

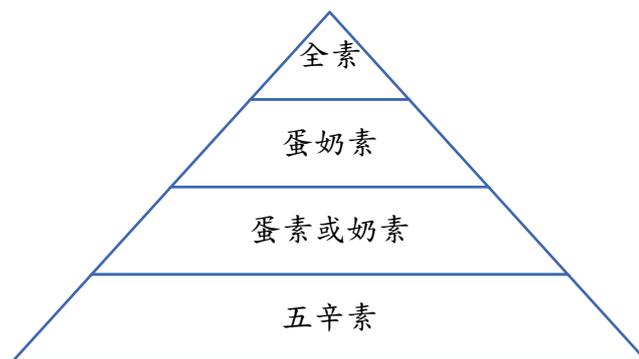
德國科隆大學 管理經濟社會科學院交換心得

電子報二：吃素怎麼在德國生活

科管智財所 111364208 張詠晴

這一篇電子報簡單介紹一下吃素在德國 (或歐洲) 可以怎麼生活，德國作為世界知名豬腳大國，他同時也是歐洲 Vegan 友善的國家先鋒之一，基本上在路上隨機走進一家餐廳、麵包店、Street food 店，都可以找到 Vegan 或是 Vegetarian 的選項。

先簡單介紹一下台灣的素食跟國外的 Vegan 或是 Vegetarian 差異，台灣的素食別分類可以用一個金字塔來說明，越頂端代表越嚴格，但國外的素食只分兩類，就是 Vegan 跟 Vegetarian，前者不吃所有跟動物有關的製品與肉類，其中包含蜂蜜、明膠、奶油等，有點類似於台灣的五辛素+全素，後者則可以吃蛋奶蜂蜜等，則類似台灣的五辛素+蛋奶素。



對！沒錯就是建立在五辛素之上，所以如果你在台灣吃的素食是宗教素，嚴格禁止五辛的，可能還是有一點點麻煩，因為德國是洋蔥大國，很多食物都是包含洋蔥的。不過努力找找還是有機會的！

另外還要留意的是，雖然一般餐廳都會有素食的選擇，連大型連鎖麥當勞、肯德基、漢堡王等都會有，不過這邊的素食好像也不是特別嚴謹，對於鍋邊 (使用同一個鍋子、煎台料理) 並不會特別說明或是備註，所以如果對這方面有要求的也要特別留意餐廳的選擇跟店員仔細確認。

也因為這樣我大部分時間還是自己煮，或是像我家人當初來玩的時候，我們就大部分都找 Poke 餐廳或是選擇有沙拉的餐廳用餐，這樣可以有效避免吃到洋蔥或是碰到鍋邊的問題。

下面就整理幾間科隆的餐廳，推薦大家可以來試試。

1. To80 Vegan 越南餐廳

Händelstraße 28, 50674 Köln

來歐洲之後大家都對越南餐廳很有興趣，我也不知道為甚麼，可能是他價位相對親民然後又有熱湯米線可以吃，所以大家都會努力在各個地方挖掘，這一間餐廳是連不吃素的朋友都有存的清單，推薦給有聚餐需求的同學。

2. Hankki Köln 韓式餐廳

Brabanter Str. 42, 50672 Köln

這一間不是全素餐廳，但也是提供很多 vegan 選擇，我每次去都會吃的是韓式豆腐拌飯，要留意的是不吃五辛的同學要特別認真的跟店員說你不要洋蔥跟大蒜，然後如果他跟你說這樣豆腐或蘑菇就沒有醬燒醬了，跟他說沒關係，就原味就可以，嘗試幾次過後真的很好吃，其他的配菜味道也很足夠。

3. Konvini 越南餐廳

Hans-Sachs-Straße 23, 50931 Köln

這一間是 vegan 餐廳，隱藏在宿舍附近的巷子裡，我住了三個月才發現他，店裡賣的有咖哩飯、炒麵、炒飯還有 Bahn Mi 越南麵包，我每次都點麵包，料多實在可以吃很飽，不過也要特別留意要跟他說不要洋蔥，因為他們的麵包有抹他們的越南抹醬，裡面就有包含洋蔥，之前遇到的店員會仔細地確認跟更換成 Hummus 醬，但也是有店員會忘記，所以要特別留意。

4. Vedang - plant burger (Köln) 漢堡餐廳

Brüsseler Str. 44, 50674 Köln

寫心得的時候他歇業了，但我還是想推薦一下，如果之後的同學有來有機會可以看看他有沒有恢復營業，當初來交換就是想來試試看歐洲的植物肉，這一間是我目前試到味道跟口感都很不錯的一家，價位也還算親民。

5. Vegan Junk Food Bar 餐酒館

Hohenzollernring 21-23, 50672 Köln

推薦這間餐廳的原因是 vegan 的酒吧其實不好找，一般跟同學出門也不會主

動去，但那個時候跟大家一起去開箱，評價都還不錯，是可以讓大家嘗試看看植物肉的地方，因為不一定大家都能接受他的口感或味道，不過這一間選擇的植物肉品牌就是大家都可以接受的。