

aws: "Vegetarisch für Profis" - bekannt

Was erwartet die Kundschaft?

Menschen haben unterschiedliche Erwartungen, wenn sie sich für ein vegetarisches Gericht entscheiden. Sicherlich stellt das einfache Weglassen der Fleisch- bzw. Fischkomponente keine gute Wahl dar, sondern eher eine wenig kreative und kaum zufriedenstellende Notlösung. Machen Sie sich im Vorfeld intensiv Gedanken über die vegetarischen Gerichte, die Sie anbieten möchten und informieren Sie sich z. B. im Internet (siehe unten) über die zahlreichen Möglichkeiten der vegetarischen Küche. Sie werden über die Vielfalt erstaunt sein und Ihre Gäste werden es Ihnen garantiert danken.

Genauigkeit

An erster Stelle will die Kundschaft natürlich bekommen, was sie bestellt. Wünscht sie etwas Vegetarisches, dann bringen Sie ihr weder Fleisch noch Fisch. Sollte sie nach etwas Veganem fragen, dann servieren Sie ihr ein Gericht ganz ohne tierische Produkte. Vertrauen Sie uns: Wenn verlässlich keine ‚falschen‘ Zutaten für die Mahlzeit verwendet werden, haben Sie schon halb gewonnen. Je nach Veranlagung, etwa Laktoseintoleranz, können schon geringfügige Mengen einer nicht gewünschten bzw. verträglichen Zutat erhebliche gesundheitliche Folgen für Ihre Kundschaft haben. Verwenden Sie bitte also nur solche Lebensmittel, bei denen Sie sich sicher sind, dass sie den Kundenwünschen entsprechen. Der Respekt Ihrer Kundschaft wird Ihnen sicher sein, wenn Sie zeigen, dass Sie über vegetarische und vegane Speisen informiert sind und Ihr Wissen anwenden. Wichtig ist, dass auch Ihre Serviceangestellten diesbezüglich geschult sind.

Geschmack

Vegetarisch zu essen steht nicht für Askese oder Selbstverleugnung. Wer in Ihrem Restaurant vegetarisch bestellt, weiß oft Bescheid über die Vielfalt und die Möglichkeiten fleischlos zu kochen. Viele vegetarisch lebende Menschen sind wahre Gourmets. Sorgen Sie also dafür, dass Ihr vegetarisches Angebot aus mehr als nur einem Salat, Bratkartoffeln oder Nudeln besteht. Kreativität wird belohnt und wer Ihre Originalität entdeckt, wird wiederkommen und anderen davon erzählen.

Gesundheit

Lange nicht alle vegetarisch bestellenden Personen treffen ihre Wahl aus gesundheitlichen Gründen. Entsprechend sollte sich natürlich auch das Speisenangebot gestalten. Hier ist es wichtig, gleichfalls wie in der klassischen Küche, zwischen der täglichen Kost und Gerichten für spezielle Gelegenheiten zu unterscheiden: Wo Kundschaft täglich essen geht, ist ein ausgewogenes, gesundes Menü vermutlich wichtiger als in einem Restaurant, das eher aus besonderem Anlass besucht wird.

Zusammensetzung

Es gibt keine allgemeinen Regeln für die Zusammensetzung eines vegetarischen Gerichtes, weil die vegetarische Küche genauso vielfältig und abwechslungsreich ist wie die klassische. Sie können

also Eintopfgerichte servieren, aber ebenso gut Menüs, die aus verschiedenen Komponenten bestehen.

Natürlich können vegetarische Speisen genauso aufgebaut werden wie klassische Gerichte: mit einer Kohlenhydratquelle, einer Eiweißquelle – z. B. aus Tofu, Soja, Seitan oder Lupine – und Gemüse. Der Hauptbestandteil einer klassischen Küche, Fleisch oder Fisch, kann auf dem vegetarischen Teller gut durch Sojaprodukte oder Seitan ersetzt werden, von denen es inzwischen eine erhebliche Auswahl, auch in unterschiedlichen Fleisch- und Fischgeschmacksrichtungen, gibt. Doch auch diese Option ist nur eine Möglichkeit von unglaublich vielen.

Preis

Die Kundschaft erwartet, dass die vegetarische Version eines Gerichtes nicht teurer ist als die nicht-vegetarische Variante (zum Beispiel vegetarische Spaghetti à la Bolognese im Vergleich zur fleischhaltigen). Ebenso erscheint es fair, für ein vegetarisches Angebot, welches sich lediglich durch das Weglassen der Fleisch- oder Fischkomponente auszeichnet, einen niedrigeren Preis anzusetzen.

Sättigungsgefühl

Wenn Kundschaft für eine Mahlzeit bezahlt, möchte sie satt werden. Um dies auch bei Ihren vegetarischen Gerichten zu erreichen, besteht die Möglichkeit, eiweiß- und fettreiche Zutaten (z. B. Avocado, Tofu-, Seitan- oder Sojavarationen, Nüsse, Sprossen, Hülsenfrüchte etc.) in Ihren Gerichten zu verwenden, um somit ihre Kundschaft in jeder Hinsicht zufrieden zu stellen. Vollkorn- und vollwertige Produkte (wie brauner Reis, Vollkornpasta oder -brot) haben aufgrund ihres Ballaststoffanteils ebenfalls einen höheren Sättigungsgrad als Weißmehl- oder geschälte Produkte.

Auswahl

Selbstverständlich ist es toll, wenn Kundschaft, die vegetarisch essen möchte, unter diversen vegetarischen Speisen wählen kann (genau wie jede andere Kundschaft). Bieten Sie ihr also mehrere Optionen derartiger Gerichte, dann treffen Sie bestimmt ‚ins Schwarze‘. Aber wir wollen es Ihnen auch nicht zu schwierig machen: Ein gutes vegetarisches Gericht auf der Karte (das ab und zu wechselt und der Saison angepasst wird) ist zurzeit schon eine Menge! Die Qualität Ihrer Speisen ist auf jeden Fall wichtiger als die Quantität! Schauen Sie sich Ihre bestehende Karte genau an und Sie werden feststellen, dass es gar nicht so schwer sein wird, Gerichte auf Ihrer Karte zu vegetarisieren. Ersetzen Sie z. B. Nudeln mit Ei durch klassische Nudeln aus reinem Hartweizen oder verwenden Sie statt Milch Sojadrink in Ihrer Suppe. Sie werden bei einem Versuch feststellen, dass es ihrer Stammkundschaft nicht negativ auffallen wird. Kennzeichnen Sie in Ihrer Karte, welche der Vor-, Haupt- und Nachspeisen vegetarisch/vegan sind (zum Beispiel mit dem typischen V) – das wird von Menschen, die sich pflanzlich ernähren, sehr geschätzt und auch im Internet publiziert!

Gesund vegetarisch kochen

Über gesundes Essen sind schon tausende Bücher geschrieben worden, hier reicht also Basiswissen.

Genauso, wie es gesunde und ungesunde Fleisch- und Fischgerichte gibt, gibt es auch gesunde und ungesunde vegetarische Gerichte. Aussagen wie ‚vegetarisch ist gesund‘ oder ‚vegetarisch ist ungesund‘ sind daher nicht mehr als banale Verallgemeinerungen, ebenso wie ‚vegetarisch ist lecker‘ oder ‚vegetarisch schmeckt nicht‘.

Ob Sie danach streben sollten, Ihr gesamtes Angebot vollwertig und kulinarisch umzugestalten, hat natürlich mit der Art Ihres Geschäftes zu tun: Restaurants, Betriebskantinen oder Cafeterien, in denen viele Menschen täglich essen, sollten Wert auf ein gesundes Angebot legen. Restaurants, die wenig tägliche Kundschaft empfangen, brauchen dies nicht zwingend. Da die meisten Menschen nur selten auswärts essen gehen, dient ein solcher Besuch an erster Stelle dem Genuss, weniger der ausgewogenen, gesundheitsorientierten Ernährung.

Gesund zu essen bedeutet im Allgemeinen, Produkte aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide in einem vernünftigen Verhältnis auf den wöchentlichen Speiseplan zu setzen. Eine vegetarische Version der Ernährungspyramide haben wir auf dieser Seite eingefügt.

Nicht alle Lebensmittelgruppen müssen in einer Mahlzeit konsumiert werden. Ein gesundes, ausgewogenes Gericht besteht dennoch in der Regel aus einer Kohlenhydratquelle (Getreide oder Kartoffeln), einer Eiweißquelle (Bohnen, Nüsse, Tofu-, Seitan-, Sojavariationen etc.) und Gemüse zur Vitamin- und Mineralstoffversorgung. Es ist dabei besonders ratsam, so viele frische und vollwertige Produkte wie möglich zu verwenden. Nicht jede Mahlzeit muss eine Fleischalternative (wie Soja, Seitan, Tofu, etc.) aufweisen, auch wenn diese eine hervorragende Eiweißquelle bildet.

