

Heimische Hülsenfrüchte erleben neuerdings eine Renaissance: Das Food-Start-up Amidori setzt auf Erbsen statt Soja



Veggie-Wunder aus dem Food-Labor

Eiweißquellen Mehr Fleisch, mehr Soja, mehr bio. Wir brauchen gute Alternativen, um langfristig alle satt und glücklich zu machen. Wie zukunftsfähig ist Fleischersatz?

► Text: Jasmin Shamsi

Es gießt in Strömen, als ich an einem Mittwochnachmittag in die Banksstraße einbiege. Zu meiner Linken das Großmarkt-Areal, rechts der Oberhafen. Ich laufe an Farmers Cut, Frischepost, Leev sowie an zig Obst- und Gemüselieferwagen vorbei, bis ich nach gefühlten Stunden das Deutsche Zusatzstoffmuseum erreiche. „Den Umweg hätten Sie sich sparen können“, begrüßt mich der Leiter des Museums in sachlichem Ton. Stimmt, der S-Bahnhof Hammerbrook liegt näher. Aber die Strecke entlang des Oberhafens ist zur Einstimmung sehr zu empfehlen. Da ich heute die einzige Besucherin bin, lässt sich Christian Niemeyer spon-



flächen abnimmt. Monokulturen und Überweidung belasten die Umwelt. Aber womit die Fleischgewöhnten sättigen? Bei Rügenwalder Mühle heißt die Antwort Soja, Eier und Rapsöl. Auf das vegetarische Schnitzel schwören viele, der Unterschied sei kaum zu schmecken. Bei der Firma Quorn kommt als Eiweißquelle das Pilzgeflecht Myzel zum Einsatz, die niederländische Marke Valess nutzt Milcheiweiß. An zweiter Stelle liest man dann schon die Aromastoffe. Außerdem: Trockeneiweiß für die Bindung, Gerstenmalzextrakt für die Farbe, texturiertes Weizeneiweiß für die Struktur, Methylcellulose als Füllstoff. Puh, ganz schön viel drin. „Das zeigt einfach, dass es sich um Spezialprodukte handelt, die ganz bestimmte Anforderungen erfüllen müssen“, erklärt Niemeyer, während er die Produkte in der Hand dreht. „Die Veggie-Schnitzel müssen ja in der Pfanne ihre Form behalten, um sie anbraten zu können. Dahinter stecken komplizierte Herstellungsprozesse.“ Der studierte Biologe räumt allerdings ein, dass einige Zusatzstoffe kritisch gesehen werden müssen. Methylcellulose beispielsweise fördere bestimmte Bakterien im Darm, die Entzündungsprozesse auslösen können. Und preislich? Zwei vegetarische Schnitzel kosten durchschnittlich 2,99 Euro. Im Vergleich zur erzielten Gewinnspanne der Unternehmen sei das aber nicht günstig, meint Niemeyer. Die verwendeten Inhaltsstoffe kosteten kaum etwas. „Nur deshalb ist Fleischersatz für die Industrie so interessant geworden“, stellt er trocken fest.

Dann ist da aber noch die Sache mit den Sojabohnen. Zeitweise herrschte der Irrglaube, gentechnisch veränderte Sojabohnen von südamerikanischen Monsterplantagen würden im Tofu verwendet. Stimmt aber nicht. Die landen im Tierfutter (ob es das besser macht?). Unsere Tofu-Sojabohne hingegen wird in Europa angebaut. Friedrich Büse, Gründer des Food-Start-ups Amidori, will aber trotzdem nichts von der asiatischen Wunderbohne wissen. Für seine Produkte setzt er auf eine heimische Hülsenfrucht:



Das Zusatzstoffmuseum ist wie ein riesiger Spielwarenladen: An Supermarkt-Stationen findet man Wissenswerte über alle Produkte



die Erbse. Laut eigener Aussage wird sie ressourcenschonend und ohne chemische Zusatzstoffe zu Fleischähnlichem – Crunchlets, Sticks oder Pulled – verarbeitet. „Der Einsatz von Erbsenprotein ist keine Neuheit“, weiß Niemeyer. Das erste Fertiggericht, die Erbsenwurst, wurde schon 1866 erfunden. Als Trekkingfutter findet sie noch heute Verwendung.

Wer wissen möchte, was man mit den Produkten von Amidori alles anstellen kann, schaut am 25. März 2018 beim Pottkieker Festival in der Rindermarkthalle vorbei. Auf jeden Fall aber empfehle ich einen Besuch im Zusatzstoffmuseum. Hier kann man sich spielerisch darüber informieren, was Etiketten verschweigen. Zu meiner Recherche gehörte übrigens noch eine weitere Proteinquelle: Insekten. Sie sollen *das* Nahrungsmittel der Zukunft sein. Meine Kollegin Alessa Pieroth hatte ich schon so weit, sie mit mir bei Salt & Silver zu testen. Da waren sie aber gerade aus. Das holen wir nach! ●

● *Deutsches Zusatzstoffmuseum, Banksstraße 28 (Hammerbrook), Telefon 32 02 77 57; www.zusatzstoffmuseum.de*

tan auf eine ausgiebige Fragestunde ein. In meinem Beutel habe ich Fleischersatz-Produkte dabei, darunter ein brandneues auf der Basis von Erbsenprotein. Ich möchte wissen, ob sie eine echte Alternative zu tierischem Eiweiß bieten. Als sogenannte Flexitarierin greife ich darauf hin und wieder zurück. Die Klassiker Hülsenfrüchte, Saaten und Nüsse sind zwar weniger fancy, aber immerhin altbewährt. Sie gehören neben Fleisch auf den Ernährungsplan eines jeden Leistungssportlers.

Pflanzliche Ernährungsstile liegen im Trend. Aus gutem Grund: Die Weltbevölkerung wächst und wächst, während die Produktivität vieler Agrar-



#FoodSZENE

Unsere Kollegin Jasmin Shamsi schlemmt sich für uns durch Hamburg. Als Foodredakteurin spürt sie die Geschichten über Macher und Marken auf und serviert sie uns brühwarm und immer neu gewürzt – ab sofort in jeder Ausgabe von SZENE HAMBURG, online unter www.szene-hamburg.com und auf Facebook unter [@szenehamburg.essentrinken](https://www.facebook.com/szenehamburg.essentrinken)

● essen-trinken@vkfmi.de

FrISChe Post im Schließfach

Neue Kooperation Frischepost-Kunden können sich ihre Bestellung neuerdings ins kiekmo-Schließfach liefern lassen – rund um die Uhr und kostenlos

Frisch vom Acker möglichst ohne Umwege auf den Tisch – mit regionalen und nachhaltig erzeugten Lebensmitteln beliefert Frischepost bereits seit 2015 die Hamburger. Einziger Haken an der Sache: Die sollten dann auch am besten zu Hause sein, wenn die Kiste kommt. Vor allem für Ottenser und Eimsbüttler wird das jetzt einfacher. Sie können sich ihre Frischepost nämlich ganz einfach in ein kiekmo-Schließfach in der Haspa-Filiale liefern lassen. Diese sind natürlich auch außerhalb der Öffnungszeiten zugänglich. Und darüber hinaus auch noch kostenlos.

Bereits im vergangenen Sommer hatte das junge Food-Start-up eine Kooperation mit einem erfahrenen Unternehmer geschlossen: Die traditionsreiche Hamburger Drogeriekette Budnikowsky und Frischepost arbeiten seit Mai 2015 zusammen. Frischepost-Kunden können sich ihre Bestellung seitdem auch in eine Budnikowsky-Filiale liefern lassen. Durch die neue Kooperation mit kiekmo sind die Kunden nun noch zeitunabhängiger.

Frischepost hinterlegt die Lebensmittel nämlich ganz einfach in einem kiekmo-Schließfach und sendet den Öffnungscode auf das Handy des Bestellers. Dieser kann seine Lieferung dann flexibel abholen. Um den Service nutzen zu können, muss man übrigens kein Haspa-Kunde sein. Per App lassen sich die Schließfächer, die sich alle im SB-Bereich der Filialen befinden, 24 Stunden lang mieten. „Die Idee von Frischepost und das innovative Konzept von kiekmo ergänzen sich perfekt“, freut sich Eva Neugebauer,

Mitgründerin von Frischepost „Die Kunden entscheiden selbst, wann und wo sie die Lieferung in Empfang nehmen. Auch Pendler, die außerhalb des Liefergebietes wohnen, können ihre Bestellung ganz bequem auf dem Heimweg aufpicken.“

Frischepost ist der erste Geschäftspartner, der die kiekmo-Fächer für den eigenen Kundenkontakt nutzt. Nach Angaben von kiekmo-Produktmanagerin Sarah Teich sind bereits weitere Kooperationen mit lokalen Händlern und Dienstleistern – zum Beispiel Reinigungen oder Schneider – in Planung. Der Nachbarschaftsservice kiekmo ist seit Sommer 2017 bereits in Ottensen und Eimsbüttel am Start und kombiniert Nachrichten und Geschichten aus dem Stadtteil mit dem kostenlosen Schließfachservice. Barmbek und Wandsbek sollen noch im Frühjahr an den Start gehen, weitere Stadtteile im Laufe des Jahres folgen.

Auf frischepost.de können Kunden aus über 1.000 Produkten wählen und alles darüber erfahren. Schließlich kennt man jeden Kunden persönlich: Das Frischepost-Team besucht jeden Betrieb persönlich, um sich vor Ort von der Qualität der Produkte zu überzeugen und eine nachhaltige Herstellung der Lebensmittel zu garantieren. Im Sortiment ist dabei weit mehr als frisches Gemüse vom Acker aus der Region: So gibt es zum Beispiel auch Fleisch, Backwaren, Milchprodukte, Säfte, Spezialitäten und vieles mehr. Die Lebensmittel werden – bei Bedarf gekühlt – am Wunschtermin mit Elektrofahrzeugen zum Kunden nach Hause gebracht oder in einer Abholstation hinterlegt. Mittlerweile werden bereits 3.500 Haushalte mit Lebensmitteln von über 250 Produzenten beliefert. / ILO

● www.kiekmo.hamburg;
www.frischepost.de/kiekmo

Liefern Frischepost jetzt auch ins Schließfach: Gründerin Eva Neugebauer (rechts) und Logistikleiterin Thi Tran



2Tipps

Pop-up Ramen Bar

Hamburg entdeckt den Ramen-Trend: The Lesser Panda Ramen startet am 3. März als Pop-up-Restaurant in Krögers Kleine Schwester – tagsüber bleibt alles wie gewohnt, ab 18 Uhr werden handgemachte Ramen Nudeln serviert. Koch Florian Ridder ist nämlich ein echter Kenner. Er hat zwei Jahre in Singapur verbracht und alles über Ramen gelernt. In Hamburg konnte er seine Kumpels Simon (Rooks & Rocks) und Vincent mit seiner Begeisterung für das japanische Kultgericht anstecken: Drei Monate probieren sie das Gastrokonzept jetzt aus – mit Produkten aus der Region, zum Beispiel vom Gut Wulfsdorf oder von Naturkost Nord. / ILO

● Große Bergstraße 243 (Altona-Altstadt);
www.lesser-panda-ramen.de

Bester Brewpub

Das „Alles Elbe“ ist zum zweiten Mal in Folge zur besten Braugaststätte der Stadt gewählt worden. Die Betreiber Jennifer Robinson Schuré und Nigel Robinson freuen sich: „Dass wir es als kleinster Brewpub der Stadt schaffen, den Titel zu halten, macht uns ein bisschen stolz!“ Als Quereinsteiger haben sie den Brewpub erst 2014 gegründet und setzen dabei voll auf Regionales. Es gibt acht Biere am Hahn, darunter selbst gebraute Biere aus der hauseigenen 50-Liter-Anlage, sowie deutsche und tschechische Craftbiere in der Flasche. Dazu werden „norddeutsche Tapas“ serviert: Abendbrot mit Aufschnitt aus dem Hamburger Speckgürtel, hausgemachten veganen Dips und mariniertem Käse. Bewertet wurden auf der Bierbenotungsplattform Ratebeer.com übrigens Qualität und Auswahl der Biere, Kompetenz und Freundlichkeit des Services sowie die Atmosphäre vor Ort. / ILO

● www.alleselbe.de

Glückliche Auszeit

Se7en Oceans Lust auf Sterneküche? Mit dem Business Lunch wird sie auch bezahlbar

► Text: Gerd Rindchen

Gemeinhin ist es ja nur eine Minorität der Bundesbürger, die je in ihrem Leben ein Sternerestaurant angesteuert hat: Zu groß ist die Befürchtung vor steifer Atmosphäre und horrenden Rechnungen am Ende des Besuchs. Abgesehen davon, dass diese Skepsis in vielen Gourmetlokalen längst nicht mehr angebracht ist, gibt es in Hamburg eine ausgesprochen attraktive Möglichkeit, vielleicht zum ersten Mal im Leben Sterneluft zu schnupfern: Den Business

Lunch im Seven Oceans. Das ist schon mal eine äußerst angenehme, schicke kleine und helle Location, gelegen in der Europapassage, mit majestätischem Panoramablick über Jungfernstieg und Binnenalster. Mittags gibt es eine kleine Lunchkarte mit einer Vorspeise, je einem Fisch- und Fleischgericht und einem Dessert. Das kann man dann als Zwei-, Drei- und Viergangvariante bestellen, wobei mittags zwei Gänge völlig ausreichen. Denn, wie in Sterneläden so üblich, gibt es da schon das volle



Programm mit kleinem Amuse-Gueule vorweg, breiter Auswahl leckerster hausgebackener Brote, und einem winzig kleinen Kennenlern-Desserthäppchen hinterher. Bei unserem Besuch kam als Vorspeise eine tadellos bereite Fjordforelle mit Rote Bete und Preiselbeeren – eine aparte Kombination mit feiner Säure und eleganten, erdigen Aromen. Der Spannendere der beiden Hauptgänge stammte vom edlen Iberico-Schwein: ein ungemein zartes, nussiges Filet und ein aromatisches, von vorzüglicher Sauce begleitetes Schmorstück, flankiert von

knackigen Grünkohlblättern und Senfkörnern.

Das war schon eine tolle Art, den samstäglischen Citybummel abzurunden. Und was kostet der ganze Spaß? Für das Zweigang-Menü mit dem gesamten Sterne-Drumherum 33 Euro pro Person, bei drei Gängen 43 Euro. Und da auch die Weinkarte einige wirklich gute, fair kalkulierte Tropfen bereithält, zum Beispiel einen Grünen Veltliner von Bernhard Ott und den sensationellen biodynamischen Sylvaner von Marc Kreydenweiss aus dem Elsass für jeweils um die 30 Euro pro Buddel, ist man zu zweit mit einer Flasche Wein, einer Flasche Wasser und einem angemessenen Trinkgeld für den überaus freundlichen und aufmerksamen Service mit 120 Euro dabei – viel günstiger wird's beim guten Italiener um die Ecke auch nicht. ●

● **Business Lunch im Se7en Oceans:** Di–Sa 12–15 Uhr; www.se7en-oceans.de

FERIENCAMPS FÜR KIDS & TEENS

Lern' doch mal 'was Vernünftiges!

3 Tage | Ski- oder Snowboardkurs | Verpflegung | Sport | Spaß

2 Tages-Skitickets* für die Eltern
GRATIS!