

„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.

INFO

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

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

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-

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 fantasielos! Das Auge ist auch vegan mit.“

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 Strumpferverlierer 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 Zucchini spaghetti angetan, während Ute Kirst tagelang noch von dem Zitronen-Cupcake mit Erdbeereis schwärmte.

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



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 Vorzeigeveganer) 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

Zucchini spaghetti, ATT-Türmchen & Zitronen-Cupcakes

Zucchini spaghetti: 2 große Zucchini, 1 große Möhre, 2 Frühlingzwiebel, 50 Gramm Mandelmus, 1 Bio Zitrone, Pfeffer, Salz, etwas Chillipulver. Frühlingzwiebel 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.

Würzmischung aus Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, Tymian 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 Frühlingzwiebel und auch mit der Würzmischung und dem Rezept mischen und in eine Auflaufform geben, dann mit den Auberginenscheiben 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, 1 Pr. Salz, 80gr Alsan Margarine, 60 Ml. Hafermilch. 1 Teelöffel 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 Schlagcreme mit 1 Sahnestief steif schlagen, die Cupcakes damit verzieren. Für das Eis: Tiefkühlbeeren im Mixer schreddern, dann 500 Gramm Sojajoghurt zum Schluss mit mixen und sofort servieren.



Frühlingsfest

SONNTAG, 14. JUNI 2015
10:30 – 17:30 UHR IN WEYHERS



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 Gradiska 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

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.