

## **"Smilefood – vegan und gut"**

**Bewusste Ernährung ohne tierische Inhaltsstoffe – das ist für das Team von "smilefood" Essen mit einem "smile": Lächelnd genießen ohne schlechtes Gewissen, "das Leben schätzen und respektieren".**

### **Umdenken**

Denn ein schlechtes Gewissen haben zunehmend mehr Menschen, wenn sie Fleisch oder Fisch kaufen. Massentierhaltung, Überfischung der Meere, Aquakultur und Lebensmittelkandale auch im Bio-Bereich fördern ein Umdenken bei der Ernährung.

### **Smilefood**

Tierschutz, das Klima, die eigene Gesundheit und Bilder von gequälten Tieren – das sind Auslöser für "Umsteiger", die zunächst den Konsum von Fleisch und Wurstprodukten einstellen und später dann doch lieber ganz auf tierische Lebensmittel verzichten, also auch auf Milchprodukte, Eier, Käse. So ähnlich war das auch bei Saskia Rosalie Wolff, die "smilefood" gegründet hat. Veganerin war auch sie nicht immer. Seit 10 Jahren versendet ihre Firma Eigenmarken und Produkte vieler namhafter Hersteller, insgesamt 120 Artikel.

### **Ersatzprodukte**

Der Weg zur veganen Ernährung führt üblicherweise über Fleischersatzprodukte – das schmeckt dann "wie" Schnitzel, Leberwurst, Schinken, Steak oder Bratwurst. Und das ist auch in Ordnung so, denn als Veganer wird man in der Regel nicht geboren, kennt also den Geschmack von Fleisch, Wurst und Käse und vermisst ihn zunächst. Alternative Produkte findet man im "normalen" Supermarkt nur sehr begrenzt, im Biomarkt ist das Angebot deutlich umfangreicher, aber spezielle Online-Portale liegen in der Auswahl eindeutig vorn. "Smilefood" gehört dazu.

### **So tun, als ob**

Ob Hähnchenschenkel, Schnitzel, Hackfleisch, Wiener Würstchen oder Frikadellen – es gibt inzwischen so ziemlich jedes Stück Fleisch auch in der veganen Variante, hergestellt aus Soja, Weizeneiweiß, Tofu oder Lupine. Die Zahl der veganen Lebensmittel steigt, mit ihnen wächst auch die Erfahrung im Umgang mit pflanzlichen Grundstoffen und die Fantasie bei der Entwicklung neuer Produkte, die schmecken, als ob es Gulasch oder eine "echte" Grillwurst wäre.

## Kein Unterschied

Nicht nur die junge Unternehmerin Saskia Rosalie Wolff, auch vegane Köche wie Björn Moschinski oder Attila Hildmann kennen das: Wer nicht weiß, dass vegane Bolognese oder Chili sin carne ganz ohne Fleisch gemacht sind, schmeckt den Unterschied nicht. Ein bisschen Übung gehört allerdings dazu und das richtige Würzen - Geheimnis jeder guten Küche. Alternative: ein gutes Fertigprodukt.

[www.smilefood.de](http://www.smilefood.de)