

ANTJE DE VRIES / F&B HEROES

# Plant Power

MANIFEST UND PRAXIS



Der Blick in die Natur bringt Inspiration, Halt, Orientierung und Hoffnung. Sie erhellt uns mit ihrem üppig bestückten Warenkorb, mit ihren Früchten, Gemüsen, Getreiden, Saaten, Pilzen, Algen, Hülsenfrüchten, Kräutern, Gewürzen und deren Fermenten.

Das Wunder und die Schönheit der Natur in jedem einzelnen dieser Produkte inspiriert die Sinne, bringt Klarheit und ist ein Appell, diese Quelle des Lebens zu ehren und für den Erhalt der Menschheit zu nutzen.

**Es ist die Zeit, um mit der Plantolution zu starten  
- und zwar jetzt!**

# Aufbruch in eine neue pflanzenbasierte Zeit: Sechs bunte Möglichkeiten als Inspiration und Motivation

## THESE 1

**Pflanzen und Pilze bilden die Grundlage unserer Ernährung. Der Erhalt der Pflanzenvielfalt und die Verwendung saisonaler Produkte aus der Region hilft diese Grundlage zu sichern und bereichert unseren Speiseplan.**

Das große Spektrum der Pflanzen und Pilze bildet einen reich gefüllten Gabentisch für unsere Ernährung. All die Arten von Pflanzen und ihre Geschmäcker in der eigenen Umgebung zu entdecken, ist ein großes, genussvolles Abenteuer. Doch hat die effizienzorientierte, intensiv und oft ausbeutende Landwirtschaft der vergangenen Dekaden die Artenvielfalt unserer Lebensmittel bereits stark beschnitten – unser lokaler Warenkorb ist geschrumpft.

Besinnen wir uns auf die ursprüngliche Vielfalt der essbaren Pflanzen und Pilze in unserer Umgebung. Indem wir alte Sorten wiederentdecken und das Habitat für wildwachsende essbare Pflanzen gestalten, erfährt unser Speiseplan eine erfrischende Vielfalt und neue Sinneseindrücke. Vergessene Geschmäcker und heilende Wirkstoffe in bitteren Wildkräutern, betörende florale Noten in

hiesigen Gemüsen, eine breite Aromendichte in regionalen Pilzen und das fast vergessene Potenzial von Wasserpflanzen bereichern unser Kochen und unsere Teller.

Das immer wiederkehrende Wunder der Jahreszeiten und die damit verbundene Saisonalität bringt Dynamik in diese Vielfalt. Diesen Zyklus der Jahreszeiten können wir gemeinsam erleben und feiern.



Peas in a pod - die Geschenke der Natur entfalten sich für uns

### PRAXISTIPPS

Sofort umsetzbar: Recherchieren, ausprobieren, motivieren:

- Bei der lokalen Gemüselandwirt\_in oder bei der Gemüsehändler\_in nachfragen: welche Sorten gibt es, was sind die Unterschiede und wie schmecken sie? Was kommt aus der Region? Welche alten Sorten gibt es? Was hat wann Saison?
- Der einfachste Einstieg, um neue Gemüse auszuprobieren und sich der Saison entspannt anzupassen, ist ein schönes Ofengemüse. Saisonale und unbekannte Sorten waschen, grob zerkleinern, mit der Lieblings-Gewürzmischung und einem schönen Öl vermengt im Ofen garen, einen Hafer-Kräuter-Dipp dazu, fertig ist das Lieblingsgericht mit "neuem Gemüse".

### THESE 2

**Plant Based ist gutes Essen für alle.**

Lasst uns unser Kochen, unsere Ernährung und unseren Genuss mit der Kraft der Pflanzen beginnen! Pflanzen sind die Basis und der genussvollste gemeinsamer Nenner – für jede\_n zugänglich, unabhängig von Ernährungseinschränkungen religiöser oder ideeller Natur.

Durch die pflanzliche Basis ist die Nährstoffversorgung bereits gesichert. Wird eine Ergänzung durch tierische Produkte gewünscht, kann die Portionsgröße dieser Produkte um mindestens 50% reduziert werden. Selbst bei kleinerem Portemonnaie ließen sich nun höherwertige tierische Produkte, bei deren Herstellung mehr Wert auf Tierwohl und Qualität gelegt wurde, einsetzen.

Beginnt die Idee für ein leckeres Essen mit den Pflanzen, verändert sich die Perspektive drastisch und Großartiges passiert: aus einer vermeintlichen Reduktion entsteht ein höherwertiges Gericht und eine Potenzierung zu unzähligen neuen Möglichkeiten – Plants First Principle.



Pflanzen betören  
und nähren

### **PRAXISTIPPS**

#### **Sanfter Ausstieg:**

Wer sich selbst und die Familie sanft überzeugen möchte, mischt dem Burger-Bratling, der Bolognese-Sauce oder dem Chili con Carne zu Beginn nur einen Teil Pflanzen in Form von Hülsenfrüchten oder Getreide bei. Beim nächsten Mal wieder einen Teil des tierischen Produktes mit Pflanzen ersetzen, vielleicht etwas Miso als Umami-Faktor dazu und so nach und nach das Fleisch komplett ersetzen – kaum einer merkt's und die Gesundheit und Umwelt dankt es.

### **THESE 3**

**Plantumami – Plant Based  
Geschmacks-Trigger  
machen süchtig nach den  
Geschmackswelten von  
Pflanzen, Pilzen und Algen.**

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.

Umami, der Geschmacks-Trigger, der uns seit Beginn der Menschheit zu nährstoffintensiven, oft tierischen Lebensmitteln zieht, findet sich auch im Reich der Pflanzen und Pilze wieder. Wählen wir die Zutaten gezielt aus und helfen mit Küchentechniken der Geschmacksverdichtung, Flavour-Pairing und





Wertschätzung für das  
Wunder der Natur

Fermentation nach, können wir einen unnachahmlichen Umami-Boost gestalten, der keine tierischen Produkte mehr vermissen lässt – Plantumami!

### PRAXISTIPPS

**Sofort umsetzbar: Inspiration suchen, ausprobieren, Auswahl treffen**

- **Pflanzen bewusst verkosten:** Eine Möhre schnappen, diese vom Wurzelhaar bis zur Blattspitze probieren und feststellen, wie viele verschiedene Geschmäcker darin stecken.
- **Umami-Faktor nutzen:** Erstmals ist es gelungen, aus der Kombu-Alge den Umami-Trigger Glutaminsäure zu isolieren. Diese Algen im Asia-Laden (Japan Bereich) oder unter algenladen.de kaufen und in der Gemüsebrühe oder veganen Sauce für den Umami-Faktor ziehen lassen. Alternative: Shiitake-Pilze.
- **Inspirationsreise im Bücherregal oder im Internet zu den Küchen dieser Welt.** Ein paar Beispiele: Indonesien: würziger Bambus und intensives Tempeh! Mexico: rauchige Umami-Chilies und die Geheimzutat getrocknete Avocado-Blätter! Indien: Nährstoffreiche, sättigende und wohlige Dahls! Levante: intensiv-erdige Noten: Tahina, Kichererbsen, Rote Betel!
- **Flavour Pairing Flash:** Wer erleben möchte, was passiert, wenn zwei gleiche Geschmacksmoleküle sich treffen, zerkaut eine kleine Kirschtomate und eine Erdbeere gemeinsam. Ein Flavour Flash! Danach wird jede\_r gerne der Tomatensuppe einen Löffel Erdbeermarmelade unterrühren.

## THESE 4

### Der Tuschkasten der Natur fördert die Kreativität und das Wohlbefinden

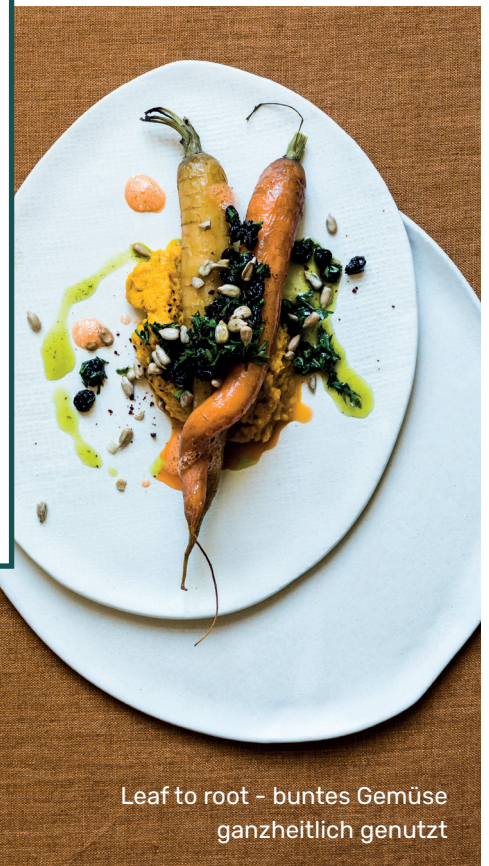
Die Natur und ihre Pflanzen verführen Mensch und Tier mit ihren intensiven Farben – eine Methode zur Arterhaltung – auch für den Menschen. Verfallen wir der sinnlichen Verführung der kunterbunten Natur, stellt sich die gesunde Ernährung fast von selbst ein. Die Farben, jede mit ihren individuellen Eigenschaften, repräsentieren sekundäre Pflanzenstoffe, die ein ganzheitliches

Wohlbefinden von Mensch 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 Anrichten auf dem Teller und fördert unsere Kreativität – Inspiration durch die üppige Schönheit der Natur!

## PRAXISTIPPS

**Sich satt sehen:**

Wenn wir ein Gericht bewusst mit den vielen bunten Farben der Gemüsesorten kreieren, tun wir all unseren Sinnen etwas Gutes und sogar die Sättigung stellt sich schneller ein. Besonders intensive Rot- und Bordeaux-Töne, wie bei Tomaten, Paprika, Auberginen, Rotkohl, Rote Bete und Beeren suggerieren uns befriedigende Energiedichte. Wird der Tuschkasten der Natur regelmäßig auf dem Teller gefeiert und genossen, verliert das oft eintönige Fleisch nach und nach den Reiz.



Leaf to root – bunte Gemüse  
ganzheitlich genutzt

## THESE 5

### Kochen mit Pflanzen ist sicher und gesund.

Das Arbeiten mit pflanzenbasierten Produkten bringt Sicherheit in die Küche. Die Verderblichkeit pflanzlicher Produkte ist geringer und mit weniger Risiko behaftet als bei tierischen Produkten. Hochwertige pflanzliche Proteine haben weniger allergisches Potenzial und

pflanzliche Fette stärken die Gesundheit. Im Gegensatz zu tierischen, in großen Mengen potenziell schadhaften, Fetten bestehen pflanzliche Fette überwiegend aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die viele unserer Körperfunktionen positiv beeinflussen.

Der kluge Einsatz von Pflanzen mit ihren fast magischen Kräften bereichert Küchenprozesse und Rezepturen. Inhaltsstoffe von Pflanzen stabilisieren, emulgieren, binden, gelieren, konservieren – die Flora hat alle Mittel dazu.

#### PRAXISTIPPS

##### Sofort umsetzbar: Alternativen suchen und Warenkorb umstellen

- Butter dort, wo sie nicht geschmacklich die Hauptrolle spielt, durch hochwertige Pflanzenöle wie kaltgepresstes Rapsöl, Leinöl, Olivenöl, Nussöl, Kokosöl ersetzen.
- Pflanzen-Majo ausprobieren: Etwas Aquafaba oder Sojamilch mit einem Schuss Essig und etwas Salz mit dem Pürierstab aufschäumen, hochwertiges Pflanzenöl nach Wahl einlaufen lassen und bis zur Majo-Konsistenz rühren. Zum Schluss noch abschmecken – und fertig!



Pflanzen Crunch und vegane Cremigkeit



## THESE 6

**Plant Based-Küche ist Preis-Wert und beruht auf ganzheitlichem Wirtschaften.**

Beginnen wir unser Kochen mit der Pflanze, so arbeiten wir mit Rohmaterialien, die potenziell ressourcenschonend, effizient nährstofferzeugend und mit geringer Prozesstiefe hergestellt werden können. Die Wertschätzung für die Erzeugung und die damit verbundene Arbeit und Verantwortung verbindet die Konsument\_innen wieder

mit den Erzeuger\_innen. Die Wertschöpfungskette wird transparent, nachvollziehbar, attraktiv und bietet unzählige Möglichkeiten des Storytellings. Besinnen wir uns wieder auf die Kraft der Natur und ein umsichtiges, ganzheitliches Wirtschaften mit ihr, so entstehen Lebensmittel, die den entstehenden Kosten einen hohen Wert gegenüberstellen.

## PRAXISTIPPS

**Der Besuch eines landwirtschaftlichen Betriebs ist ein buntes Abenteuer für Jung und Alt. Die ganze Familie kann schauen, lernen, schmecken und baut eine intensive Verbindung zu den Menschen, die Lebensmittel anbauen oder herstellen, den Lebensmitteln als solches, der Natur und der Saison auf.**

**Betriebe, die Besuche vor Ort ermöglichen, finden sich unter: <https://www.demeter.de/lebensmittel-produkte/einkaufen>**



## BUCHTIPP

*Abenteuer Geschmack* und *Teubner: Fermentieren* von Antje de Vries und Cathy Preißer, erschienen bei Gräfe & Unzer.

Die beiden Autorinnen feiern den Facettenreichtum von Gemüse, die technischen Hintergründe der Verarbeitung und das fantasievolle Gestalten von sinnlichen Genussmomenten für alle Hobby-Köch\_innen und alle, die gerne genießen.

---

Alle Fotos in diesem Dokument: ©Vivi D'Angelo