

„Vegan im Vulkan“ – Und es schmeckt doch!

Strolch testet Kochschule, die auf rein pflanzliche Kost spezialisiert ist / Lurch hilft Veganern

FRISCHBORN (ge/ki). Können sich geschätzte 1,2 Millionen Veganer in Deutschland irren, wenn sie sagen: „Und es schmeckt doch!“ Gemeint sind Menüs ohne tierische Lebensmittel.

Für viele unvorstellbar, ein Leben ohne Fleisch, Eier, Milchprodukte und Honig? Kleidung aus Tierhaut ist ebenso tabu. In den Medien spricht man heute von Lifestyle. Der Tierschutz spielt nur die zweite Geige. Der moderne Veganer lässt den erhobenen Zeigefinger in der Tasche. Seither ist der „Pflanzenfresser“ auf dem Vormarsch. In Großstädten schießen Restaurants und Fachgeschäfte aus dem Bo-

INFO

„Vegan im Vulkan“ ist zu erreichen über Facebook oder der Telefonnummer: 06641-7218.

Thema „Strolch“ aus dem „designbüro“: www.lauterbacher-strolch.com

einflusst ihren neuen Ernährungsstil. „Essen, was gesund ist und schmeckt, darf durchaus gut aussehen!“ So die Devise. Seit zwei Jahren richtet sie die veganen Speisen appetitlich an. „Fleischlos“ bedeutet nicht gleich fantasios! Das Auge ist auch vegan mit.“



Die Hauptspeise mit abwechslungsreichen Aromen. Süßkartoffelstampf – eine beliebte Beilage.

den und am Land keimt die andersartige Ernährungsweise auf. Und das, obwohl unter dem Strich der vegane Einkaufskorb nicht gerade günstig ist.

Beate Trüber (50) aus Frischborn ist seit vier Jahren Veganerin. Ihr hat die Ernährungsweise geholfen, chronische Krankheiten zu besiegen und Lebensfreude zurückzugewinnen. Chefveganer Attila Hildmann (Kochbuchautor, Model und Vorzeigeverganer) be-

Nach und nach wachsen Rezeptsammlung und Fachwissen, so dass sie die Idee einer Bekannten aufgreift und die Kochschule „Vegan im Vulkan“ eröffnet. Für alle, die Fleisch raus und Pflanzen rein in ihr Leben bringen wollen. Vegan kochen ist für den Laien, trotz Beliebtheit in der Öffentlichkeit, eine Herausforderung. Unter Anleitung geht alles leichter. Trüber auf die Finger zu schauen, ist eine wahre Freude. Hier schäumt

das Herzblut über. Auf ein Tier in der Küche kann die vegane Köchin dann doch nicht verzichten. Das ist der Lurch. Der Spiralschneider zerkleinert Obst und Gemüse in Spaghettiform. Mit feinen Spiralen lassen sich tolle Speisen zaubern und die Garzeit stark verkürzen. Wenige Handgriffe erledigen die Vorbereitungen. Die vegane Welt ist bunt.

Das Thema vegan kommt kaum jemand herum, es geistert durch die Medien. Sogar einer der stärksten Männer Deutschlands, Patrik Baboumian, wirbt für diesen modernen Lifestyle. Es hat den Anschein, die gehobene Gastronomie wird gerade neu erfunden. Der Strolch lebt nicht vegan. Der Lauterbacher Strumpfverlierer und Wollsockenträger möchte aber, dass Nutztiere keinen Leidensweg gehen müssen, bevor sie als Lebensmittel, Schuhe, Bettfedern und vieles mehr in die Geschäfte kommen. Nach dem Ute Kirst und Strolch die ersten Bissen probiert haben, sind sie mit 1,2 Millionen Veganer einer Meinung: „Und es schmeckt doch!“ Dem Strolch hat es besonders die Vorspeise Zucchinispaghetti angetan, während Ute Kirst tagelang noch von dem Zitronen-Cupcake mit Erdbeereis schwärmt.

Immer mehr Menschen sprechen Beate Trüber auf ihre Ernährungsweise an. Sie ist keine Missionarin. Auch „Teilzeitveganer“ sind in ihren Kochkursen willkommen.

Kaum zu glauben, dass die Frau aus einer Landmetzgerei stammt. Nach vier Jahren Pflanzenkost findet sie den Geruch von Fleisch in der Pfanne als unangenehm. Dennoch brät sie ihrem Mann ab und an ein Stück Fleisch in einer Extrapfanne. Dabei trägt sie einen Mundschutz, um den Geruch erträglicher zu machen. Liebe ist: Wenn eine Veganerin ihrem Herzensstrolch ein Steak zubereitet.



Nichts mit: Drunter und „T“rüber! Beate Trüber geht das vegane Kochen leicht von der Hand. Fotos: ge

Zucchinispaghetti, ATT-Türmchen & Zitronen-Cupcakes

Zucchinispaghetti: 2 große Zucchini, 1 große Möhre, 2 Frühlingszwiebel, 50 Gramm Mandelmus, 1 Bio Zitrone, Pfeffer, Salz, etwas Chilliöl. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und Möhre raspeln, etwas anschwitzen. Dann mit einer Tasse Wasser ablöschen, mit den Gewürzen bestreuen und unterheben, dann das Mandelmus vorsichtig einrühren und etwas aufkochen. Die Zucchini mit dem Spiralschneider von Lurch zu Spaghetti leiern. Etwas Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zucchini darin etwas andünsten und alles in einer Pfanne köcheln lassen.

Auberginen-Tomaten-Tofutürmchen: 1 grosse Aubergine, 1 Päckchen Naturtofu von Alnatura, 2 große Tomaten, dann eine

Würzmischung aus Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, Thymian mischen, wer mag, kann noch Knoblauch klein hacken und Alles mischen. Mit dieser Mischung werden die Auberginen und der Tofu gut eingerieben und mit Olivenöl etwa 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Dann die Aubergine in einer Pfanne von jeder Seite leicht braten rausnehmen und zur Seite stellen. Für das Chutney, 1 Dose Biotomaten und die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebel und auch mit der Würzmischung vom Rezept mischen und in eine Auflaufform geben, dann mit den Auberginescheiben anfangen und die Tomaten in Scheiben geschnitten alles schichten, zum Schluss muss oben die Aubergine sein. Im Backofen 30 Minuten Auf 200 backen. Dazu ein

Stampf aus Süßkartoffel und Sellerie reichen.

Zitronen Cupcakes mit Erdbeereis: 1 Bio Zitrone, 160 Dinkelmehl, 140gr. Rohrohrzucker oder Agavendicksaft, 2 Teelöffel Backpulver, 1Pr. Salz, 80gr Alana Margarine, 60 Mi. Hafermilch. 1Teelöffel Sojamehl. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen, dann mit der Milch und der gepressten Zitrone gut mit dem Mixer verrühren. Bei 180 Grad auf Umluft 30 Minuten backen und auskühlen lassen. Dann für das Topping pflanzliche Schlagsahne mit 1 Sahnesteif steif schlagen, die Cupcakes damit verzieren. Für das Eis: Tiefküllerbeeren im Mixer schreddern, dann 500 Gramm Sojajoghurt zum Schluss mit mixen und sofort servieren.



Balkan-Hilfskonvoi von Künzell aus gestartet

KÜNZELL (MK). Zu einem Biker-Frühstück in Künzell traf sich der Bundestagsabgeordnete Michael Brand mit den ehrenamtlichen Fahrern und Begleitern von 16 großen LKW, die hunderte Tonnen Hilfsgüter nach Kroatien und Bosnien bringen.

Die „Biker-Brummi-Hilfe (BBH) e.V.“ aus Norddeutschland hatte den Start für die Aktion, die

unter der Schirmherrschaft des Europäischen Parlaments steht, nach Künzell in den Kreis Fulda verlegt. Die Initiative bringt in Kooperation mit „Eurobiker Charity Croatia“ ihren 6. Hilfs-Konvoi mit Hilfsgütern zu den Krankenhäusern und Kinder-Versorgungseinrichtungen nach Nova Gradiška und Kantrida in Kroa-

tien sowie nach Zepce und Livno in Bosnien-Herzegowina. Der Vorsitzende des Vereins, Dr. Hermann Munzel, dankte den Spendern und auch der Volvo Niederlassung in Künzell, deren Leiter die Aktion unterstützte. Künzells Erster Beigeordneter Christof Erb überreichte zur Abfahrt Handtücher mit dem Künzeller Wappen. Foto: privat



Frühlingsfest

SONNTAG, 14. JUNI 2015

10:30 – 17:30 UHR IN WEYHERS



ISABEL VARELL
führt charmant mit Wort und Gesang durch ein unterhaltsames Programm



ERLEBNISWELT BIOSPHÄRENRESERVAT
Natur und Tieren ganz nahe sein



GROSSES PUPPENTHEATER
Traumhafte Unterhaltung für die Kleinen von und mit Andreas Wahler



KULINARISCHE HIGHLIGHTS
vom Rhöner Charme



HUBSCHRAUBER-RUNDFLUG
als Hauptpreis unserer Schnitzeljagd

Mehr Information unter www.rhoensprudel.de

Der Genuss reiner Natur – aus den Tiefen des Biosphärenreservats.