegte Muster zurück. Bereits Urzeitmenschen lernten schnell, dass rote Früchte reif, zucker- und damit energiereicher als grüne unreife Exemplare oder Blattwerk sind. Ein

leuchtendes Rot konnte aber auch Signalfarbe sein: Achtung, giftig (wie bei Eibenfrüchten) oder unangenehm scharf wie bei z. B. Chilis. Das Erkennen bestimmter Farbcodes der Nahrung war für unsere Vorfahren überlebensnotwendig: gelb, orange bis rot signalisierte süß, zuckrig und nahrhaft, grün sauer und energiearm, weiß und grau salzig, während violett, braun und schwarz auf bitteren Geschmack hindeutete, im schlimmsten Fall darauf, dass etwas faul und verdorben war. Diese Assoziationsmuster scheinen laut Studien bis heute zu wirken und werden gerne von der Lebensmittelindustrie, aber auch der Diät- und Ernährungswissenschaft genutzt. Weil wir bei Rot atavistisch süßere und energiereichere Lebensmittel erwarten, wählen wir sie zwar bevorzugt, essen aber auch weniger davon – sogar bei auf roten Tellern serviertem Essen funktioniert diese farbliche „Essbremse“: selbst unser Sättigungsgefühl lässt sich offensichtlich durch visuelle Wahrnehmung in die Irre führen.

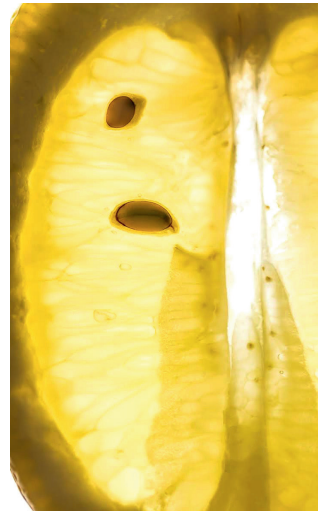


Abb. 17: Die Säure
Quelle: Antje de Vries

Für die vegane Küche lässt sich der Tuschkasten der Natur und die Konditionierung des menschlichen Gehirns gut nutzen. So können wir mit der Farbzusammenstellung unserer Speisen die Essensdramaturgie und die Zufriedenheit unserer Gäste beeinflussen. Mit einem „grünen Einstieg“ mit Salaten und Kräutern oder einer grünen Suppe aktivieren wir die Verdauung unserer Gäste. Rote Komponenten wie Tomatenzubereitungen, Paprika oder rote Früchte befriedigen mit einer angenommenen Energiedichte in Form von Zucker. Brauntöne wie beispielsweise in einer Hülsenfrucht oder einem Pilzgericht suggerieren und unterstützen eine hohe Proteindichte.



Mit den neuen Impulsen sind auch neue Zutaten in die Küche eingezogen und andere bekannte pflanzliche Produkte haben eine höhere Relevanz bekommen. Ina ist in der Küche jedoch aufgefallen, dass viele ihrer Kollegen gar nicht wirklich wissen, wie eigentlich ein roher Blumenkohl schmeckt, wie unterschiedlich der Spargelgeschmack von einer Lieferung zur nächsten ist und wie entscheidend die Qualität einer Walnuss ist, damit diese fein-herb, aber nicht bitter schmeckt. Sie entwickelt 5 Hinweise für mehr Schmecken in der Gastro, mit denen Küche & Service ihre Schmeck-Kompetenz für Pflanzen verfeinern können. (Zum Beispiel vor der Zubereitung von Gemüse: riechen, reiben, probieren, kommunizieren!)