

Milch kommt hier nicht von der Kuh

Kein tierisches Produkt im Sortiment: Ein Besuch im ersten veganen Supermarkt Deutschlands. Er steht in Dortmund

Kirsten Simon

Dortmund. Das einzige tierische Erzeugnis in diesem Laden ist Justice, ein Rehpinscher. Und der liegt nicht im Regal, er lebt. Auch vegan. So wie sein Frauchen Kim Kalkowski. Die 26-Jährige hat in der Dortmunder Innenstadt „Vegilicious“ eröffnet. Den ersten deutschen Supermarkt, der Lebensmittel ohne tierischen Inhaltsstoff anbietet.

1800 Artikel gehören zum Sortiment, darunter Kosmetik und Reinigungsmittel. Mit einem Internet-Versand veganer Produkte begann Kalkowskis Geschäft mit dem Fleischfrust. Die Nachfrage stieg. „Zunächst waren wir zu zweit, heute habe ich sechzehn Mitarbeiter“, sagt Kim Kalkowski, die neben ihrem neuen Supermarkt auch den Versandhandel weiterführt.

»Komplett ist der Geschmack von Fleisch und Wurst nicht zu imitieren«

Immer mehr Menschen ernähren sich vegetarisch, also ohne Fleisch, oder gar vegan, ohne jedes Tierprodukt. Nach Angaben der Veganen Gesellschaft in Berlin leben rund 600 000 Deutsche konsequent vegan, die nationale Verzehrstudie von 2008 sprach indes nur von 80 000. Fleisch und andere Tierprodukte werden bei dieser Ernährungsform durch pflanzliche Alternativen, oft aus Soja oder Sojamilch, ersetzt. Ein Laden-Check bei „Vegilicious“:

Gibt's auch Süßes?

Naschkatzen werden schnurren. Sie finden Leckerlis für jede Gelegenheit. Weingummi und anderes Tütenzeug ohne tierische Gelatine und ohne Bienenwachs. Leider mit reichlich Kalorien. Kekse, die ohne Eier und Milch auskommen und dennoch selbst dem Krümelmonster gefielen. Schakalode (heißt wirklich so) ohne Kuh- aber mit Reismilch. Da kostet die Tafel allerdings 3,35 Euro.

Fast so wie Nutella schmeckt eine Alternative aus Pflanzenfett und Sojamehl. Und für große Runden gibt es diverse Kuchen-Zutaten. Womit wir bei der Oma wären.

Gibt's auch was, das den Großeltern gefällt?

„Die Kuchen-Backmischungen werden mit Sojamilch angerührt. Bei den meisten Sorten wird keiner den Unterschied schmecken. Selbst



Marktbetzerin Kim Kalkowski füttert auch ihren Hund „Justice“ vegan.

Foto: Matthias Graben

Oma und Opa nicht“, sagt die Chefin des Hauses. Gerne erzählt sie die Geschichte von der Hochzeit eines Sparkassen-Chefs. Die ganze Gesellschaft habe bei der Feier auf einem schneekeligen Schloss zwar nicht die Backmischungen, dafür aber das vegane Torten-Catering genossen, ohne einen Unterschied zu herkömmlicher Konditor-Ware festzustel-

len. Zumindest hat keiner was gesagt. An den Supermarkt angeschlossen ist übrigens das Café „Cakes'n Treats“, das diverse vegane Torten und Kuchen im Programm hat.

Gibt's auch was für Fleischfans?

Jein. Fleisch ist nun mal total unvegan. Aber einen Versuch wäre es wert zu testen, wie lan-

ge der Schnitzelfreund braucht, um zu merken, dass er gerade mit einem Bio-Soja-Stück an der Nase herumgeführt wird. Einen „fleischähnlichen Biss“ verspricht's ja. In der veganen Pfanne könnten auch die Veggie-Hähnchenschlegel auf Eiweiß-Basis landen. Die kann man sogar abnagen, allerdings nicht bis auf den Knochen, sondern bis auf ein Stück Bambusstab. „Komplett ist der Geschmack von Fleisch und Wurst aber nicht zu imitieren“, räumt Kim Kalkowski ein.

Gibt's auch eine fettige Sünde?

Oh ja. Und die duftet ganz unschuldig nach Obstwiese. Es ist ein „Erdbeerring“, ein ganz gemeines Stück, in dem sich alle Kalorien-Kolonnen vereinen: Schokolade, also so etwas wie die Schakalode, trifft auf süßen Soft-Keks und auf Fruchtaromapaste. Und noch dazu auf so viele unterschiedliche Fette, dass so ziemlich jede Pflanze in diesem kleinen Kuchen ihr Öl hinterlassen hat. Wer lieber pikant sündigen möchte und Schärfe verträgt, sollte auf die vegane Tiefkühl-Pizza auswei-

chen, die bislang allerdings nur in der Geschmacksrichtung „Peperoni“ zu finden ist.

Gibt's auch was für sparsame Esser?

Die meisten Artikel sind teurer als die Angebote im üblichen Supermarkt. „Das liegt daran, dass wir vieles über kleine Händler beziehen und dass das meiste bio ist“, erklärt Kim Kalkowski. Sparern empfiehlt sie das Trockensoja-Sortiment. Es gibt die Formen Medaillons, Schnitzel, Granulat oder Big Steaks. „Lässt sich gut lagern und wie Fleisch verarbeiten.“ 200 Gramm kosten 1,40 Euro und ergeben eingelegt in Marinade 400 Gramm.

Gibt's auch was für Fiffi und Miez?

Ja, vor allem für Fiffi. Sogar vegane Kauknochen. Von Rehpinscher Justice kamen bislang noch keine Klagen. Wer Miez vegan füttern will, sollte aber aufpassen, warnt Kim Kalkowski. „Katzen sind eher Fleischfresser.“

ONLINE Warum es Sinn macht, sich über seine Ernährung Gedanken zu machen: DerWesten.de/werbeluege

Mit Vorsicht zu genießen

Mediziner: Veganer müssen viel ersetzen

Bochum. Das sagt der Arzt: Dr. Thomas Hulisz leitet das Adipositas-Zentrum an den Bochumer Augusta-Kliniken. Er differenziert: „Bei vegetarischer Ernährung habe ich grundsätzlich keine Bedenken. Bei veganer Kost wäre ich vorsichtiger.“ Wer neben Fleisch auch auf Tierprodukte wie Eier, Milch oder Joghurt verzichtet, dem entgehen hochwertige Eiweiße, Kalzium und Vitamine, vor allem das Vitamin B12. Zwar seien fehlende Inhaltsstoffe durchaus zu ersetzen, beispielsweise durch Vitaminpillen, aber der Veganer müsse schon sehr



Bei veganer Kost ist Dr. Thomas Hulisz skeptisch. Foto: E. Franken

konsequent auf eine ausgewogene Ernährung achten. „Aus Tierschutzgründen kann ich ohnehin nicht nachvollziehen, warum Menschen auf so etwas Gutes wie ein Milchprodukt verzichten“, sagt Hulisz.