



Kostenlose  
Unterstützung!

DIE VEGANE INITIATIVE

Für bestehende Restaurants  
und Neugründungen

## Roh-Veganes á la Carte

### Alge-Restaurants machen Appetit auf gesundes Essen

**Auch wenn das Angebot an veganer und rohköstlicher Gastronomie in Deutschland und Österreich während der vergangenen Jahre durchaus gewachsen ist, gibt es nach wie vor viel zu wenige Gourmet-Tempel. Zieht man dann noch die Lokale ab, die nicht auf Tofu, Zucker und Geschmacksverstärker verzichten, ist die Auswahl noch geringer. Bis jetzt. Denn die Alge-Initiative macht Hoffnung auf bessere kulinarische Zeiten. WA Aktuell wird künftig in jeder Ausgabe über die Alge Initiative berichtet. Denn die veganen Alge-Restaurants bieten mit ihren Rohkost-Gerichten einen guten Einstieg in ein gesundes Leben.**

Das Ziel ist klar formuliert: Bis 2025 soll es in Deutschland und Österreich hundert vegane Alge-Restaurants geben. Das mag auf den ersten Blick nicht sehr ambitioniert klingen. Immerhin gibt es laut einer Erhebung des VEBU aus dem Oktober 2016 in Deutschland bereits 48 rein vegane Gastronomiebetriebe. Und bei der stetig wachsenden Zahl vegan und roh-vegan lebender Menschen wird sehr wahrscheinlich auch die Zahl entsprechender Lokale weiter steigen. Doch genau das ist der Knackpunkt. Die Gefahr, dass Gastronomen mit der veganen Ernährung nur das schnelle Geld machen wollen, ist groß. So groß, dass die Alge-Initiative etwas dagegensetzen möchte. Ein bisschen einfallloser veganer Einheitsbrei wie Nudeln mit Tomatensoße oder Pommes mit Tofu-Burgern darf nach Ansicht von Initiator Jürgen Grätze, der 1974 die Schülerhilfe mit heute 900 Standorten gründete, nicht die kulinarische Zukunft sein.

#### La Haute Cuisine Crue

Seine Vision sind vegane Restaurants, die keine lukullischen Wünsche offenlassen und auch Rohköstlern wie ihm selbst dank der „Neuen rohen Küche – La Haute Cuisine Crue“ wahre Gaumen-Freuden bereitet. Und weil Jür-

gen ein Macher ist, hat er im April 2015 die Alge ins Leben gerufen und eine Art Franchise-Konzept entwickelt, das engagierte Gastronomen bei der Gründung genau solcher gesunden veganen Restaurants unterstützt. Der Name „Alge“ bedeutet laut Jürgen „Alle lieben gesundes Essen“.

#### Der Ehrenkodex macht den Unterschied

Wer sich der Initiative anschließt, muss einige Ansprüche erfüllen, die in einem Ehrenkodex definiert sind. Er besagt, dass ausschließlich vegan und mit frischen Produkten aus nachhaltiger und regionaler Landwirtschaft gekocht werden darf. Außerdem sind Zucker, Tofu, Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker tabu, und zusätzlich muss mindestens ein Rohkost-Gericht auf der Karte stehen. Darüber hinaus soll der Inhaber des Restaurants selbst vegan leben und sich mit der Ernährungsform identifizieren. Als Gegenleistung erhalten Alge-Betreiber ein umfassendes Betreuungspaket. Darin enthalten ist beispielsweise die Unterstützung bei der Suche nach einem passenden Objekt oder bei der Erstellung von Businessplänen und Kalkulationen. Hinzu kommen Marketing-Aktionen, Workshops, Rezepte, Menükarten und vieles mehr. Und das alles kostenlos und dennoch mit einem hohen Maß an Individualität. Da es weder einen Einheitslook und noch ein einheitliches Angebot gibt, können die Inhaber ihrem Lokal eine ganz persönliche Note geben. Einzige Gemeinsamkeit aller Algen sind der Name „Alge“, das Alge-Logo sowie die Einhaltung des Ehrenkodex.

#### Willkommen zum Alge-Tag

Beim Alge-Tag machen 14 Algen an folgenden Orten mit: Berlin Friedrichshain und Prenzlauer Berg, Bielefeld, Boerzow, Dresden, Hannover, Heidelberg, Ibiza, Königs Wusterhausen, Moers, Mönchengladbach, Prerow und Wien. Dort kann jeder selbst ausprobieren, was es bedeutet, vegan oder gar rohköstlich zu essen. Eine gute Gelegenheit da-

für ist der „Alle-lieben-gesundes-Essen“-Tag, kurz Alge-Tag, den die Initiative gemeinsam mit allen Liebhabern der (roh)veganen Küche von nun an jährlich feiern möchte. Am 22. September werden die teilnehmenden Algen ihre Gäste mit einem exklusiven 4-Gänge-Rohkost-Dinner verwöhnen, sie versprechen schon heute wahre Geschmacksexplosionen. Allerdings sind die Plätze für dieses ungewöhnliche Ereignis begrenzt. Deshalb sollten sich Interessierte so schnell wie möglich eines der begehrten Tickets sichern.

### Der Alge-Ehrenkodex

- Das Speisenangebot ist ausschließlich vegan
- Frische Zubereitung
- Saubere Erzeugnisse aus nachhaltiger Landwirtschaft und regionaler Herkunft haben Priorität
- Frei von Zucker, Tofu, Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern
- Ein Rohkost-Hauptgericht (in Cafés eine Rohkost-Torte) ist immer zusätzlich im Angebot
- Die Restaurantleitung ernährt sich selbst vegan und identifiziert sich mit dieser gesunden Ernährungsform

### WA-Aktuell im Gespräch mit Initiator Jürgen Gratze:

#### Was genau waren Ihre Beweggründe, aus denen Sie die Alge-Initiative gegründet haben?

*Jürgen Gratze:* Ganz eigennützig, meine Frau und ich sind Rohköstler. Wir wollen zukünftig möglichst in jeder Stadt mit Lust gut essen gehen können und so entstand die Vision der Alge-Restaurants eines Morgens spontan unter der Dusche.

#### Wer unterstützt Sie bei Ihrer Mission?

*Jürgen Gratze:* Die Alge greift auf ein zwölfköpfiges Kompetenz-Team zurück. Allesamt sind erfolgreiche und erfahrene Unternehmer und von der Idee überzeugt. Daher sind wir alle auch ehrenamtlich für die Alge-Initiative tätig. Unser Schirmherr ist Raw-Food-Chef Boris Lauser aus Berlin.

#### Es gibt so viele kuriose Feiertage, warum braucht es da noch einen „Alle-lieben-gesundes-Essen-Tag“?

*Jürgen Gratze:* Auch wenn ich selbst von der Ernährungsweise überzeugt bin, möchte ich nicht missionieren. Die Leute sollen selbst ausprobieren, wie lecker gesundes Essen sein kann. So ein Tag ist eine prima Gelegenheit, sich dem Thema durch eigene Erfahrungen zu nähern. Wir freuen uns, wenn unsere Gäste nach einem schmackhaften Rohkost-Essen glücklich und zufrieden strahlen.

**Weitere Informationen zur Alge-Initiative und zum Alge-Tag gibt es unter [www.alge.de](http://www.alge.de).**



### SCHNELLES MIXER-EIS

Rezept von Raw-Food-Chef Boris Lauser, Autor von „Go Raw Be Alive“

#### Bananen-Vanille-Eis

- 3 gefrorene Bananen
- 150 ml gefrorene Nussahne-Würfel
- 150 ml frische Nussahne (gemacht aus 150 g Nüssen auf 400-500 ml Wasser)
- 1-2 EL Kokosblütenzucker
- 2 EL Mandelbutter oder Aprikosenkernbutter
- 1 TL Vanillepulver

Durch Zugabe von zwei Esslöffeln Rohkakao-Pulver entsteht ein leckeres Schokoeis. Gibt man am Ende noch ein paar Kakaonibs zu, leckeres Stracciatella.

#### Beereneis

- 250 g gefrorene Beeren
- 150 ml gefrorene Nussahne-Würfel
- 150 ml frische Nussahne
- 2 EL Honig oder anderes
- 2 EL Kokosblütenzucker

Für ein schnelles Beerensorbet einfach 400 g gefrorene Beeren mit 4 EL Kokosblütennektar mixen.

Zubereitung: Alle Zutaten im Hochleistungsmixer bei höchster Stufe solange mit starkem Druck auf den Stößel pürieren, bis ein cremiges Softeis entsteht. Sofort servieren und genießen.

