

A photograph of a woman with dark hair and a white shirt, smiling and holding a bunch of red cherries in her hands. She is positioned on the right side of the cover.

ANTJE DE VRIES, F&B HEROES

PLANT POWER

MANIFEST UND PRAXIS

Der Blick in die Natur bringt Inspiration, Halt, Orientierung und Hoffnung - naheliegende, klare und sofort umsetzbare Lösungsansätze in diesen Zeiten von Unsicherheit, hoher Komplexität und Umbruch. Die Gesellschaft und das Zusammenspiel der Welt stehen am Kippunkt. Sowohl die Antwort auf das "Warum?" und "Wie geht's weiter?" als auch die Aufforderung zum Handeln liegen in der Natur. 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 pflanzen-basierte 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.

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.

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, intensive 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



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

PRAXISTIPPS

Sofort umsetzbar: Recherchieren, ausprobieren, motivieren:

- Beim Gemüsehändler 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?
 - Jede Woche ein neues Gemüse/ Hülsenfrucht/ Pilz/ Alge ausprobieren und Gästen vorstellen
 - Gästen den Facettenreichtum näherbringen: Sorten benennen; Sorten gegenüberstellen. Feedback aufnehmen.
 - Jahreszeitenplan und Warenkorb erstellen
- Weiterführend mit Unterstützung der F&B Heroes:**
- Warenkorbvorstellung plant based kochen
 - Produktportraits & Tipps zur Verarbeitung und Präsentation
 - Abenteuer Algen - Magic Ingredients und Klimaretter - Profil & Anwendung

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 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.



PRAXISTIPPS

Sofort umsetzbar: Analysieren, neue Lösungen suchen, Ziele setzen

- **Wareneinsatz überprüfen nach tierischen Produkten. Einsatz hinterfragen: weglassen bzw. Alternativen finden z.B. vegane Mayo kaufen; Mayo mit Aqua Faba statt Ei herstellen; Butter durch hochwertige pflanzliche Öle ersetzen; Panieren mit einem würzigen Kichererbsenmehl-Wasser Mix statt Ei; gequollene Leinsamen statt Ei im Kuchen usw. Falls tierische Produkte eingesetzt werden: Gibt man ihnen die richtige Wertschätzung und Bühne?**
- **realistische Ziele setzen z.B. Reduktion der Mengen der tierischen Produkte um 20%, dafür Einkauf von höherwertigeren Produkten. Der Wareneinsatz bleibt gleich und der gute Geschmack fördert die Befriedigung durch das Essen: Qualität befriedigt, nicht die Masse**

Weiterführend mit Unterstützung der F&B Heroes:

- **Plant Based-Strategie: Umstellung bestehender bzw. Entwicklung neuer Konzepte**
- **Maßgeschneiderte Lösungsansätze: Reduktion versus Spektrumserweiterung z.B. durch hybride Lösungen (z.B. Rinder-Linsen-Hackbraten).**

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 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 von dem Wurzelhaar bis zur Blattspitze probieren und feststelle, wie viele verschiedene Geschmäcker darin stecken.**
- **Umami-Faktor nutzen. Erstmals ist es gelungen, aus Kombu-Alge den Umami-Trigger Glutaminsäure zu isolieren. Diese Algen kaufen und in der Gemüsebrühe oder veganen Sauce für den Umami-Faktor ziehen lassen. Alternative: Shiitake-Pilze.**

→ **Inspirationsreise im Bücherregal oder Internet zu den Küchen dieser Welt. Ein paar favorites: Indonesien: würzige Bumbus 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 Bete!**

Weiterführend mit Unterstützung der F&B Heroes:

- **Umami aus Pflanzen smart einsetzen: Paper & Workshop oder Tutorial**
- **Flavour Pairing. Ein Beispiel: Wer erleben möchte, was passiert, wenn zwei gleiche Geschmacksmoleküle sich treffen, zerkaut eine kleine Kirschtomate und eine Erdbeere gemeinsam. Ein Flavour Flash, nach dem man jeder Tomatensuppe heimlich einen Löffel Erdbeermarmelade untermischt. Anwendbar auf viele Produkte.**

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 Wohlsein 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!

Leaf to root
- buntes Gemüse
ganzheitlich genutzt



PRAXISTIPPS

Sofort umsetzbar: Ist-Zustand checken, in neue Farbenwelt eintauchen, optisch und ernährungsphysiologisch nutzen

- **Teller-Check:** wie viele Farben sind in meinem Gericht?
Wie kann ich mehr Farben reinbringen? Was machen die Farben mit mir?
- **Farbenspiel:** Einfach mal die Pflanzen bewusst nach den Farben einkaufen. Ein bunter Teller ist gleichbedeutend mit ausgewogener Mischkost!
- **Dramaturgie der Farben.** Grüne Lebensmittel enthalten Chlorophyll, den Energieumwandler der Pflanzen. Neben vielen weiteren positiven gesundheitlichen Aspekten sorgt er für eine gute Verdauung durch die enthaltenen Bitterstoffe. Der Einstieg in ein Menü oder ein Gericht mit Kräutern zu begrünen macht deshalb viel Sinn. Die Farbe Rot, der Lockstoff der reifen Früchte in der Natur, wie z.B. Tomate und Paprika, wiederum suggeriert eine hohe Energiedichte, verführt und lässt schneller satt werden.

Weiterführend mit Unterstützung der F&B Heroes:

- **Tuschkasten der Natur - Inspiration und Kommunikation durch Farben - Food Mood Boards und Farbspiele**
- **Essen und Farbe - eine Inspiration: Beispiele für Gerichte, Produkte, Anrichteweise mit Erklärung**
- **Farben in der GV - Inspiration und “Manipulation” (Whitepaper)**

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: Analyse, Alternativen suchen, Warenkorb umstellen und kommunizieren

- **Butter dort, wo sie nicht geschmacklich die Hauptrolle spielt, durch hochwertige Pflanzenöle wie kaltgepresstes Rapsöl, Leinöl, Olivenöl, Nussöl, Kokosöl ersetzen. Kommunizieren: Eine kleine Info auf der Speisekarte zeigt den Gästen, dass auch ihre Gesundheit in besten Händen ist.**
- **Pflanzen-Majo ausprobieren: Etwas Aqua Faba oder Sojamilch mit einem Schuss Essig und etwas Salz mit dem Pürierstab aufschäumen, hochwertiges Pflanzenöl der Wahl einlaufen lassen bis zur Majo-Konsistenz, abschmecken.**

Weiterführend mit Unterstützung der F&B Heroes:

- **Workshop Gesundheit & Plant based cuisine**
- **Plant based-Techniken in der Gastro-Küche**
- **Fermentation**



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

Sofort umsetzbar: Lieferantenauswahl überprüfen, auf nachhaltigen Wirtschaftskreis achten, Kommunikation

- **Kauf Gutes und sprich darüber: engen Austausch mit dem Gemüsehändler_in und den Landwirt_innen der Region suchen und ihre Produkte ins Rampenlicht stellen. An die Gäste über Social Media und durch den Service kommunizieren führt zur steigender Preisbereitschaft.**

Weiterführend mit Unterstützung der F&B Heroes:

- **Preis-wert: Preistransparenz Rohwaren - smarte Plant Based Kalkulationen. Hybrid - Kalkulationsbeispiele und Wertschöpfungs-Chancen.**
- **Wertvolle Gerichte: Preis und Preisbereitschaft gestalten (Whitepaper)**



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-Koch_innen und alle, die gerne genießen.

PLANT BASED AROUND THE WORLD

Best-Practice-Beispiele für Plant Based-Konzepte aus aller Welt

Deutschland:

Cookies Cream, Berlin – <https://cookiescream.com>

Seven Swans, Frankfurt - veganer Michelin-Stern – <https://www.sevenswans.de/>

Leuchtendroter, Frankfurt – <https://leuchtendroter.com/>

Dominion Food Revolution, Frankfurt – www.dominionfood.de

HACO Greenhouse, Hamburg - plant based pop-up als Impuls für Restaurant
<https://www.restaurant-haco.com/haco-pop-up>

Green Beetle, München – <https://www.feinkost-kaefer.de/greenbeetle>

Europa & USA:

vegan junk food bar, Netherlands – <https://www.veganjunkfoodbar.com/>

Paul Ivic im Tian, Wien - immer schon vegetarisch

<https://www.tian-restaurant.com/wien/>

Yerba, Amsterdam - tierische Produkte als Option – <https://www.yerbabar.com>

Hiltl, Tibits, Zürich - plant based casual – <https://www.tibits.ch/de/about/die-idee>

Silo, London - zero waste plant based – <https://silolondon.com/>

Eleven Madison Park, New York - plant based umpositioniert nach lock-down
<https://www.elevenmadisonpark.com/>

Menschen:

Sophia Hoffmann – <https://www.sophiahoffmann.com/about/>

Estella Schweizer – <https://spontanvegan.com/>