

## Vegan in der METRO

**Am 20.08.19 unternahm der Kurs Food-Management eine Exkursion in die METRO Schönefeld, wo sie in der hauseigenen Küche vegane Gerichte zubereiteten.**

20.08.2019

Unterstützt wurde die Exkursion durch den Verein "Pro Dual e.V.". Der gemeinnützige Verein „Pro Dual e.V. – Promotoren des dualen Studiums der HWR Berlin“ fördert den Fachbereich Duales Studium. Er unterstützt die Öffentlichkeitsarbeit und einzelne Studienprojekte, trägt zur besseren Ausstattung der Labore bei und hilft beim Erwerb neuer Studienmaterialien. Außerdem fördert der Verein die Kooperation mit der Wirtschaft und den Partnerunternehmen. Nicht zuletzt wird auch der enge Kontakt mit ehemaligen Studierenden, Dozenten, Freunden und Förderern gepflegt.

Der vegane Tag der BWL-Studierenden der HWR Berlin Lichtenberg begann in der Metro Schönefeld. Nachdem die Studierenden der Fachrichtung Handel gemeinsam mit dem Geschäftsführer einen Rundgang durch den Metro Großmarkt machten, begann der vegane Kochkurs direkt vor Ort. Zum einen haben die Händler einen kleinen Einblick in die Welt des Großmarktes bekommen können und zum anderen für den anstehenden Kochkurs selbst einkaufen können. Die Studierenden haben sich im fünften Semester für das Wahlpflichtmodul Food Management entschieden. Teil dieses Moduls ist Lebensmittelkunde. Mithilfe des bewussten Einkaufens wurden die Studierenden darauf aufmerksam gemacht, wie einfach es sein kann vegan einzukaufen. Der Kurs teilte sich in drei Gruppen, sodass verschiedenste Gerichte zubereitet wurden. Neben Kohlrabi Schnitzel mit Kartoffel-Pastinake-Püree gab es vegane Burger, Süßkartoffel Pommes und Flammkuchen veganer Art.

Als das Buffet aufgebaut werden konnte, entstand ein buntes Bild mit abwechslungsreicher Nahrung und der Kurs konnte es kaum erwarten alles zu probieren. Zu guter Letzt wurde das Dessert serviert. Es gab süßen Flammkuchen mit Himbeereis. Das gemeinsame Kochen hat nicht nur für gute Stimmung gesorgt, sondern auch allen die Gelegenheit geboten Neues auszuprobieren.

Schließlich ging es mit leckeren Häppchen zurück zur HWR, um den veganen Themenabend zu starten. Zu Gast war ein Referent, der nun schon seit über zehn Jahren vegan lebt und den Studierenden berichtete, welche Absichten er damit verfolgt und, wie es ihm mit diesem Lebensstil ergeht. Besonders interessant war, dass er seit langer Zeit nicht mehr krank war und sich sehr fit fühlt, was auch dazu führt, dass er einen Marathon laufen kann. Die Studierenden äußerten ihre Meinungen zur veganen Ernährungsweise und nutzten die Gelegenheit, um Fragen zu stellen. Beispielsweise wurde erfragt, ob denn Nahrungsergänzungsmittel von Nöten seien. Abgesehen von Vitamin D und B12 gab der Referent an nichts Weiteres einnehmen zu müssen. Dennoch checkt er regelmäßig sein Blutbild, um sicher zu gehen, dass kein Mangel vorhanden ist. Die empfiehlt er jedoch auch Menschen, die sich normal ernähren. Weiterhin war es erstaunlich zu sehen, welche Einfluss der momentane Fleischkonsum auf die Umwelt hat.

Insgesamt war der vegane Tag sehr gelungen und ein erfolgreicher Anstoß über die Ernährung nachzudenken. Ziel war es nicht alle zu überzeugen sich vegan zu ernähren, jedoch ein Gespür dafür zu bekommen, welche Lebensmittel in welchem Maße konsumiert werden sollten.