

VEGAN GENIESSEN IN ISRAEL



Israelische Küche: Vegan und lecker

Wer gerne vegan isst, wird sich in Israel wie im Paradies fühlen – das Heilige Land gilt als vegane und vegetarische Hochburg, insbesondere Tel Aviv.

Rund fünf Prozent der Israelis essen vegan und rund acht Prozent ernähren sich vegetarisch. Darauf hat sich die Gastronomie eingestellt. Auf praktisch jeder Speisekarte in israelischen Restaurants findet man viele vegetarische und vegane Alternativen. In vielen Restaurants in Israel wird sogar komplett auf Fleisch- und Milchprodukte in der Küche verzichtet. Mit rund 900 Quadratkilometern ist das Tote Meer auch bei weitem nicht so groß und tief wie echte Meere. Gespeist wird es vom Jordan. Einen Abfluss gibt es nicht. Im heißen Wüstenklima verdunstet das Wasser und hinterlässt dabei nicht nur jede Menge Salz, sondern auch zahlreiche andere wertvolle Mineralien, die von der Gesundheitsindustrie sehr geschätzt werden. Die heilende Wirkung dieses Wassers war schon zu biblischen Zeiten bekannt. Bereits antike Herrscher pilgerten zu Badekuren ans Tote Meer.

Die meisten vegetarischen und veganen Restaurants finden sich in Tel Aviv. Die Gastronomie hier genießt einen ausgezeichneten Ruf und lockt immer wieder auch Gäste und Starköche aus dem Ausland an.

Vegane Ernährung in Israel – warum?
Gerade gläubige Juden sind es aufgrund

der strengen religiösen Speisegesetze gewöhnt, beim Essen auf strikte Trennung von Fleisch und Milch zu achten. Und da ist es für manche einfach naheliegend, die Milch durch Sojamilch und das Fleisch durch fleischlose Alternativen zu ersetzen. Der Schritt zur veganen oder vegetarischen Küche ist dann nicht mehr weit. So ist das Kochen unkomplizierter und man muss beim Genuss der Speisen nicht mehr auf die Zusammenstellung achten.

Reisetipp: Tel Aviv Vegan – Kulinarische Rundtour.

Aber auch die Einstellung zur Tierhaltung spielt einen großen Aspekt bei der Entscheidung der Israelis, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren. „Die heutige Massentierhaltung verstößt gegen die jüdische Ethik. Das Fleisch aus Massentierhaltungen ist deshalb generell unkoscher, auch wenn der Tötungsprozess kosher abläuft“, diese radikale Meinung vertritt beispielsweise der Jerusalemer Rabbiner David Rosen, International Director of Interreligious Affairs des American Jewish Committee. Viele andere Israelis, ob religiös oder nicht, teilen seine Ansichten – wenn sie es auch vielleicht ein wenig anders formulieren würden.

Vegan aus Tierliebe.

Rabbi Rosen und andere vegetarische und vegane Rabbiner berufen sich außerdem auf Psalm 145,9, wo es heißt: „Der Herr ist gütig zu allen, und sein Erbarmen gilt jedem seiner

Geschöpfe.“ Das Essen von Fleisch war laut Schöpfungsgeschichte ursprünglich sowieso nicht vorgesehen. Denn in der Bibel erfährt man, dass Gott das Schlachten und Essen von Tieren erst nach der Sintflut erlaubt hat – nachzulesen im 1. Buch Mose.

Reisetipp: Carmel-Markt-Tour.

Die vegetarischen und veganen Rabbiner sind sich einig, dass die Erlaubnis, Tiere zu essen und zu töten, nicht als Freibrief für den Fleischkonsum betrachtet werden darf. Denn die jüdische Lehre verbietet prinzipiell die Misshandlung von Tieren – und die Misshandlung von Tieren sei bei der heutigen Tierhaltung zur Norm geworden, so die Argumente der Befürworter veganer Ernährung. Dies müsse dazu führen, dass gläubige Juden den Verzehr gequälter Tiere als vom jüdischen Gesetz verboten ansehen und eben vegetarisch oder vegan leben, lehrt Rabbi Rosen.

Dass es in Israel eine große vegane Lobby gibt, hat sich in der weltweiten Szene herumgesprochen. Aus vielen Ländern reisen Starköche und Feinschmecker nach Israel, um sich hier inspirieren zu lassen, um zu lernen und neue vegane Trends aufzugreifen.

Gastautorin:
Sarah Lorenz, Reisejournalistin

Weitere Beiträge und Informationen
finden Sie auf unserer Website

www.diesenhaus.de