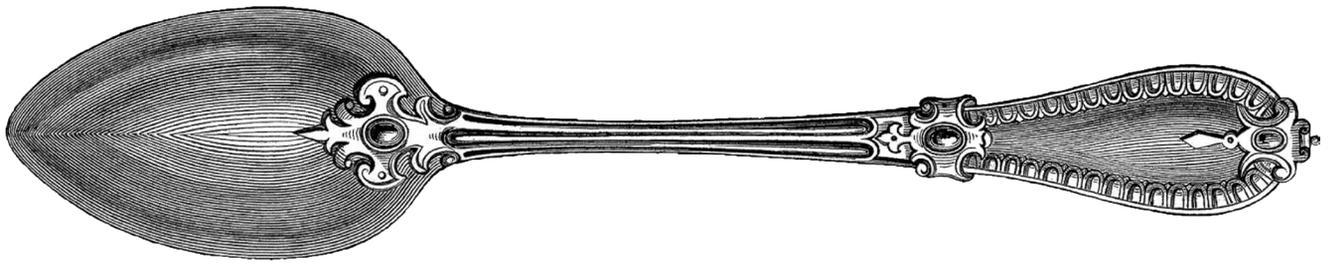


VEGAN ESSEN

FLEISCHLOSE SUPPengerichte



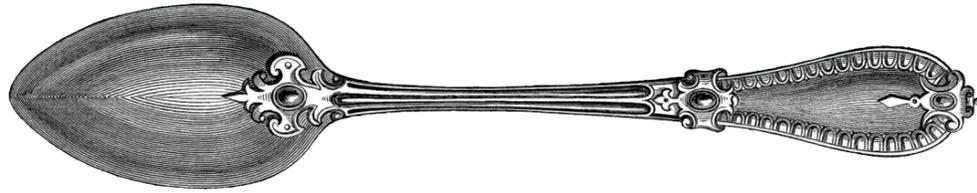
EINLEITUNG

Immer wie mehr Leute wagen den Schritt zum Veganer. Die Schweiz geht davon aus, dass zirka 1% der Bevölkerung ohne Produkte mit tierischem Ursprung leben. Diese alternative Lebensweise soll seit 2007 markant gestiegen sein, da es zum Trend wurde. In dieser Broschüre erfährt man Eindrücke, wieso eine vegane Ernährung gut für die Umwelt ist und wie es sich einfach auf diese Art und Weise leben lässt.

Um zu sehen, wie diese spezielle Ernährungsweise in unserem Schulhaus ankommt, führten wir ein Projekt durch, indem wir hier auf dem Schulgelände vegane Suppen verkauften.

Das Ziel ist nicht unsere Mitmenschen zu Veganer zu machen, sondern sie unaufdringlich auf den veganen Lebensstil zu sensibilisieren und sie auf den übermässigen Fleischkonsum und dessen Folgen aufmerksam zu machen.

VEGAN ESSEN



MITTAGESSEN IN DER ALTEN MENSA DER LEHRHALLE

WANN?

08. 02. 2017
Ab 12.00 UHR

WO?

ALTE MENSA DER **LEHRHALLE**
LORRAINESTRASSE 3L

WAS?

**2 VERSCHIEDENE VEGANE SUPPEN + BROT
FÜR 5.-**

**KÜRBISSUPPE +
CURRY&KOKOS**

**KARTOFFELSUPPE
+ TOFFU**

NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT! KOMM VORBEI!

PRAKTISCHE UMSETZUNG

Die erste Frage lautete, welche Suppe und wie viele wir überhaupt kreieren wollen. Wir haben uns auf zwei verschiedene geeinigt und Celine hat sich auf die Suche von Rezepten gemacht. Da sie sich vegan ernährt, wusste sie am besten worauf es ankommt. Dass die Produkte hauptsächlich bio und saisonal sind, war uns von Anfang an wichtig. Ebenfalls, dass wir nicht Kunststoffschüsseln und Löffel verwenden, sondern Geschirr aus einem abbaubaren Material. Ebenfalls war die Frage, wie wir die Suppe im Schulhaus erhitzen können und wo wir genügend grosse Pfannen herbekommen. Dafür hat sich Sarah bei Top Event erkundigt und konnte von dort zwei grosse Pfannen und zwei Induktionsplatten mieten. Plakate mussten ebenfalls gelay-outet werden, damit wir im Schulhaus die Schüler und Lehrer auf das Essen aufmerksam machen konnten. Sarah hat sich ans Layout (linkes Bild) gemacht und die Plakate auf Absprache mit uns kreiert. Andreas hat in der Schule noch alle Infos mit dem Schuldirektor besprochen und hat sich mit den Gesundheits- und Hygienevorschriften vertraut gemacht.

Am Wochenende vor dem Suppentag, kauften Andreas und Sarah zusammen ein. Dafür gingen sie, wegen dem grossen Mengen, in den Top-CC und für die restlichen Kleinigkeiten ins Coop. Es stellte sich als nicht sehr einfach heraus vegane Produkte zu kaufen, ohne die geringsten Vorkenntnisse zu haben. Als Geschirr haben sie kompostbare Schüsseln und Holzlöffel eingekauft.

Am Vortag vor der Umsetzung im Schulhaus, haben wir alle zusammen bei Sarah zu Hause die Suppen für ca. 60 Personen vorbereitet. Wir haben alle mit angepackt, Gemüse geschnitten und püriert, das Material von Top Event abgeholt und alles bereit gestellt für den nächsten Tag. Celine

hat zu Hause noch veganes Brot gebacken, dass am nächsten Tag zu der Suppe serviert werden konnte.

Am Suppentag selbst haben wir in der alten Mensa die Induktionsplatten aufgestellt, die Suppen erhitzt und für eine harmonische Stimmung gesorgt. Wir wurden ein paar mal auf die Suppe angesprochen und nach und nach konnten wir Suppe verkaufen. Leider war die Anzahl Kunden eher knapp, aber denen die gekommen sind, hat die Suppe geschmeckt.

REZEPT SUPPE SEITE 10

- 400g Kürbis
- 2 Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 TL Curry
- Gemüsebouillon
- Salz
- Pfeffer
- 2,5 dl Kokosmilch
- Petersilie und Kürbiskernen zum garnieren

REZEPT SUPPE SEITE 11

- 1/2 kg Kartoffeln
- Reisdrink
- 100 g Räuchertofu
- 1.5 EL Olivenöl
- 1 Bund Suppengemüse
- 2 EL Hefeflocken
- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch zum garnieren



VEGAN ABER...**WARUM?**

Eine vegane Ernährung ist nicht nur gut für unsere Gesundheit und für die Tiere, sondern auch von grossem Vorteil für unsere Umwelt: Das Klima leidet unter unserem übermässigen Fleischkonsum, da die Produktion von Fleisch alles andere als ökologisch ist. Ungefähr 80% der Regenwaldrodung wird durch die Nutztierhaltung verursacht. Ebenfalls trägt sie die Verantwortung für 9% CO₂, 37% CH₄ und 65% der N₂O Emissionen. Nebst der Klimaverschmutzung braucht es für die Fleischproduktion Unmengen an Wasser. Zum Beispiel braucht es alleine um ein Kilo Rindfleisch herzustellen bis zu 15'000 Liter Wasser. Das wären zirka 100 gefüllte Badewannen. So erfordert eine omnivore Ernährungsweise etwa 15'000 Liter Wasser täglich, eine vegetarische 4'500 Liter und eine vegane 1'100 Liter.

Mit einer veganen Lebenseinstellung können wir auch etwas gegen Hungersnöte unternehmen, da ungefähr 70% der Getreideproduktion an Tiere verfüttert werden. Wenn jeder Mensch sich zu einem Viertel mit tierischen Nahrungsmitteln ernährt, können davon nur 3,2 Milliarden Menschen leben, nicht einmal die Hälfte der ganzen Weltbevölkerung. Ist der Anteil an tierischem Ursprung 15%, so steigt die Zahl auf 4,2 Milliarden. Würden aber alle vegan leben, hätte es mehr als genug Lebensmittel für die ganze Welt. Wir führen uns selbst in einen Konkurrenzkampf um Nahrung gegen die Tiere.

WIE?

Möchte man Vegan werden, empfehlen wir die Sache langsam anzugehen. Zuerst sollte man anfangen den Fleischkonsum Schritt für Schritt zu verringern bis zum Vegetarier. Danach kann beginnen einige tierische Produkte zu vermeiden, wie zum Beispiel

die Gelatine, dann eines nach dem anderen, den Honig, die Eier, den Käse und zum Schluss die Milch. Dabei lohnt es sich auch zwischendurch ein Menu ohne tierischen Ursprung zu kreieren, um dabei zu sehen, was auf einem zukommen wird. Man kann seine Küche auch komplett vegan ausstatten und eine neue Kreativität beim Kochen entdecken. Danach beginnt man dann automatisch auch auswärts nach veganem Essen zu suchen. Wenn es nach dem definitiven Entscheid zur veganen Ernährung passiert, dass man doch versehentlich etwas tierisches erwischt, sollte man sich das auf keinen Fall übel nehmen. So etwas kann passieren und immerhin hat man schon den tollen Schritt gemacht, sich zum Veganer umzustellen. Sowohl sollte man sich auch kein schlechtes Gewissen machen für all das Fleisch und die anderen tierischen Produkte, die man früher gegessen hat. Das bringt niemanden etwas und ausserdem ist Vergangenheit, Vergangenheit.

WO?

Viele Leute denken, dass es enorm schwer ist, sich vegan zu ernähren. Doch es wird einfacher. Immer wie mehr Unternehmen entwickeln vegane Produkte. Vor allem in Städten, wie zum Beispiel hier in Bern, muss man keine Angst haben zu verhungern. Das beginnt schon am Morgen am Bahnhof. Da gibt es nicht nur eine Möglichkeit für ein leckeres Frühstück, nein man hat sogar eine Wahl. Für ein kleines bis grosses Morgenessen kann man ins „Tibits“ gehen, wo es ein ganzes Buffet gibt mit einer grossen Auswahl an veganem Essen. Für etwas kleines für Unterwegs kriegt man beim „Spettacolo“ nicht nur Kaffee mit Sojamilch, sondern auch ein Assortiment an verschiedenen Croissants. Zu Mittag und zu Abend findet man auf jeden Fall auch eine Menge an leckerem Essen, sowie am Bahnhof als

auch in und ausserhalb der Stadt. Abends nach dem Ausgang, wenn die meisten ihren Hunger bei „Burgerking“ löschen, kann man als Veganer bis später Stunde einen leckeren Crêpe im „Chouette“ oder einen Snack beim „gut gelaunt“ geniessen, die übrigens auch einige Sorten an veganem Eis anbieten, sowie die „Gelateria Di Berna“. Nicht nur in grossen Städten ist es leicht vegan zu leben, auch in kleinen Dörfern, wo es ein „Migros“ oder „Coop“ hat, welche mit „Alnatura“, „Veganz“ oder „Karma“ über ein breites veganes Angebot verfügen. Vielerorts gibt es auch Reformhäuser, wo man schnell fündig wird. Am besten hält man die Augen offen und man wird staunen, wie viele tierfreie Produkte man finden kann.

VON AUSSEN?

Für viele ist vegan ein Klischee. Man sollte sich davon jedoch nicht beeindruckt lassen und seiner Linie folgen. Veganer zu sein bedeutet nicht einen Trend zu verfolgen. Es ist viel mehr eine Lebensweise, die sich durch die Lebenseinstellung prägt.

Wir sind der Meinung, dass man niemanden zwingen sollte vegan zu leben, sondern die Menschen mit positiven Aspekten und leckeren Rezepten locken. Die horror Szenarien der Tierhaltung sind nicht der einzige Weg um Menschen umzustimmen.

Wer sich nicht überzeugen kann komplett vegan zu leben, steuert unserer Umwelt schon mit einem geringeren Konsum an tierischen Produkten bei.



Endprodukt - Kürbissuppe + Curry & Kokos



Endprodukt - Kartoffelsuppe + Toffu

SCHLUSSWORT

Wir konnten aus diesem Projekt viel lernen und haben einerseits gesehen, dass es durchaus Leute gibt die sich für das vegan Essen begeistern können, aber auch solche, die mit einer gewissen Skepsis dahinter stehen. Leider ist die Zahl der Besucher etwas gering ausgefallen und auch in der Organisationsphase sind immer wieder Probleme aufgetreten. Das Besorgen der Pfannen und der Herde war sehr kostspielig, genau so wie die Lebensmittel. Das Abholen des Materials bei Top Event war zeitaufwändig und nicht sehr praktisch. Auf die Lieferung haben wir verzichtet, da diese den Preis nochmals verdoppelt hätte. Wir haben aufgrund der fehlenden Kundschaft finanziell eingebüsst.

Es war schön zu sehen, dass sich die Besucher, die gekommen sind sehr für das Essen begeistern konnten und bei denen war die Nachfrage gross. Wir hoffen sehr, dass wir zumindest einigen von ihnen, das Vegane etwas näher bringen konnten. Oder sonst immerhin erreicht haben, dass sich einige in Zukunft etwas mehr Gedanken über ihren Fleischkonsum machen werden. Ein paar Besucher haben sogar Tipps bei uns zu der veganen Ernährung abgeholt, was für uns sicher von grossem Erfolg war. Für ein anderes Mal würden wir wahrscheinlich versuchen früher mehr Werbung zu betreiben um dadurch mehr Kundschaft anzuziehen und ausserdem etwas weniger Suppe kochen. Lieber zu wenig Suppe haben, als zu viel.

IMPRESSUM

Eine Projektarbeit im Rahmen eines ökologischen Projektes, das in die Praxis umgesetzt wird. Im Rahmen der Berufsmaturitätsschule Bern GiBB (Gewerblich industrielle Berufsschule Bern) im Februar 2017.

DANK

Ein weiteres Danke an Stefan Hofer den Hausdienstleiter der Lehrhalle für seine Geduld und Unterstützung.

BILDER

Die Fotos wurden von der ganzen Gruppe während des Arbeitens gemacht um den Prozess festzuhalten.

Das Foto (Seite 7) wurde von einem unserer Kunden gepostet am Tag des Suppenverkaufes.

DRUCK & GESTALTUNG

Der Druck und die Gestaltung wurden hauptsächlich von Sarah Lüthi und Andreas Kunz erarbeitet.

TEXTE

Die Texte wurden von der ganzen Gruppe erstellt und zusammengeführt. Den grössten Teil hat Celine Maestri beigetragen, da sie vegan lebt und am besten informiert ist.

UMWELT - PROJEKT

Celine Maestri, Nadia Bolliger
Sarah Lüthi, Andreas Kunz