



Vegan / vegetarisch kochen mit Susann Losseff

Susann Losseff ist Küchenchefin in der Jugendherberge Düsseldorf. Gemeinsam mit ihrem achtköpfigen Team ist sie für die Verpflegung der Jugendherbergsgäste verantwortlich. Trotz der durchschnittlich bis zu 900 Mahlzeiten pro Tag setzt sie sich für einen gesunden und ausgewogenen Menüplan mit mehrheitlich fleischlosen Alternativen ein. Dabei ist sie äußerst kreativ, entwickelt ständig neue vegane und vegetarische Gerichte, die dazu ermutigen, den Fleischkonsum zu reduzieren. Ihre besten Rezepte hat sie gesammelt und daraus zwei Kochbücher entwickelt, die in Kürze erscheinen. Folgt uns auf [Instagram](#) und [Facebook](#)! Dort halten wir euch auf dem Laufenden und veröffentlichen ab sofort regelmäßig von ihr entwickelte vegetarische und vegane Rezepte. Ihr möchtet mehr über Susann Losseff, ihren Alltag und ihre Motivation erfahren? Wir haben mit ihr gesprochen.... **Von der Schulklasse über die Familie bis zur Tagungsgruppe sitzen immer andere Gästegruppen „am Tisch“. Wie schaffen Sie es, unterschiedlichste Wünsche und Ernährungsgewohnheiten zu berücksichtigen?** Anhand von Belegungsplänen erarbeite ich wochenweise Speise- und Menüpläne. Dabei haben kommunizierte Gästewünsche und -anforderungen wie Intoleranzen oder Allergien natürlich Priorität. Darüber hinaus weiß ich aus langjähriger Erfahrung, wie ich meine Gäste mit Qualität und Vielfalt überraschen kann. Kinder kennen beispielsweise viele Gemüse- und Obstsorten nicht und wissen gar nicht, was zu einer ausgewogenen Ernährung dazugehört. Oftmals panieren wir Zucchini und servieren es als vegetarisches Schnitzel. Dann noch Tomatensauce dazu und die Kinder sind glücklich. So einfach ist das. Jugendliche Schüler*innen und junge Erwachsene dagegen sind oft über Ernährungstrends bestens informiert und achten deshalb stärker auf eine gesunde und bewusste Ernährung, ebenso die Tagungsgruppen. Hier spielt zudem der Wunsch nach einem nachhaltigen Catering unter ökologischen Gesichtspunkten eine wichtige Rolle. **Sie bereiten täglich bis zu 900 Mahlzeiten vor. Worauf legen Sie**

besonderen Wert? Beim Einkauf achte ich vor allem auf frische Zutaten, saisonales Obst und Gemüse sowie nährstoffreiche Komponenten. Beispielsweise verzichte ich, wenn möglich, auf exotisches Flugobst zugunsten regionaler Apfelsorten und ziehe heimische Kartoffeln dem importierten Reis vor. Immer geht das natürlich nicht. Und trotzdem: Fertigprodukte kommen hier gar nicht auf den Teller. Es wird immer alles frisch zubereitet. **Die Wünsche von Tagungsgruppen haben wir schon angesprochen.**

Welche Rolle spielt insbesondere das nachhaltige Tagungscatering? Nachhaltige Verpflegung ist für Tagungsveranstalter mehr als nur ein Trend. In der Branche wird die ökologische Verantwortung sehr ernst genommen und es werden zunehmend kreative Konzepte für eine gesunde und ressourcensparende Tagungsverpflegung nachgefragt. Dazu gehört auch und vor allem das vegane und vegetarische Tagungscatering. Über die verstärkte Nachfrage freue ich mich natürlich. Weil die fleischlose

Gemeinschaftsverpflegung nicht nur umweltfreundlich ist, sondern auch die Teilnehmenden ermutigt, neue kulinarische Erfahrungen zu sammeln und ihre Gesundheit zu fördern. **Aus Ihrem Engagement für gesunde und bewusste**

Ernährung ist eine Rezeptsammlung mit vegetarischen und veganen Gerichten

entstanden. Wie kam es dazu? Es liegt mir am Herzen, zu zeigen, dass fleischloses Essen vielfältig, gesund und ausgewogen sein kann, lecker schmeckt und dauerhaft keinen Verzicht, sondern eine willkommene Abwechslung bedeutet. Vielleicht kann ich so den einen oder die andere dabei unterstützen, eine gesündere und nachhaltigere Ernährungsform zu entdecken. **Alle Rezepte für das Kochbuch sind selbst kreiert.**

Woher kommen die vielen Ideen? Es macht mir Spaß in diesem Feld kreativ zu sein, Neues auszuprobieren, um dann zu testen, wie die eigenen Kreationen bei den Gästen ankommen. Wenn das Feedback durchweg positiv ist - wir fragen häufig aktiv nach, ob und wie es geschmeckt hat - kommt das Gericht ins Rezeptarchiv. Auf diese Weise habe ich die beliebtesten Gerichte für das Kochbuch ausgewählt. **Sie möchten Ihre Rezepte mit anderen teilen. Dazu ist das erste Kochbuch erschienen. Wie geht es weiter?**

Kochen ist nicht nur mein Beruf, sondern auch meine Leidenschaft. Deshalb experimentiere ich weiter und werde noch viele neue Rezeptideen entwerfen und natürlich auch weitergeben: zunächst als Mahlzeit an unsere Gäste und dann in Rezeptform für alle, die sich dafür interessieren. Aktuell backe ich viel. Gut möglich also, dass das nächste Buch ein Backbuch wird.