

"Clean Eating" - Lea kocht auf der VeggieWorld 2015

Lea Greens vegane Kochshow "Clean Eating" auf der VeggieWorld 2015 in Berlin

Lea Green auf der VeggieWorld 2015 in Berlin - Kochshow "Clean Eating" - Foto: Stephan Maier

Ankündigung VEBU: "Unter dem Motto "Eat healthy - Eat fresh" zeigt Lea Green schon seit zweieinhalb Jahren auf Ihrem veganen Rezept- und Genussblog Veggies (www.veggi.es) die ganze Bandbreite und Vielfalt der veganen Küche. In Ihrer Kochshow wird die Foodbloggerin und Kochbuchautorin einige einfache und köstliche "Clean Eating Rezepte" vorstellen und über die Vorteile und Möglichkeiten einer vollwertigen veganen Ernährung ohne industriell vorverarbeitete Lebensmittel informieren."

Vom 07.-08. November 2015 fand die vegetarisch-vegane Messe [Veggie World](#) das erste Mal in Berlin statt. Ich kannte das Event bereits aus Düsseldorf und war bei meinem Besuch im Vorjahr überrascht, wie groß, vielfältig und gut besucht die Messe damals war. Die Aussteller der VeggieWorld decken das gesamte Spektrum vegetarisch-veganen Lebens ab. VeggieWorld 07.- 08.11.2015 Berlin - Foto: Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU) Gezeigt wird eine große Vielfalt an veganen Getränken, Snacks, Rohkost-Produkten, Aufstrichen sowie Fleisch-Ersatzprodukten. Alle Stände laden zum Probieren und Kauf ein. Dabei kann man so manches "Messe-Schnäppchen" machen und wunderbar ausprobieren, was einem individuell schmeckt oder eben nicht. VeggieWorld2015 Berlin - Foto: Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU) Vegane Leckereien auf der VeggieWorld 2015 in Berlin - Foto: Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU) Darüber hinaus werden verschiedene Hochleistungs-Mixer vorgestellt und Smoothies verkostigt. Des Weiteren findet man auf der Messe Infostände veganer Verbände, vegane und vegetarische Magazine (in Berlin war zum Beispiel die Redaktion des [Veggie Journals](#) vertreten)eine Vielzahl an vegetarischen und veganen Büchern und Hersteller/Vertreiber veganer Schuhe, Gürtel sowie T-Shirts und weiterer Bekleidung - alles lädt also sehr zum Bummeln, Ausprobieren und Verweilen ein. Höhepunkte sind dann natürlich auch die vielzähligen Vorträge und Kochshows, die in Berlin auf einer großen Bühne am Hallen-Ende stattfanden. Da wirkt man dann doch ganz schnell ganz klein :-)) Bei Leas Kochshow drehte sich alles um das Thema "Clean Eating": Es gab einen rohvegane Blumenkohl-Couscous mit Tomaten, Avocado und frischer Minze sowie ein Avocado-Schokomousse mit Dattelkaramell - Foto: Stephan Maier Ich habe mich unglaublich gefreut, als mich der [Vegetarierbund Deutschland e.V. \(VEBU\)](#) eingeladen hat, eine einstündige Kochshow auf der VeggieWorld zu halten. Nach dem Motto bzw. Thema meiner Kochshow gefragt, war mir schnell klar: ich möchte unbedingt zwei tolle Rezepte zum Thema "Clean Eating" vorstellen. Clean Eating - Lea kochte rohvegane Blumenkohl-Couscous mit Tomaten, Avocado und frischer Minze sowie eine Avocado-Schokocreme mit Dattelkaramell. Foto: Stephan Maier Warum "Clean Eating" und was verbirgt sich hinter diesem Ernährungskonzept? Das ist so schwierig wie einfach

zugleich. Denn eigentlich mag ich persönlich den Begriff "Clean" Eating nicht besonders. Denn er impliziert, dass es auch so etwas wie "Dirty Eating" gibt und das ist so gesehen Quatsch. Vielmehr geht es beim "Clean Eating-Konzept" darum, möglichst naturbelassene, unverarbeitete Lebensmittel ohne Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe sowie keine künstlichen Süßstoffe beim Kochen zu verwenden. Darüber hinaus beinhaltet das Konzept in meiner Auslegung(!) ebenfalls eine vegane Ernährung mit hohem Rohkostanteil. "Clean Eating" ist also die Vermeidung von stark industriell verarbeiteten Lebensmitteln, Haushaltszucker und mitunter auch von glutenhaltigen Getreideprodukten. Satt dessen kommen frische, saisonale Produkte möglichst in Bioqualität auf den Tisch - und das schmeckt man! Messebesucher Werner hat mir auf der Bühne beim Entkernen der Granatäpfel assistiert. Vielen lieben Dank dafür! Foto: Stephan Maier VeggieWorld 2015 Berlin - Kochshow "Clean Eating" mit Lea Green Foto: Stephan Meier Vielleicht habt Ihr auch schon bemerkt, dass ich seit Juli 2015 vermehrt Rohkost-Rezepte sowie glutenfreie Rezepte, zu großen Teilen nach dem so genannten "Clean Eating-Konzept" auf meinem Blog veröffentlicht habe. Das liegt daran, dass ich mich selbst zu großen Anteilen und immer mehr rohköstlich und nach dem Ernährungskonzept "Clean Eating" ernähre. Ich nenne es aber lieber "Eat Healthy - Eat Vegan - Eat Fresh!" Es schmeckt mir nicht nur unglaublich gut, ich fühle mich dadurch einfach auch besonders fit, ausgeglichen und leistungsfähig. Probiert es doch mal aus! Ich möchte mich hiermit nochmals ausdrücklich beim VEBU für die Möglichkeit der Darbietung bedanken. Darüber hinaus habe ich mich über die zahlreichen Zuschauer und positiven Reaktionen auf meine Kochshow sehr gefreut. Und wer mich buchen möchte, kann dies jederzeit sehr gerne tun. Ihr erreicht mich unter Email: lea@veggi.es Foto: Stephan Maier Außerdem kochten auf der VeggieWorld in Berlin: [Jérôme Eckmeier](#), [Jan-Philipp Cleusters](#), [Justin P. Moore](#), [Sophia Hoffmann](#) und [Kirstin Knufmann](#). Wenn ich dann demnächst mal wieder öffentlich koche, werde ich es Euch vorher über meine Social Media-Kanäle wissen lassen und ich hoffe, einige von Euch werden dann dabei sein, wenn es heißt: "Eat healthy - Eat fresh!" Lieben Dank für Eure Unterstützung, Eure Lea Vegane Foodbloggerin und Kochbuchautorin Lea Green - VeggieWorld 2015 Foto: Stephan Maier