

# PRESSDAY PLANTBASED IN HAMBURG

## PFLANZENPOWER ZUM ANFASSEN, SCHMECKEN UND STAUNEN

Text und Fotos: Udo Taubitz

Die erste Milch aus Kartoffeln, Cocktails aus der Kakaofrucht und Lachs auf Getreidebasis – der zweite Pressday Plantbased am 15. Mai in Hamburg war ein Fest für die Sinne. Es ging um mutige Ideen und genussvolle Antworten auf die Frage: Wie sieht die Zukunft des Essens aus? Über 100 Journalisten, Influencer und Content Creators folgten der Einladung ins stylische Foodlab in der Hamburger Hafencity. Es gab Live-Cookings, Food-Tastings und Mitmach-Aktionen – mit Geschmack, Tiefgang und Instagrammability. Unter dem Dach der auf Plantbased spezialisierten PR-Agentur KASPER Kommunikation präsentierten zwölf Aussteller ihre pflanzlichen Neuheiten, von internationalen Startups bis hin zu bekannten Marken. WVM war dabei.

Gleich am Eingang lädt das schwedische Startup **DUG** zum Staunen und Probieren ein. Kann Milch aus Kartoffeln wirklich schmecken? Ich bin skeptisch. Aber DUG beweist es eindrucksvoll – pur oder als Cappuccino, serviert mit italienischem Luxuskafee von **Mogi**. Überraschend cremig, angenehm süß im Abgang. Weitere Pluspunkte: wenig Fett, wenig Zucker, wertvolle Nährstoffe – und dabei extrem ressourcenschonend, wie mir CEO Helene Nielsen erklärt: Im Anbau verbraucht sie 96 Prozent weniger Wasser als Mandeln, benötigt nur halb so viel Fläche wie Hafer und schneidet in der die Klimabilanz um 67 Prozent besser ab als Kuhmilch.

Direkt nebenan sorgt **EcoFinia** mit seinen beliebten Bio-Schokoladenmarken **Vivani** und **iChoc** für süße Glücksmomente. Mein Highlight: ein prickelnder Cocktail aus der Kakaofrucht, also dem „Glibber“, in dem die Kakaobohnen liegen, vermixt mit alkoholfreiem Sekt. So erfrischend! Ab Herbst gibt's im Bioladen die Schokolade aus der Pulpa, natürlich süß, ohne zugesetzten Zucker. Einen Vorgeschmack bekommen wir glücklichen Pressday-Gäste in Form von Chocopops

– handgemachte Kakaofrucht-Schokokugeln am Stil. Zwei weitere Sorten des Bio-Herstellers mit 100 Prozent Kakaoanteil zeigen mir: Schokolade kann sogar komplett ohne Zucker großartig schmecken.

### Von veganem Speck bis Dino-Bowl

Der niederländische Hersteller veganer Fisch- und Fleischalternativen **Vivera** lockt mich mit kleinen Geschmackskunstwerken an: vegane Speck-Häppchen mit Pfifferlingen und karamellisierten Zwiebeln, Lachs-Blinis mit Avocadocreme, Gurkenspaghetti und

Zitronen-Aioli oder Schnitzelchen am Spieß mit gebratenem Babymais und Chipotle-Mayonnaise. Der „Lachs“ auf Basis von Weizeneiweiß beeindruckt mich mit zarter Textur und mildem Geschmack – nah dran am Original, nur eben ganz ohne Fisch. Bonuspunkte gibt's für Omega-3, Ballaststoffe und ordentlich Protein.

Captain Iglo, Fischstäbchen und Blubb-Spinat – wenige Marken sind so tief im kollektiven Kindheitsgedächtnis verankert wie **Iglo**. Doch mit dem überwiegend veganen „Green Cuisine“-Sortiment hat der Tiefkühlriese sein Image weiterentwickelt: Beim Pressday Plantbased zeigt Iglo mit seinen

Bowls, wie unkompliziert pflanzlich im Alltag funktionieren kann dank Tiefkühlprodukten – etwa eine Asia-Wok-Bowl mit Erdnusssauce, eine Kürbis-Quinoa-Bowl mit veganem Feta und eine „Chicken“ Dino-Bowl mit Spinat-Vulkan. Die werde ich demnächst alle in meinem Büro-Wok durchtesten: reinschmeißen, heiß machen, fertig.

### Erfrischend anders – und alles außer gewöhnlich

An der sechs Meter langen Bar im Foodlab serviert **Voelkel** neue Matcha-Limos und Shots – darunter einen Apfelessig-Shot (puh, nur für Hartgesottene!), den extrafeurigen Wa-



Bilder von links oben nach rechts unten:

Christopher Hollmann von Veganuary snackt sich durch den Stand von Mutti.

Kräuterbutter zum Selbermachen bei Eleplant.

VIVANI Marketing-Chef Alexander Kuhlmann sichtlich erfreut.

Grace Wash von „Vegan Sparen“ probiert Kartoffelmilch am Stand von DUG.

Katrin Kasper mit Green Cuisine-Maskottchen „Greeny“ und Kommunikationschef Alfred Jansen von Iglo.



cken Vitamin-Shot (passend zum Wacken Open Air 2025), einen Start Shot mit Rote Bete und alkoholfreien London Mule Spritz. Ich gönne mir ein scharfes Fläschchen „Good Shit Shot“, dessen Name Programm ist: Ein Teil der Erlöse fließt in weltweite Toilettenprojekte. Dann erfahre ich, dass in einem Fläschchen 8 Shots stecken. Zuckerschok oder Vitaminschub? Kein Problem: Mein Körper denkt, ich bin beim Rave.

**PURYA!** zeigt geballte Pflanzenpower: Im August kommen die neuen veganen Protein-Shakes in den Laden, wir dürfen sie schon jetzt verkosten. Mit vier bis fünf Proteinkomponenten enthalten die Shakes ein vollständiges Aminosäureprofil und wertvolle Mikronährstoffe – absolut natürlich,

ohne künstliche Aromen oder Süßstoffe. Vanille, Kakao, Berry oder pur? Ich probiere mich durch und fühle mich direkt wie Popeye. Weiter geht's mit der ersten veganen Bio-Trinkmahlzeit aus der Flasche – gemacht aus Obst, Gemüse, Getreide, Saaten und Superfoods. Lecker – und dann auch noch Bio und vegan! Beides ist bei PURYA! Programm – die Marke gehört zu Biovegan, dem Bio-Pionier aus dem Westerland.

Nebenan weckt **Vitaquell** die Neugier mit einem Sensorik-Quiz: Wie unterscheidet sich der Geschmack von Schwarzkümmelöl, Omega-3-Leinöl und Weizenkeimöl? Deutlich, so viel kann ich verraten, aber alle lecker. Ebenso die Frischkäse-Alternativen und Feinkostsalate. Das Hamburger Famili-

enunternehmen präsentiert unter anderem zwei verschiedene Thunfischsalate: einen konventionellen „Tuna-Salat“ mit Erbsen und den neuen „Tun-frei Salat“ in Bioqualität fürs Frischeregal – mit Erbsen- und Ackerbohnenextrudat und einem Algenmix aus Wakame, Meerlattich und Nori. Vegane Alternativen zu Krabbensalat („Nordsee“, mit weißer Bete, Gurke und Tomate) und Heringssalat („Vikinger“, mit roter Bete, Zwiebeln und Gurken) steigern die Neugier und den Appetit, nicht nur in der Fischbrötchen-Hauptstadt Hamburg.

Kreativ geht es bei **Eleplant** zu: Kräuter schnappen, mixen, rühren – ich darf mir meine persönliche Kräuterbutter basteln. Hauptzutat ist freilich „Eleplant“ – statt aus Eutersekret besteht das gute Stück aus Kokos- und Rapsöl, Sheabutter und Hafer. Sieht aus wie Butter, schmeckt wie Butter – ist aber rein pflanzlich. Geduldig warte ich, bis am langen Tisch ein Platz frei wird. Ich entscheide mich für frischen Schnittlauch, Petersilie und Knoblauch, schneide fleißig klein – und freue mich darauf, meine leckere DIY-Butter zum Mitnehmen später zu Hause auf frischem Brot zu genießen.

Bei **Mutti** sehe ich rot: Der italienische Hersteller von Tomatenprodukten kredenzt herzhaft und süße Snacks – alles, was das Tomatenherz begehrt. Die eigens angereiste Köchin köchelt auf drei mobilen Herdplatten gleichzeitig, bis die Sicherheit rausfliegt. Ob Gazpacho, Spinatbiscuit mit vegane Mascarpone und Tomatenmarmelade oder Tortellini: natürlich alles mit Polpa, Passata, Pelati und Pasta-Saucen. Zusammen mit Christopher Hollmann von Veganuary Deutschland snacke ich mich durchs Sortiment. Besonders beeindruckt uns die vegane Bolognese mit gelben Erbsen und sautierten Krotten und Zwiebeln: Krass – ein klassischer Ragù-Geschmack, aber rein pflanzlich!

Bei **Bauck** mische ich mir mein eigenes Bio-Müsli: Crunchy Vanille, Choco Igel aus Hafer, Zimt-Balls und Früchte-Flakes – in einer braunen Papiertüte manifestiert sich mein persönlicher Frühstückstraum, der morgen beim Frühstück Wirklichkeit werden wird. Yummie! Jetzt aber probiere ich erstmal das Couscous-Köfte, das die wahnsinnig netten Kolleginnen aus einer Trockenmischung zaubern: Einfach nur kochendes Wasser, etwas Öl und und Zitronensaft draufgießen, zehn Minuten quellen lassen und mit der Hand in Form bringen – voilà! Dekoriert auf einem Blatt Salat, mit frischen Kräutern und einem Spritzer Granatapfelsirup auch fürs Auge ein Genuss.

Schon fertig und fast unheimlich fleischähnlich sind die Produkte von **Redefine Meat**: Ob Pulled, Flank Steak oder Burger – das Startup sorgt dafür, dass Fleischliebhaber beim Umstieg kaum etwas vermissen. Schon der futuristisch anmutende, ganz in Schwarz gehaltene Stand mit rot leucht-

endem Logo – ein umgedrehtes Rind – ist ein Hingucker und die gereichten Häppchen ein Hinschmecker. Das Publikum staunt. „Respekt!“, lobt etwa Influencer Jan Zubrod. Was zu feiern gibt's auch: Die Premium-Fleischalternativen von Redefine Meat gibt es jetzt nicht mehr nur Online und im Restaurant, sondern erstmalig auch im Laden – bei Rewe Nord. In Gedanken schreibe ich schon mal meinen nächsten Einkaufszettel.

Bei der **Rügenwalder Mühle** wartet eine Armada veganer Aufschnitte. Ich starte mit den neuen Sorten aus der „Hauchgenuss“-Reihe: „Typ Schinken“ und „Mediterrane Kräuter – Typ Salami“ Hauchdünn geschnitten, aber großzügig aufs frische Brot gepackt – ein herzhafter Hochgenuss. Ebenfalls lecker: der „Schinken Spicker“ – vegane Mortadella, pur und mit Grillgemüse, Schnittlauch, Paprika oder buntem Pfeffer. In kleinen Schalen zeigt Rügenwalder, was drinsteckt: Flohsamenschalen, Kartoffelproteine, Erbsenfasern, Rapsöl und Gewürze. Da kann sich das Pressday-Publikum mit eigenen Augen davon überzeugen, dass vegane Wurst eben nicht aus dem „Chemiebaukasten“ kommt – auch wenn sich das Gerücht hartnäckig hält.

#### Erlebnisse, die bleiben

Für mich war der Pressday Plantbased mehr als eine Genussreise. Es ging um Austausch, um Geschichten, Emotionen und echte Erlebnisse – die ganz nebenbei auch mit dem einen oder anderen Vorurteil aufräumen. „Das ist wichtig, denn die Veggie-Branche steht unter Druck“, sagt Katrin Kasper, Gründerin von KASPER Kommunikation. „Pioniere werden angegriffen – das ist ein bekanntes Muster.“

Kooperieren statt konkurrieren, heißt daher die Devise beim Pressday. Das Ziel: Die Vorteile pflanzlicher Ernährung gemeinsam medial noch sichtbarer machen – und so mehr Menschen für bewussten Genuss begeistern.

#### Gemeinsam statt gegeneinander

So steckten beispielsweise Zitronensaft und Granatapfelsirup von Voelkel im beziehungsweise auf dem Couscous-Köfte von Bauck. Die vegane Butter von Eleplant fand sich auf den Stullen der Rügenwalder Mühle wieder, in der Pfanne zum Anbraten bei Redefine Meat und – zusammen mit dem Kartoffeldrink von DUG – im Kartoffelbrei von Iglo.

Katrin Kasper: „Wir setzen hier alle zusammen auf Lebensfreude und kulinarische Vielfalt. Und das kommt an – ganz unabhängig vom persönlichen Ernährungsstil.“ An den Tagen nach dem Event summt es plantbased auf allen Kanälen.