

## Kochen &amp; Genießen

## Gemüse-Tipps

## Rotkohl ist sehr nahrhaft

Rotkohl ist ein hervorragender Vitamin-C-Lieferant – und eine noch bessere Vitamin-K-Quelle. Schon 200 Gramm Rotkohl enthalten bis zu 400 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin K, das zum Beispiel gut für die Blutgerinnung ist. Zudem stecken in dem Kohl sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane sowie Ballaststoffe.

## Knollensellerie ist vielseitig

Knollensellerie kann in der Küche nicht nur im Suppengrün zum Einsatz kommen. Das Gemüse schmeckt im Risotto, roh in einem Salat, als Beilage zum Fleisch oder zu Pasta. Die Knolle lässt sich dünsten oder in Panade braten. Die weißlichen Knollen enthalten Ballaststoffe, ätherische Öle, B-Vitamine, Folsäure, Kalzium, Kalium und Eisen.

## Kichererbsen als gesunde Beilage



FOTO: ARCHIV

Kichererbsen sind reich an Eiweiß, Kohlenhydraten, Ballaststoffen und den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium und Eisen. Und die Hülsenfrüchte aus dem Orient enthalten die Vitamine B1, B6 und Folsäure. Deshalb sind Kichererbsen im Winter, wenn es nur wenig frisches Gemüse gibt, ein wichtiger und wertvoller Bestandteil der Ernährung. Damit Kichererbsen bekömmlicher sind, sollte man sie mit Kreuzkümmel oder Koriander zubereiten.

## Mehr als nur tierfreie Ernährung

Fisch, Fleisch, Honig, Eier und Milch sind tabu: Veganer verzichten nicht nur beim Essen komplett auf tierische Produkte

Am 1. November war der Weltvegantag. Umweltschutz, die eigene Gesundheit oder das Wohl der Tiere – Veganer haben verschiedene Gründe, auf tierische Produkte zu verzichten. Der Vegetarierbund Deutschland (Vebu) geht hierzulande von 900 000 Veganern aus. Das entspricht zwar lediglich 1,1 Prozent der Bevölkerung. Inzwischen gibt es aber viele klassische Einrichtungen und Veranstaltungen gänzlich tierfrei. Ein Überblick:

**SUPERMARKT:** Mit Vegan startete im Berliner Stadtteil Prenzlauer Berg vor einigen Jahren der erste vegane Supermarkt Deutschlands. Andere Filialen der Kette gibt es in München, Leipzig oder Essen. Laut Daten der Gesellschaft für Konsumforschung stieg der Umsatz mit Fleischersatzprodukten und pflanzlichen Brotaufstrichen von 2011 bis 2015 von 129 Millionen Euro auf 243 Millionen Euro. Einem Sprecher des Bundesverbandes des Deutschen Lebensmittelhandels (BVLH) zufolge sind die Steigerungsraten hoch. Der Anteil der genannten Produkte am Lebensmittelumsatz liegt aber nur bei 0,1 bis 0,2 Prozent.

**FITNESSSTUDIO:** Das „Berlin Strength“ in der Hauptstadt ist



**Vegane Käseplatte:** Vegan leben heißt, sich tierfrei zu ernähren, umfasst aber auch andere Lebensbereiche.

FOTO: DANIEL NAUPOLD

eine gänzlich vegane Muckibude. Das heißt: Trainingsgeräte ohne Lederbezug, Energieriegel mit Soja und vegane Proteinshakes.

**STADTFÜHRUNGEN:** In Köln werden Stadtführungen für Veganer angeboten. Die Tour führt zu Restaurants, Lebensmittel- oder Klamottenläden.

**FRISEUR:** Beim Friseur müssen sich Veganer vor Bienen-

wachs oder an Tieren getestetem Shampoo hüten. Das Haarstudio Weinhönig in Berlin beispielsweise bedient diesen Markt.

**HOTEL:** Eines der wenigen veganen Hotels war das Vegana im westfälischen Hamm – mit Bettwäsche ohne Daunen und Seife ohne Tierversuche. Davon ist nur ein Café übrig, so Betreiberin Alina Rüter. An der Nachfrage oder dem Konzept

habe es nicht gelegen, sondern an einem baufälligen Gebäude. Mit dem steigenden Interesse an einem guten veganen Angebot steigen die Anforderungen an Gastronomen und Hoteliers, so Vebu-Geschäftsführer Sebastian Zösch.

**TATTOO-STUDIO:** Rote Farbe kann von Blattläusen kommen, und die Vaseline für die Haut ist nicht immer tierfrei. Deshalb gibt es vegane Studios

wie das „Little Bird Tattoo“ in Berlin.

**BIERGARTEN:** Im veganen Biergarten „Wilder Hase im Nirgendwo“ in Berlin gibt es Brezeln mit Humus statt Wurst und Brathähnchen.

**EROTIK:** Sogar in Verhüterlis kann das tierische Milcheiweiß Casein enthalten sein. Daher gibt es vegane Versionen. *Antonia Lange*

## So funktioniert eine fleischlose Ernährung

Wer sich tierfrei ernähren möchte, sollte unbedingt darauf achten, sich andere Lieferanten für wichtige Nährstoffe zu suchen

Eine Übersicht über das, was bei fleischloser Ernährung wichtig ist:

**VITAMIN B12** ist laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nur in vergorenem Gemüse wie Sauerkraut enthalten. Vegetarier können ihren Bedarf aber mit Milchprodukten und Eiern decken.

**EISEN** kommt in Vollgetreide,

Hülsenfrüchten, Ölsamen sowie Nüssen vor. Fenchel, Feldsalat, Rucola, Zucchini, grüne Erbsen und Spinat oder getrocknetes Obst sind reich an Eisen. Um die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln zu verbessern, hilft Obst und Gemüse mit Vitamin C.

**JOD** steckt in Algen und jodiertem Speisesalz. Um nicht die Schilddrüsenfunktion zu stö-



**Obst und Gemüse** stehen im Mittelpunkt vegetarischer und veganer Ernährung. *FOTO: DPA*

ren, sollten Produkte mit gekennzeichnetem Jodgehalt verwendet werden. Auch Milchprodukte sind durch jodiertes Tierfutter eine Jodquelle.

**VITAMIN D:** In Champignons und angereicherter Margarine kommt Vitamin D in kleinen Mengen vor. Vegetarier sollten täglich 15 Minuten an der frischen Luft verbringen, da der

Körper durch Sonnenbestrahlung über die Haut Vitamin D bildet.

**ZINK:** Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Ölsamen und Nüsse sind reich an Zink.

**OMEGA-3-FETTSÄUREN:** Lein-, Hanf-, Walnuss- oder Rapsöl und Nüsse enthalten Omega-3-Fettsäuren.

*Lea Sibbel & Sophia Weimer*

## Geschmackvoll

## Max is(s)t burgerlich...

Zugegeben, manchmal erliege ich auch der Verlockung dessen, was man landläufig Fastfood nennt. Sie wissen schon, das sind die monströsen und gar nicht so preisgünstigen Dinge, die man kaum in die Hand, geschweige denn ohne Malheur in den Mund bekommt. Aber wer kennt nicht die leuchtenden Augen der Kids und Teenies, wenn beim Sonntagsausflug plötzlich ein markantes Zeichen am Horizont auftaucht, das solche „Genüsse“ verspricht. Da gibt's dann eigentlich nur zwei Varianten des Handelns. Entweder man gibt der Bitte der Sprösslinge nach, oder der Ausflug ist gelaufen und die Lippe von Tochter oder Sohn hängt den Rest des Tages unterkante Kinn.

Findige Eltern aber können mit ähnlich gelagerten Ideen die Kinder auf eine viel bessere kulinarische Fährte locken und sie in ansprechender Weise mit regionaler Küche vertraut machen. Wie würden Sie das nachfolgende

Gericht auf eine kulinarisch gängige Kurzform bringen: Feines Wildragout mit karamellisierten Apfelscheiben und Preiselbeerrotkohl zwischen 2 Scheiben Kartoffelklößen. Na ja, klingt nach altbackenem Sonntagsbraten, werden die Kinder wenig begeistert mutmaßen. Pustekuchen, das Angebot mit dem langen Namen hat auch eine Kurzform. Es ist ein Burger.

Oho, spätestens jetzt werden die Kids hellhörig und springen neugierig an. Erst recht, wenn sie eine Abbildung des Objekts der Begierde sehen. Auch wenn man diesen Burger nicht wirklich zwischen Daumen und die übrigen Finger der Hand bekommt, er sieht cool aus, duftet verführerisch und hat den bildenden Nebeneffekt, sich wieder einmal „in Messer und Gabel“ zu üben. Und das Gute daran ist natürlich das Gute darin: Regionale Produkte, traditionell zubereitet, kreativ präsentiert.

Das klingt wie kulinarische Zukunftsmusik, ist es aber nicht. Denn der Burger wird bereits in Brandenburg aufgetischt. Entwickelt hat ihn

mein Freund und oftmaliger kulinarischer Berater Daniel Reuner, der in Zossen Geschäftsführer und Küchenchef eines familiär geführten Hotels und immer für eine coole genuss-technische Idee gut ist. Die Zubereitung des in diesem Falle Branden-Burgers dürfte für jede Hausfrau kein Problem sein: Die Klöße werden ganz nach Gusto gefertigt. Der Rotkohl wird mit Preiselbeeren eingekocht und gut abgeschmeckt. Das Wildragout wird wie deftiges Gulasch angesetzt, die Pilze werden leicht angebraten. Wenn das alles zubereitet ist, wird je einer der getrost etwas größer geformten Klöße halbiert. Eine Hälfte wird schichtweise mit dem Preiselbeerrotkohl, den karamellisierten Apfelscheiben und dem Wildragout aufgefüllt. Dann kommt die andere Klobhälfte obenauf. Fertig ist der Burger, der mit gebratenen Pilzen garniert wird.

Und wenn beim nächsten Sonntagsausflug die Lust auf einen pappi-

gen Burger mit undefinierbaren Inhalten noch nicht ganz verfliegen ist, kann man ja durchaus einen Ausnahme-Erlass proklamieren, damit den Eltern-Kind-Beziehungen einen deutlichen Anschlag geben und die Lust auf den nächsten Natur-Bürger schüren. Kommt eben ganz auf die genuss-technische Argumentationsfähigkeit an. Sicher haben die jüngeren Familienmitglieder auch jede Menge Ideen für neue Burger-Kreationen. Man muss ja nicht allen ausgefallenen Wünschen mit Fastfood-Merkmalen nachgeben. Und der Nordosten hat zudem den Gewinn, dass bereits im Landesnamen sich das Wort „Burger“ förmlich aufdrängt. Es ist wohl Zeit für eine neue Burger-Bewegung, die nicht nur in der Küche stattfinden muss...

*Michael H. Max Ragwitz*  
www.kulinarische-portraits.de

