

Fair gehandelt lässt sich trefflich schlemmen

Der Weltladen in Mariadorf zeigt, was er drauf hat und lädt zum rundum fairen Genuss-Event: Das Büfett besteht aus fair gehandelten Produkten und wird inklusive Getränke zum Nulltarif angeboten.

VON ASTRID HILGERS

ALSDORF Es herrscht die typische Geräuschkulisse eines gut besuchten Restaurants mit Stimmengewirr und lautem Lachen. Im Inneren: alle Tische eng besetzt, kein freier Stuhl, kein Wort zu verstehen. An der Marienstraße 21 in Alsdorf befindet sich aber kein Restaurant, sondern der Weltladen. Und dieser hatte zum Schlemmen eingeladen. Zahlreiche

„Wir sind keine Stammkunden des Weltladens, weil wir zu weit weg wohnen. Aber wir kennen Frau Kutscher, deshalb sind wir hier. Dass es alles umsonst gibt, spielt für uns keine Rolle, wir spenden gerne etwas.“

Leonie Schmitz,
Gast und Unterstützerin

Weltladen-Chefin Gertrud Kutscher ist erfreut über das volle Haus: „Ich hatte keine Ahnung, wie viele Leute kommen würden, zwischen 1 und 100 war theoretisch alles möglich.“ Kundenpflege und -gewinnung sind die Ziele der Aktion. „Wir möchten den Weltladen bekannter machen, den Gästen

zeigen, was man mit den Produkten aus dem Laden alles machen kann. Und da ist nichts überzeugender als eine Verkostung“, so Kutscher. „Der Anteil der veganen Speisen liegt bei rund 50 Prozent, der Rest ist vegetarisch. Nur die Dateln im Speckmantel sind eine Ausnahme. Da es unser Hauptanliegen ist, unsere fair gehandelten Produkte bekannt zu machen, legen wir den Fokus nicht auf eine bestimmte Ernährungsform.“

Im Weltladen kann man ohnehin kein Fleisch kaufen, daher bieten sich vegetarische oder vegane Speisen an. Viele Rezepte sind den Heften „Faire Woche“, herausgegeben vom Forum Fairer Handel, entnommen oder stammen aus „faires Kochbüchern. Rezepthefte liegen zur Mitnahme bereit oder zum Abfotografieren Rezepte auf dem Büfett. Die 15 Mitarbeiterinnen des Weltladen-Teams haben für den Abend gekocht und gebacken, alle haben die Genuss-Kreationen für das Büfett gespendet. Die Einnahmen aus dem Schlemmer-Abend sol-



Gute Stimmung bei leckerem Essen: Die Gäste sollten erfahren, was der Weltladen alles zu bieten hat. Kleines Bild: Cremeschritten, Puddings, Fruchtsalate: reichhaltige Auswahl auf dem Tisch.

PHOTOS: ASTRID HILGERS



Ernährungsbewusst: Leonie und Rolf Schmitz aus Alsdorf kamen auf ihre Kosten.

len ein Reinerlös für die Sambia-Projekte sein. Unter den Gästen befinden sich Leonie und Rolf Schmitz aus Alsdorf. „Wir sind keine Stammkunden des Weltladens, weil wir zu weit weg wohnen. Aber wir kennen Frau Kutscher, deshalb sind wir hier. Dass es alles umsonst gibt, spielt für uns keine Rolle, wir spenden gerne etwas“, kündigt Leonie Schmitz.

Gelungener Abend

Das Ehepaar bezeichnet sich als ernährungsbewusst, allein schon, weil Rolf Schmitz Diabetiker ist. „Wir kaufen in großen Geschäften ein, die ja auch fair gehandelte oder vegetarische beziehungsweise vegane Produkte anbieten. Meine Frau ernährt sich aber viel häufiger vegetarisch als

ich“, verrät Rolf Schmitz. Für beide ist der Abend rundum gelungen.

Die im Weltladen erhältlichen Produkte unterstützen vegetarische oder vegane Ernährung. Wer beim Essen ja zu allem sagt, kann sich als Omnivore oder Mischköstler bezeichnen, sapper würde man Allesfresser sagen. Nach einer repräsentativen Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2023 ernähren sich 12 Prozent der Bevölkerung fleischlos, vegan aber nur etwa 3 Prozent. Die Motive zur Ablehnung vom Mischköstler-Prinzip sind sehr unterschiedlich. Alle derzeit existierenden Ernährungsformen sind nicht generell gut oder schlecht, es gilt zu differenzieren und als Verbraucher genau hinzuschauen.

Auch industriell gefertigte vegane Produkte können hohe Mengen an

Zucker, Salz oder gesundheitsschädlichen Fetten enthalten. Unverarbeitete, natürliche Optionen sind immer die bessere Wahl. Ein Blick auf die Inhalts- bzw. Nährstoffe lohnt sich also. So kann zum Beispiel ein veganes, soja-, gluten-, laktose- und nussfreies koscherer Hafer-Schoko-Brotaufstrich 42 Prozent Fett enthalten, davon 13 Prozent gesättigte Fettsäuren

(also „böse“ Fette). Dazu noch 34 Prozent Zucker. Vegane Käse enthält meist Kokosöl und damit einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, ein Fabrikat bringt es auf beachtliche 21 Prozent. Die im Weltladen angebotenen veganen Brataufstriche enthalten ebenfalls einen Anteil gesättigter Fettsäuren, allerdings, so eine Stichprobe, unter 10 Prozent.