

Mo., 12.09.2016

Messe „Go vegan“

## Größer, vielfältiger, informativer



Im Bürgerhaus und auf dem Sendplatz waren zahlreiche Stände aufgebaut. Die verschiedenen Vorträge erfuhren große Resonanz. Foto: Irmgard Tappe

**Metelen - Veganer werden mitunter gern als „esoterisch angehauchte Gesundheitsapostel“ belächelt. Dennoch scheint sich die Bevölkerung zunehmend für Themen rund um die vegane oder vegetarische Kost zu öffnen. Dieser Eindruck entsteht auch am Sonntag angesichts des Besucherandrangs der Messe „Go vegan“.**

Von Irmgard Tappe

Größer, vielfältiger und informativer als bisher präsentiert sich die dritte Auflage von „Go vegan“ in Metelen, die sich im Bürgerhaus und an den Ständen auf dem Sendplatz erstreckt. Bereits um die Mittagszeit tummeln sich hier zahlreiche Besucher an den verschiedenen Ständen, wo sie sich informieren und die veganen Köstlichkeiten probieren. „Es wundert mich, wie gut das schmeckt. Das hätte ich nicht gedacht“, bemerkt eine Frau, als sie in einen veganen Döner beißt, der auf Getreidebasis hergestellt wurde. Ihr männlicher Begleiter rümpft zunächst die Nase, als seine Frau ihm eine Süßkartoffel-Pommes mit Lukuna-Lupinenmajo reicht. Doch dann stellt er fest: „Man kann sie ja doch wohl essen.“

An einem anderen Stand werden Gemüse-Smoothies zubereitet. Die sollen den Geist erfrischen. Frei nach der Philosophie: „Je lebendiger die Nahrung, desto lebendiger der Geist.“

„Fleischlos essen ist ja machbar. Aber was bleibt denn einem Veganer, wenn er auch auf Milchprodukte und Eier verzichtet?“, diese Frage brennt vielen Nicht-Veganern unter den Nägeln. Sie erfahren, dass zum Beispiel Lupinenmilch oder Dinkelmandelmilch wohlschmeckende Alternativen zur Kuhmilch und obendrein wegen ihres Eiweißgehaltes sehr geschätzt sind. „Es gibt ja so viele Eiweißquellen in der pflanzlichen Welt“, sagt Veranstalterin Ingrid Hagen.

Detailliertes Wissen bezüglich Rohkost und Gesundheit aus der Natur gibt es im Laufe des Tages während der verschiedenen Vorträge, die eine große Resonanz erfahren. Dr. Matthias-Georg Kratochil etwa klärt in seinem Referat „Heilsame Rohkost“ über Ursachen von ernährungsbedingten Erkrankungen auf.

Und Elke Neu hat am eigenen Leib erfahren, wie sie durch Ernährungsumstellung ihre Gesundheit zu-

rückbekam. „Ich ernähre mich seit 27 Jahren ausschließlich von Rohkost und fühle mich wohl“, berichtet die 75-Jährige, die in der Landwirtschaft aufwuchs. Sie ist davon überzeugt, dass vegane Kost sogar Krankheiten heilen kann.

[zur Startseite >](#)

Anzeige

## DER FEINSCHMECKER empfiehlt Münsters "Beste Restaurants für jeden Tag"



Zum ersten Mal hat DER FEINSCHMECKER in einem Guide eine deutschlandweite Auswahl von 400 empfehlenswerten "Restaurants für jeden Tag" zusammengestellt. Das Motto: Restaurants, die es dem Gast leicht machen, Kulinarik ohne Prätention zu genießen. Unter anderem wird das "Sylt am Bült" in Münsters Innenstadt empfohlen.  
mehr...

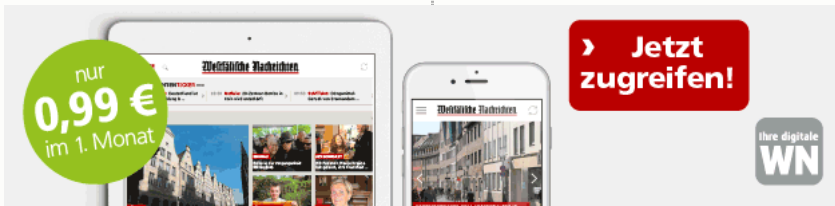
### Videos, die Sie auch interessieren könnten

by Taboola

**Erste Hilfe leisten – so geht es!**

**Interview mit Hendrik Nitsch alias Udo Bönstrup**

**Ehrenbürger von Gronau: Udo Lindenberg bedankt sich für die Auszeichnung**



nur  
**0,99 €**  
im 1. Monat

**> Jetzt zugreifen!**

Ihre digitale  
**WN**