

Ob vietnamesisch, thailändisch, indisch oder sudanesisch – Fans der internationalen Küche finden in Städten wie Berlin eine vielfältige Restaurant- und Bistrotauswahl. Gerichte, die von der anderen Seite der Erdhalbkugel stammen, sind weiter verbreitet, als solche aus unseren Nachbarländern, zum Beispiel Polen. „Polen ist kulinarisch ein weißer Fleck“, sagt Charlotte Breier von Plant-Based, einem 2019 gegründeten veganen Ernährungs-Kollektiv aus Berlin. Wer an polnische Küche denkt, verbindet diese meistens mit viel Fleisch. Das Bild sei sehr einseitig, denn auch in polnischen Städten gebe es inzwischen zahlreiche vegane Restaurants, sagt Breier, die selbst schon viel in Polen unterwegs war. Deshalb organisiert die 33-jährige leidenschaftliche Köchin für Plant-Based nun den Online-Kochkurs „kuchnia polska“ (polnische Küche). Dem Kollektiv ist nicht nur wichtig, vegan zu kochen, sondern auch regional und saisonal.

Beitrag zum Klimaschutz „Vegan zu leben leistet einen großen Beitrag zum Klimaschutz, da tierische Produkte viel Energie verbrauchen. Aber auch pflanzliche Produkte sind nicht sehr klimafreundlich, wenn sie einmal um die Welt hierher transportiert wurden“, sagt Breier. Bei Obst und Gemüse aus Brandenburg oder Polen sei außerdem die Qualität deutlich besser. „Die Frische macht einen großen Unterschied.“ Beim italienischen und einem Back-Kurs ist „kuchnia polska“ der dritte Plant-Based-Kochkurs. „Ich finde es toll zu zeigen, dass internationale Küche auch regional und saisonal funktioniert“, sagt Breier, die bereits Kurse in Kochschulen gegeben hat. Regional zu kochen, bedeutet für sie, zu experimentieren und Alternativen zu nicht-regionalen Produkten zu finden. Zitronen könnten zum Beispiel durch Sanddorn, Datteln durch Aprikosen und Reis durch

Polen kulinarisch entdecken

Vegane Ernährung Kann man gleichzeitig regional und international kochen? Das Kollektiv Plant-Based will zeigen, wie das funktioniert und lädt zum Online-Kochkurs „kuchnia polska“ ein. *Von Louisa Theresa Braun*



Charlotte Breier kocht und isst gerne international. Die Küchen unserer östlichen Nachbarn sind vielerorts unterrepräsentiert. Deshalb organisiert sie nun einen polnischen Kochkurs. Foto: Charlotte Breier

Kuchen, mit einer kreativen Alternative zu Marzipan, das in der Regel aus kalifornischen Mandeln hergestellt wird. „Stattdessen kann man auch eine Masse aus Kartoffeln, Margarine, Puderzucker und Mandelaroma herstellen“, erklärt sie. Aufgrund der Corona-Pandemie findet der Kochkurs digital über die Video-Konferenzplattform „Zoom“ statt. „Natürlich ist das nicht dasselbe wie in Präsenz zusammen zu kochen, zumal jeder einen anderen Herd und andere Geräte hat“, sagt Breier. Die Erfahrung des letzten Online-Kurses sei trotzdem gut, und am Ende werde sogar digital zusammen gegessen. Das ist ihr besonders wichtig: „Essen ist Teil jeder Kultur. Wir kommen zusammen, um zu essen, kein Fest kommt ohne gemeinsames Essen aus. Das verbindet uns.“ Am gemeinsamen Kochen gefällt ihr, dass jede Person sich einbringen und man viel voneinander lernen könne. Das sei auch der Anspruch von Plant-Based. „Wir wollen zeigen, dass man sich rein pflanzlich und regional abwechslungsreich, gesund und lecker ernähren kann. Es geht nicht darum, durch Informationen über die Tierindustrie zu schockieren, sondern miteinander Spaß zu haben.“ Bis zur Corona-Pandemie organisierte das Kollektiv jährlich vier saisonale Brunchs, Vorträge und Workshops, ging zu Festivals und brachte ein Kochbuch heraus. Nun hat Plant-Based seine Veranstaltungen ins Internet verlagert. Im Sommer, hofft Charlotte Breier, könnte aber vielleicht wieder ein Kochkurs in Präsenz stattfinden.

Hauptstadt glänzt mit Radweg-Idee

Auszeichnung Für die Pop-up-Spuren in Friedrichshain-Kreuzberg gibt es den Deutschen Fahrradpreis.

Berlin. Die Pop-up-Radwege im Berliner Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg sind mit dem Deutschen Fahrradpreis gewürdigt worden. Das Radweg-Projekt im Zuge der Corona-Pandemie belegte den ersten Platz der Kategorie „Infrastruktur“, wie es in einer Mitteilung hieß. Gelobt wurden die schnelle Umsetzung und die erfolgreiche Zusammenarbeit unterschiedlicher Verwaltungsebenen in Berlin. Nach Beginn der Corona-Pandemie hatten Senat und Bezirke im April 2020 damit begonnen, Radwege auf Parkstreifen oder Autospuren zu markieren sowie entsprechende Schilder und Warnbaken aufzustellen. Viele Berliner hätten kein Auto und in Bussen und Bahnen sei es zu eng, hieß es unter anderem zur Begründung. Mittlerweile gibt es Dutzende solcher Radwege in mehreren Bezirken – viele davon sollen dauerhaft bleiben. Im Laufe dieses Jahres sollen sämtliche Pop-up-Radwege in Friedrichshain-Kreuzberg zur ständigen Radinfrastruktur umgewandelt werden. Der Deutsche Fahrradpreis ist ein bundesweiter Wettbewerb, der seit dem Jahr 2000 jährlich die innovativsten Maßnahmen zur Radverkehrsförderung auszeichnet. Initiatoren sind das Bundesverkehrsministerium und die Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte, Gemeinden und Kreise in Nordrhein-Westfalen. *dpa*

Wie kann ich mitmachen?

Der Kochkurs „kuchnia polska“ findet am 8. Mai von 16.30 bis 19 Uhr statt, ist auf zehn Personen beschränkt und kostet zehn Euro. Wer teilnehmen möchte, kann sich noch bis zum 3. Mai über plant-based@posteo.de oder über Facebook anmelden. Charlotte Breier wird vor der Webcam vorkochen, die Teilnehmenden können in ihren eigenen Küchen mitmachen und Fragen stellen. Die Rezepte und Zutatenlisten werden vorab herumgeschickt. **Für Menschen,** die mehr über regionale vegane Ernährung erfahren möchten, hat Plant-Based das Kochbuch „Kochen nach den Jahreszeiten. Saisonal, regional, vegan“ herausgegeben, das acht Euro kostet und über plant-based@posteo.de bestellt werden kann. *ltb*

Donnerstag, 29. April 2021

Jeden Tag bis zum 15. Mai:
Täglich
die Chance
auf **2x 500 €**

KREUZ & QUER 16. SPIELTAG

LESERGEWINNSPIEL Machen Sie mit und lösen bis zum 15. Mai unser Kreuzworträtsel. Das täglich wechselnde Bild liefert Ihnen Hinweise auf die Begriffe im Kreuzworträtsel. **SUPER:** Zweistufige Gewinnerziehung – Sie erfahren direkt am Telefon, ob Sie es in die Endauswahl geschafft haben, aus denen die Tagesgewinner gezogen werden.

Aufgrund von Täuschungen in früheren Jahren nahm Doris Baar die Gewinnbenachrichtigung erst einmal skeptisch entgegen. Umso größer ist hoffentlich nun die Freude, wenn sie ihren Namen tatsächlich hier liest. Jeden Tag nimmt die 64-jährige am Gewinnspiel teil. „Der Gewinn in Höhe von 500 € wird in die laufende Wohnungsrenovierung fließen.“ *sna*

Nachdem der Gatte den Anruf angenommen hatte, benachrichtigte dieser sofort seine Frau, die beim Friseur saß. Den Termin hat Elke Paetsch sofort unterbrochen, um den Anruf entgegenzunehmen. Freudig überrascht weiß sie genau, dass das Geld in den hauseigenen großen Garten investiert wird. „Hier ist das Geld gut angelegt.“, so die Gewinnerin. *sna*

- UND SO MACHEN SIE MIT**
1. Rufen Sie heute bis 23:59 Uhr die jeweilige Gewinn-Hotline an.
 2. Mit etwas Glück kommen Sie in die Endauswahl, nennen uns dort Ihr **Lösungswort, Name, Adresse, Telefonnummern** und qualifizieren sich so für die Tagesauslosung.
 3. Fällt das Los auf Sie und haben Sie das korrekte Lösungswort genannt, winken Ihnen 500 €.
 4. Die Tagesgewinner werden von uns benachrichtigt.

AUFLÖSUNGEN VOM 27.04.: 1) RUHEN 2) KAFFEE

Anzeige

							E		E	R	4	A	R	T	O	N		
												U				2		
		1	R	O	T	Z		I	T	B		E	T	T			D	
												C		E		5		
T	5	I	G			P			S	3	H	A			E		L	
			A								E		L			4		
M	E	H			M	I	L		H	K	A	6	N	E			O	
							2					T					L	
							N										Z	
							Z					C						
						1	U	E	H	L	S	3	H	R	A	6	K	

GEWINN-HOTLINE 1:
01378 806698*
LÖSUNGSWORT 1

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

GEWINN-HOTLINE 2:
01378 806699*
LÖSUNGSWORT 2

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Täglich 2x 500 € gewinnen!



ALLE BEGRIFFE, die wir täglich im Kreuzworträtsel suchen, finden Sie im obestehenden Bild versteckt.

DIE TEILNAHMEBEDINGUNGEN

*Telemidia interactive GmbH; 0,50 Euro pro Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk viel teurer. Mindestalter 18 Jahre. Teilnahmeberechtigt sind Leser der Tageszeitungen: Neuen Pressegesellschaft mbH & Co. KG, die SÜDWEST PRESSE und Partnertitel der Redaktionsgemeinschaft und deren jeweilige Online-Angebote. Alle Teilnehmer haben während der gesamten Dauer des Gewinnspiels die gleiche Chance sowie die grundsätzliche Möglichkeit, ausgewählt zu werden. Zur Bewältigung der eingehenden Teilnahmen werden entsprechende technische Mechanismen eingesetzt, z.B. ein an die Erwartungen hinsichtlich des Teilnehmersvolumens angepasster Vorzählfaktor (technischer Zufallsmechanismus). Der Vorzählfaktor wird auf sämtliche Teilnahmewegen angewandt. Alle Anrufer erhalten sofort eine Information darüber, ob sie von dem technischen Zufallsmechanismus ausgewählt wurden. Jeder Anruf ist kostenpflichtig, auch jene Anrufe, die vom Vorzählfaktor aussortiert werden; ein Anspruch auf Kostenerstattung besteht nicht. Jene Anrufer, die von dem technischen Zufallsmechanismus ausgewählt werden, können ihre Antwort unter Angabe von Telefonnummer, Namen, Anschrift und Lösungswort auf dem automatischen Anrufbeantworter hinterlassen. Die Auswahl des Gewinners ist dem Zufallsprinzip unterworfen. Bei der Gewinnermittlung können nur die Anrufe berücksichtigt werden, bei denen alle Angaben vollständig und deutlich zu verstehen sind. Haben bei einem Gewinnspiel mehrere Teilnehmer die richtige Lösung gefunden, entscheidet das Los. Der Gewinner wird am Folgetag zwischen 8.30 Uhr und 11 Uhr telefonisch informiert. Der Freitags- und Samstagsgewinner am darauffolgenden Montag. Bei nicht Erreichen, wird direkt der Nächste ausgelost. Der Gewinn wird schnellstmöglich auf das von Ihnen gewünschte Bankkonto überwiesen. Der Gewinner erklärt sich damit einverstanden, mit Namen und Foto in den Tageszeitungen der SÜDWEST PRESSE und Partnertitel der Redaktionsgemeinschaft und deren jeweilige Online-Angebote wie swp.de zu erscheinen. Mitarbeiter der Neuen Pressegesellschaft mbH & Co. KG, die SÜDWEST PRESSE und Partnertitel der Redaktionsgemeinschaft und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Aktionszeitraum vom 12. April bis 15. Mai 2021. Ausführliche Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise unter: <http://erleben.swp.de/leserpreisgewinnspiel/> oder <https://datenschutz.tms.de>