Veganes Picknick im Schlosspark

Familie Dichiser hatte am Samstag über die sozialen Netzwerke zu einem sogenannten Potluck (Topfglück) eingeladen. Im Laufe des Nachmittags stießen mehrere Interessierte hinzu, die leckere Rohkostgerichte probieren wollten.

VON BEATE GOSTINCAR-WALTHER

Doris, Romy und Thomas Dichiser lassen sich im Schlosspark das vegane Picknick schmecken. Im Laufe des Nachmittags stoßen noch mehr Interessierte hinzu. RP-FOTO: HANS-JÜRGEN BAUER

BENRATH Potluck heißt nichts anderes als Topfglück – und da sind die kulinarischen Ansprüche sehr unterschiedlich. Für den einen ist ein blutig gebratenes Steak das Größte, andere schütteln sich bei dem Gedanken und bevorzugen Gemüse und Käse. Veganer lassen selbst Letzteres lieber liegen. Der Begriff Potluck steht für ein gemeinsames Essen, zu dem jeder eine Speise beisteuert – also ein Mitbringbuffet.

Die Urdenbacher Doris und Thomas Dichiser haben am Samstag ein solches als Picknick im Schlosspark ausgerichtet. Die Speisenauswahl bietet vegane Rohkost. „Wir wollen zeigen, dass Rohkost mehr ist als nur Salat und Gemüse", erklärt Thomas Dichiser. „Gourmet-Rohkost" ist sein Stichwort und die beschränkt sich keinesfalls nur auf Grünzeug. Zum Start um 13.30 Uhr stehen pikante Cashewcreme mit Knoblauch, Datteln mit Rohkakao überzogen oder Brokkoli-Nuggets bereit. Im Lauf des Nachmittags schauen acht ganz unterschiedliche Potluck-Mitmacher vorbei: vom 100-Prozent-Rohköstler bis hin zu Neugierigen und Rezept-Suchern.

Melanie Strehle hat die Picknick-Einladung auf Facebook gesehen und war neugierig. „Ich bin nicht komplett vegan oder roh unterwegs, doch mich interessiert das Thema", meint sie. „Es darf sich entwickeln, das ist für Herz und Ethik ein gutes Gefühl", setzt Strehle hinzu. Vegane oder vegetarische Ernährung beeinflusse auch das Feinstoffliche im Körper und dies stimme die Menschen friedvoller, ist sich die Oberkasselerin sicher. „Rohkost ist nicht aufwendig zuzubereiten. Bei uns gibt es zum Frühstück Obst, mittags Obst und Grünzeug und abends Gemüse", erklärt Doris Dichiser. „Sprossen und Nüsse – das geht auch immer", ergänzt Ehemann Thomas.

Inspiriert habe sie ihr Vater, der nach einer Krankheit sportlicher wurde und seine Ernährung umstellte, berichtet Doris Dichiser. „Ich dachte mir, das mache ich auch; aber nur so lange, bis ich keine Lust mehr habe", sagt die 38-Jährige. Da sie Tiere liebt, konnte sie auf Fleisch gut verzichten. Als leidenschaftliche Käse-Esserin sei ihr der Wechsel zur Veganen etwas schwergefallen, gesteht die Urdenbacherin. Ehemann Thomas dachte erst einmal daran, „just for fun" mitzumachen. „Ich mag es gesund und vegan, aber letztlich war das Buch ‚The China Study' mein Impuls", erzählt der 39-Jährige. Inhaltlich befasse sich das Buch mit wissenschaftlichen Nachweisen, dass tierisches Eiweiß chronische Erkrankungen begünstige, erläutert er. Außerdem gebe es konkrete Ratschläge zur veganen Ernährung.

Die Umstellung seit 2012 war für Familie Dichiser ein Prozess, doch inzwischen hat sich die vegane Rohkost etabliert. Sportlich sind beide ohnehin gerne unterwegs. Das Missionieren liegt den veganen Rohköstlern jedoch fern. „Wir wollen vorleben, überreden bringt überhaupt nichts", sagt Thomas Dichiser. Vorleben ist das nächste Mal für den 8. September geplant, im Benrather Schlosspark auf der Wiese beim Spielplatz. Informationen erscheinen zeitnah auf Facebook unter „New Family Life".

INFO

Es gibt mehrere Rohkost-Varianten

Rohkost-Varianten vegan, vegetarisch oder Mischkost (pflanzlich und tierisch), unter anderem Obst, Gemüse, Nüsse und Sprossen

Prinzip nicht erhitzte oder gekochte, naturbelassene, lebendige Nahrung

Vegane Formen biovegan, frugan, Rohkost