

ist unter den zwölf Frauen, die um die große Küchenarbeitsplatte herum stehen. Nur eine Vegetarierin und Frauen, die offen für Neues sind und neugierig, was die vegane Küche zu bieten hat. In der modernen Seminarküche am Schnellenberg in Kelmis gibt Karin Laschet, Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung, seit einiger Zeit auch vegane Kochkurse. "Das liegt ja momentan absolut im Trend", meint die 41-Jährige. Sich vegan zu ernähren bedeutet, auf tierische Produkte zu verzichten. Deswegen wird heute weder ein Steak in der Pfanne gebraten, noch ein Ei aufgeschlagen.

früchte, Nüsse, Gemüse und ßend wird er halbiert und entschet nickt. "Perfekt". Damit de. Kerne werden in der veganen kernt. Mit einer Gabel wird meint sie die Konsistenz des Vo Küche häufig verwendet, zum Beispiel Quinoa, eine glutenfreie und nährstoffreiche Getreidesorte, Linsen und Kichererbsen, Sojamilch und Tofu, ein veganer Fleisch- und Käseersatz. Das Meiste kann man in jedem Supermarkt kaufen.

Karin Laschet erzählt aber nicht nur von Zutaten, sondern auch von sich selbst: Auch wenn sie häufig vegan kocht, gönnt sie sich gerne mal ein "gutes Stück Fleisch" vom Bauern aus der Region. "Es geht nicht darum, die Ernährung radikal umzustellen, sondern die vegane Küche als leckere und gesunde Alternative zu sehen", erklärt sie, während sie Rezepte verteilt. Drei Vorspeisen, fünf Hauptspeisen und drei Desserts sollen später zu einem Drei-Gänge-Menü angerichtet werden. Auf den ersten Blick sind die Gerichte nicht aufwendig, aber die Zutatenlisten sind lang. Das Meiste davon wird auch in der herkömmlichen Küche verwendet, einige Zutaten sind für die Teilnehmerinnen aber neu. Zum Beispiel Tahin,

eine einzige Veganerin eine Paste aus feingemahlenen Sesamkörnern, die zum Verfeinern von Soßen oder als Brotaufstrich verwendet wird. Auch von einem Spaghetti-Kürbis hören einige Teilnehmerinnen zum ersten Mal. Aus dem Kühlschrank holt Karin Laschet ein Exemplar hervor. Groß und gelb-grün ist der Kürbis, der an eine Honigmelone erinnert. Die Kursleiterin erklärt, wie er zubereitet

> "Ausschließlich vegan, da hätte mein Mann etwas gegen."

Bevor es aber ans Kochen eingestochen, dann kommt er der Pfanne brutzeln Lauch Auf jeden Fall ist sich Sylvie geht, gibt Karin Laschet eine eine Stunde lang bei 165 Grad und Zwiebel. "Gut so?", fragt Curnel sicher, dass es auch ihkurze Einführung. Hülsen- in den Backofen. Anschlie- eine Teilnehmerin. Karin La- ren Kindern schmecken wür-

das Fruchtfleisch aus der Schale gekratzt. Die langen dünnen Fasern sehen dann aus wie Spaghetti." Die Kürbis-Spaghetti kommen später als Topping auf die Rote-Bete-Türmchen. Dann gibt die Seminarleiterin den Startschuss: "So, jetzt geht es um die Wurst."

Schnell bilden sich Grüppchen, die sich auf ein oder zwei Gerichte konzentrieren. An den einzelnen Stationen

liegen die Zutaten möchte essen, was mir schon bereit. Dann schmeckt und wo ich in die Küche. Gewürze und Küchenutensilien werden herumgereicht, Süßkatoffeln in Scheiben geschnitten, fri-

wird: "Zuerst wird er viermal sche Kräuter gehackt, und in der braucht Fleisch", lacht sie.

Kichererbsenpürees, das Sylvie Curnel für die Falafel zu Kugeln zusammenrollen und in Sesam wälzen muss. Die 45-Jährige kocht sehr gerne und liebt Abwechslung beim Essen. Sie ist hier, um neue Rezepte auszuprobieren. Zuhause möchte sie zwar ein paar

der Gerichte nachkochen, ihre Ernährung wird sie aber nicht auf vegan umstellen: "Ich kommt endlich Leben Lust drauf habe. Das kann hin und wieder mal ein Steak sein, oder

auch mal ein veganes Gericht. Ausschließlich vegan, da hätte mein Mann auch was gegen,

Von hinten bahnt sich der als viele Fleischgerichte. Ich

Finger einer anderen Teilnehmerin den Weg in die Schüssel mit der restlichen Kichererbsenmasse. Es ist Nathalie Scheiff aus Eynatten. Die beiden Frauen kennen sich, weil sie sich regelmäßig zum Kochen treffen. "Etwas mehr Salz", ist ihr Tipp. Die 43-jähri-

"Ich habe es mir aufwendiger vorgestellt, aber das Kochen geht ganz fix."

> ge Landwirtin ist aus Neugierde hier. Sie wollte sehen, was vegane Küche zu bieten hat. Und sie ist positiv überrascht:

möchte mir aber keinen Zwang auferlegen. Außerdem, eine vegane Bäuerin, das gibt es doch nicht, oder?", lacht sie. Dann widmet sie sich wieder dem Kochen. Süßkartoffelscheiben, Ananas und Rote Bete müssen noch zu Türmchen gestapelt werden und für sieben Minuten in den Backofen. Endspurt.

Nach etwa einer Stunde sind alle Gerichte fertig, und die Vorspeisen werden in kleinen Portionen zusammen auf einem Teller serviert: Rote-Linsen-Suppe mit Nuss-Topping, Wintersalat und Quinoa-Salat. Optisch macht das vegane Essen einiges her. Auch geschmacklich überzeugen Brokkoli-Pilz-Auflauf, Pastina-"Ich habe es mir aufwendiger kenrisotto und Kichererbsenvorgestellt, aber das Kochen pfanne als Hauptgericht. "Das geht ganz fix. Die Gerichte werde ich auf jeden Fall nochsind vielseitig und raffinierter mal machen, das schmeckt super", findet Marion Fuchs. "Außerdem gibt es einem ein besseres Gefühl. Man ernährt sich viel bewusster." Die Ketteniserin ist Vegetarierin. Ihr geht es vor allem um ihre Gesundheit. Seitdem sie auf Fleisch verzichtet, fühlt sie sich fitter. Eiandere Teilnehmerin stimmt ihr zu: "Nach drei Gängen fühlt man sich nicht wie vom Lkw überrollt. Anders als nach Fritten, Steak, Salat."

Nachdem auch die Dattelcreme und das selbstgemachte Bananeneis verputzt wurden, verschwindet das übriggebliebene Essen in mitgebrachten Frischhaltedosen. So lecker das Essen auch war; einen Haken gibt es trotzdem. Beim Verabschieden verrät Karin Laschet: "Wundert euch nicht, wenn der Darm etwas rumort. Das ist normal, wenn man das nicht gewohnt ist, geht aber vorüber."



Karin Laschet erklärt den Teilnehmerinnen, wie der Spaghetti-Kürbis zubereitet wird.



Bevor es ans Kochen geht, werden die Rezepte besprochen.



Die Rote-Bete- und Süßkartoffelscheiben kommen zum Garen in den Backofen.



Die nächsten veganen Kurse finden am 16. Juni & 6. Oktober statt. karin.laschet@ gmail.com