



taz.thema

www.taz.de | anzeigen@taz.de | fon 030 • 25 90 23 14 | fax 030 • 25 10 694

die verlagsseiten der
taz. die tageszeitung

**SATT &
SELIG**

ANZEIGE

NIX WIE BIO Bio-Markenartikel preiswert einkaufen, für jede/n!

BIG BIO DISCOUNT

Oh. DAS ist günstig!

Inhaberin: Elisabeth Dieringer • Fon 030 / 68 05 66 61
Mittelbuschweg 6 • 12055 Berlin • www.bigbiobiodiscount.de

SONNABEND/SONNTAG,
5./6. SEPTEMBER 2015

49

Impressum Redaktion: Lars Klaaßen | Foto-Red.: Ann-Christine Jansson | Anzeigen: Tina Neuenhofen

Die Kochenden Gärten von Steinhöfel

LAND ENTDECKEN Wo früher einmal Schlossgarten war und dann LPG, wachsen heute alte regionale Gemüsesorten, die vom Aussterben bedroht waren. Von Mai bis Ende September können diese Sorten bei Kochkursen im brandenburgischen Steinhöfel entdeckt werden



Der englische Landschaftsgarten des Schlosses, nebenan wird es kulinarisch spannend Foto: Hohlfeld/imagio

VON MICHAEL PÖPPL

Das offensichtliche Schmuckstück des Dorfs Steinhöfel ist das schöne klassizistische Schloss mit dem riesigen englischen Landschaftsgarten, im aufwendig sanierten Gebäude ist ein Edelhotel untergebracht. Das andere Schmuckstück liegt nebenan: Der heute üppige und grüne Schlossgarten versorgt einst die Bewohner des Hauptgebäudes mit Obst und Gemüse. Zu DDR-Zeiten gehörte die Landwirtschaft rings um das Schloss zur örtlichen LPG, die mit den alten, weniger ertragreichen Gemüse- und Obstsorten wenig anfangen konnte. Nur die hohen alten Obstbäume aus monarchistischen Zeiten blieben erhal-

ten, während der Garten zunehmend verwilderte und größtenteils brachlag.

Im Jahr 2001 nahm sich der Verein „Land Kunst Leben e.V.“ des Geländes an. Künstler aus Brandenburg und Berlin haben seitdem den einstigen Schlossgarten wiederbelebt und dazu mit alten regionalen Gemüsesorten bepflanzt, die vom Aussterben bedroht waren. Der Garten mit seinen Anlagen, Beeten, Büschen und dem Gewächshaus wurde 2002 umgestaltet. Zwischen Frühjahr und Herbst werden seitdem neue Kunstprojekte vorgestellt, wird an den Wochenenden gemeinsam gekocht und gefeiert oder auch im Garten gearbeitet. Man wendet sich mit dem Programm nicht

Wie sehen weiße und gelbe Bete, Pastinaken oder Topinambur aus?

nur an Besucher, sondern bezieht auch die Steinhöfeler mit ein. „Bei allen Projekten“, so Kuratorin Christine Hoffmann von Land Kunst Leben e.V. „geht es uns immer um die Verbindung von Land und Stadt, darum, die Geschichten der Menschen zu erzählen, die hier leben.“

Aus dem Verein heraus ist auch das Projekt „Kochende Gärten“ entstanden. Die Idee der Künstler, die alte Obstallee zu erhalten, hatte nicht nur nos-

tagische Gründe. Von Anfang an war geplant, die Früchte der alten Sorten weiter zu verwerten. „Das lag nahe“, wie Gerry Kunz, einer der Begründer des Projekts, erzählt, „zugleich wollten wir auch für uns selber wissen, was man daraus alles zubereiten kann.“ Bald begann die Gruppe mit dem Anbau vergessener Gemüsesorten im einstigen Schlossgarten und bot auch Kochkurse für die neugierigen Besucher an. Die nämlich wollten immer häufiger wissen, was denn in den Beeten so Geheimnisvolles wächst.

Von Mai bis Ende September finden seitdem regelmäßige Kochkurse mit Gerry Kunz oder seinen Mitstreitern Kathrin David und Jan Beckmann statt, alle

haben ihr Handwerk in der Gastronomie oder als Caterer gelernt. Bis zu zwölf Gäste können an den Kursen teilnehmen, dazu gehört auch eine kleine Führung durch die Gartenanlage. Dabei lernen die Teilnehmer, wie weiße und gelbe Bete, Mangold, Feuerbohnen, Pastinaken oder Topinambur aussehen. Die Besucher dürfen direkt vom Strauch verschiedene seltene gelbe, grüne oder schwarze Tomatensorten probieren. Jede schmeckt anders: mal süß, mal angenehm bitter, mal intensiv fruchtig.

Wichtig ist auch: Jeder Teilnehmer packt mit an, denn der größte Teil des saisonal abgestimmten Menüs wird selbst geerntet. Vor dem Kochen geht es also ins Beet: Kürbis und Kräuter ernten für die Suppe, dann blaue Schweden und dunkelviolette Vitelotte ausgraben, so heißen die Kartoffeln für den Hauptgang. „Aus denen können wir ganz fantastische lilafarbene Gnocchi machen“, erklärt Kunz. Auch das Obst für den Nachtisch, ein Apfelgratin mit Streuseln, kommt direkt vom Baum. „Wir ernten aber auch neben den Beeten“, sagt Gerry Kunz lächelnd und empfiehlt, den Giersch und die Vogelmilch am Wegrand zu sammeln, Pflanzen, die bei Gärtnern als wucherndes Unkraut unbeliebt sind: „Das Beste, das Zeug loszuwerden, ist, es zu verkochen, Giersch schmeckt zum Beispiel so ähnlich wie Spinat.“

Nach der Ernte stehen alle gemeinsam beim Schälen und Schnibbeln mitten im Garten neben dem selbst konstruierten fahrbaren Herd, „unsere sehr gehobene Campingküche“, scherzt Kunz. Nebenbei berichtet der gebürtige Schweizer, wie er bei den älteren Steinhöfelern nach verschollenen Rezepten gefragt und ganz neue Inspirationen fürs Kochen gewonnen hat. Viele der Kräuter, die heute im Salat landen, seien von den Einheimischen nicht mehr verwendet worden, sagt

er: „Auch Bekanntes wie Sauerrampfer oder Löwenzahn galt als Kriegsküche, dabei sind die meisten Wildkräuter sehr lecker und vitaminreich.“

Fast den ganzen Nachmittag hat das Ernten und Kochen gedauert. Mit vielen „Aahs“ und „Mmmhhs“ wird das selbst zubereitete Essen an der langen Tafel im Freien genossen. Wind kommt auf, die Obstbäume rauschen, ein paar dicke Wolken ziehen näher. „Wenn es zu regnen anfängt, ziehen wir einfach ins Gewächshaus um“, verkündet Kunz. Das beruhigt durchaus, denn an solch einem gesegneten Ort möchte man gern noch ein wenig sitzen bleiben.

■ Aktuelle Kurse und Informationen unter www.kochende-gaerten.de
■ Der Verein Land Kunst Leben informiert auf seiner Website: www.landkunstleben.de

frusano
Viel Genuss, wenig Fruchtose

Bio-Filata

Unbeschwerter Genuss!

- ✓ Gesüßt mit Glucosesirup (fructosefrei)
- ✓ Ohne Kristallzucker-Zusatz
- ✓ Reich an Glucose (Traubenzucker)
- ✓ Glutenfrei & vegan (wo angegeben)
- ✓ Lactosefrei

www.frusano.com

beumer lutum
gut gebacken

Gutes Brot & feine Backwaren

Erhältlich im ausgewählten Naturkost-Handel und in unseren Filialen:

Kreuzberg
Cuvrystr. 22, U Schlesisches Tor
Zossener Str. 34, U Gneisenaustraße
Körtestr. 36, U Südstern

Prenzlauer Berg
Hufelandstr. 9, M4 Hufelandstr.
Winsstr. 34, M10 Winsstraße

Alle Öffnungszeiten unter www.beumer-lutum.de

DE-040-044

LPG BioMarkt
8x in Berlin

Eigene Bäckerei – exklusive Brotsorten

Surf ins Bio-Paradies!

- Jetzt online Mitglied werden und offline noch günstiger einkaufen
- Facebook
- Newsletter
- Produkt-Videos

Jetzt auch in Tempelhof, ufaFabrik, Viktoriastr. 18

lpg-biomarkt.de

Wünsch Dir Mahl
Bio aus Berlin und Brandenburg

Aufwärmen und genießen!
Suppen im Glas aus Berlin-Brandenburg.

AFRIKANISCHER ERDNUSSTOFF
KICHERERBSEN-SUPPE
CHILI CON SOJA
ROTE LINSENSUPPE
KAROTTEN-CREMESUPPE
KARAWANE

Nach unseren Lehr- und Wanderjahren haben wir 2009 begonnen unsere Suppenproduktion in Brandenburg aufzubauen. Wir stellen natürliche, leckere und sättigende Suppen in handwerklicher Arbeit her.

Unsere Rezepte haben wir selbst entwickelt und einige Inspirationen aus Frankreich und Ostafrika eingearbeitet. Aus Überzeugung verarbeiten wir nur natürliche Bio-Zutaten.

www.wuensch-dir-mahl.de

Das Original minimalinvasiv genießen

HERDANZIEHUNG Veganes Essen ist auf dem Vormarsch, stößt aber oft auch auf Unverständnis. Wer sich dieses kulinarische Feld erschließen möchte, sollte auf Imitate verzichten. Der wahre Genuss liegt im Naturprodukt und in sanfter Zubereitung

VON DENNY CARL

Vor einigen Wochen durfte ich der Inauguration einer neuen Produktpalette im benachbarten Supermarkt beiwohnen. Ich passierte gerade die Brutkästen der hauseigenen Aufbäckerei und arbeitete mich wie üblich ergebnislos an deren Losung „Die neue Backtradition“ ab, als eine schrille Stimme anhub. „Wozu nun auch noch dieses ganze vegane Zeug?“, schimpfte eine zur Hälfte im Kühlregal steckende Auspackerin lautstark. „Wo wir eh schon keinen Platz haben“, pflichtete ihr eine Kollegin bei, die gerade irgendwo in der Ferne bei der H-Milch oder in einer anderen Filiale tätig war. „Schlimm genug, dass diese Vegetarier meinem Essen das Futter wegessen!“, fuhr die gekühlte Gesprächspartnerin fort und wuchtete weitere Kartons in die beengte Auslage.

Diesen seelischen und körperlichen Stress hätte man ihr ersparen sollen. Denn was da nun lag, war Lebensmittel-Karaoke: veganer Käse, der den einst skandalisierten Analogkäse endlich rehabilitierte, und genormte Fleischgeschmack-Imitate. Mortadella, Bratwurst, Frikadellen, hühnerchenfreies Hühnerfleisch. Dass bei Letzterem nicht noch Plastikknochen eingearbeitet waren, erschien mir inkon-



Auch überzeugte Karnivoren kann man mit frischem Gemüse überzeugen Foto: Lohfink/plainpicture

sequent. Kulinarische Fleischfreunde werden mit solchen Produkten sicher nicht zu einem Exkurs animiert. Wozu auch etwas nachahmen, wo doch das vegane Original selbst schon so überzeugen kann? Gerade der Spätsommer zeigt mit einer farbenfrohen Vielfalt, wie lecker das Naturprodukt Gemüse sein kann. Kürzlich öffnete ich

ein kleines Päckchen aus Alufolie, das zuvor eine Viertelstunde auf dem Grill verbrachte und Aubergine, Tomate, Zucchini, Champignons, Rosmarin und Olivenöl in sich barg. So deliziös wie einfach. Und ganz ohne Geschmacksverstärker – von dem milden Abend und den netten Menschen um mich herum mal abgesehen.

Einer von ihnen war Italiener. Wir kamen schnell auf das Thema Essen zu sprechen. Als er bekannte, schon lange überzeugter Veganer zu sein, kam mein Klischee ins Straucheln. Ich fragte ihn, ob er als Veganer nicht vieles der Cucina Italiana verpassen würde. Es folgte eine Reise durch die Regionen Italiens und die Erkenntnis, dass Fleisch dort nicht immer so wichtig ist, wie Speisekarten hiesiger Ristorantes errahnen lassen. Ein Rezept für Pasta mit einer Sugo aus Paprika, Tomaten und Aubergine – oh, scusi! – Melanzane war ebenso dabei

Fastfood? Superfood? Kommt ganz drauf an, was man daraus macht!

wie der Tipp, Crêpes mit eingeweichten Leinsamen statt Eiern zuzubereiten.

Einem so „eingefleischten“ Veganer danach noch etwas Neues erzählen zu können beseelte mich ungemein. Es ging um ein veganes Fastfood: Eine mittelgroße, ungeschälte Avocado wird halbiert.

Die gepfefferten und gesalzenen Innenseiten drückt man fest in gemahlene Mandeln. Mit den Schnittflächen nach unten kommen die Avocadohälften bei mittlerer Hitze in eine beschichtete Pfanne ohne Öl. Nach drei Minuten kann die kleine Köstlichkeit direkt aus der Schale gelöffelt werden. Ein Tomatensalat mit ordentlich Petersilie passt gut dazu.

Das Ergebnis ist auch noch sehr gesund, denn es besteht fast nur aus sogenannten Superfoods. Nicht nur Avocados, Mandeln, Tomaten und Petersilie zielt das hippe Buzzword. Auch Brokkoli, Spinat, Shitake-Pilze, viele einheimische und exotische Beeren, Trauben- und Kürbiskerne und so ziemlich alles, was einen grünen Smoothie grün macht, gehören dazu.

Hinter dem Marketing-Zinnober steckt eine begrüßenswerte Idee, die im Kontrast zum Pseudofleisch aus dem Labor steht: Ein Superfood ist ein möglichst unverändertes Naturprodukt, das dank vieler Vitamine, Mineralien, sekundärer Pflanzenstoffe oder anderer positiver Eigenschaften einen wichtigen Beitrag zur Ernährung leistet. Einigen Superfoods werden auch Heilkräfte bis hin zur Krebstherapie zugesprochen, doch mangelt es an Belegen.

Meinem Supermarkt scheint es derweil an der eingangs zitierten Mitarbeiterin zu mangeln. Ich habe sie lange nicht gesehen. War etwa das neue Superfoods-Regal mit Chia-Samen und getrockneten Goji-Beeren doch zu viel für ihre karnivore Psyche?

NOT ONLY RIESLING

Rheinisch-mediterrane Liaison

WEINPROBE

VON MICHAEL PÖPPL



Was guter Wein ist, weiß Frank Böhm schon seit früher Jugend. Seine Familie betrieb das bekannte Restaurant am Rolandsbogen bei Bad Godesberg, hoch über dem Rhein. Nicht nur bekannt wegen der prominenten Gäste aus der Politik, sondern auch wegen seiner fantastischen Auswahl an deutschen Weinen. Früh schon musste Frank Böhm im Betrieb mithelfen, lernte zugleich viel über Gastronomie und natürlich auch über die deutschen und französischen Spitzenweine, die man kennen muss, wenn man sie den Gästen empfiehlt. Beides war hilfreich, als er das Restaurant von 1995 bis 2009 selbst führte. Weil das marode Gemäuer der Burggaststätte aber nur noch mit riesigen Investitionen zu halten gewesen wäre, verkaufte er das denkmalgeschützte Areal an das Land und zog 2010 nach Berlin.

Mit seinem fundierten Wissen arbeitete Böhm zuerst im Weinladen Schmidt in Prenzlauer Berg, bevor er 2011 sein eigenes Weingeschäft eröffnete: „nor – not only riesling“ am Kreuzberger Marheineckplatz. 2013 folgte die Filiale am Karl-August-Platz in Charlottenburg. Beide Läden ähneln sich nicht nur durch das Sortiment. In beiden findet man

eine schlicht-elegante Einrichtung, dazu lange Tische, an denen man die Weinauswahl bereits vor Ort testen kann. Neben den rund 100 deutschen Weißden, die im vorderen Teil von Nord bis Süd, von Rheingau bis Baden, sortiert sind, finden sich weiter hinten im Laden die Roten aus Europa, ebenfalls geografisch geordnet, darunter ungewöhnlich viele deutsche Spätburgunder. Zu essen gibt es zu deutschem Käse von Blomeyer oder italienischer Salsiccia am Wochenende auch Austern. Offene Weine findet man auf einer Sonderkarte, gegen 9,90 Euro Korkgeld kann man sich jede Flasche aus dem Regal ordern, selbstverständlich auch gekühlt.

„Wir haben dafür kaum klassische VdP-Weine im Angebot“, sagt Böhm. „Klar sind das tolle Gewächse, aber mich interessiert das Neue mehr als die reine Qualität.“ Im Sortiment findet man vor allem charakterstarke Winzer, die ebensolche Weine machen, zu ihnen kann er viel Spannendes berichten. Um die Bandbreite seines Angebots zu zeigen, empfiehlt Böhm zuerst einen Brauneberger Riesling, Jahrgang 2014 vom Weingut Günther Steinmetz: „Das ist ein Mosel, wie er sein muss.“ Stefan Steinmetz führt das väterliche Weingut, er setzt dabei auf naturbelassenen Anbau, alle Trauben werden handverlesen, gepresst und im alten Keller spontanvergärt, also ohne Zusatz weiterer Hefe. Der Brauneberger duftet leicht nach Petrol, Apfel-Birne und Kalk, im Mund

überrascht dann salzig-frische Säure wie eine Meeresbrise. Nach einiger Zeit erst entwickelt der Riesling jenes fruchtig Moselige, das diese Weingegegend berühmt gemacht hat. Als Gegensatz dazu schenkt Böhm einen Albariño trocken von Volker Schmitt aus Herrnsheim ein. In Portugal ist der Alvarinho eine der beliebtesten Reben für den Vinho Verde, übersetzt „Der Weiße vom Rhein“. Die Rebe soll einst aus Deutschland über den Jakobsweg auf die Iberische Halbinsel gelangt sein und wurde vom Winzer Schmitt im Versuchsanbau wieder im Rheingau angepflanzt. Im Glas duftet der Albariño schwach nach unreifen Quitten, feuchter Erde, einem Hauch Aceton, der bald verfliegt. Im Mund aber breitet er sich fruchtig satt aus, „Dosenfrüchte“, sagt Böhm und lächelt. Dazu entwickelt der Wein eine angenehme runde Säure und verbindet so portugiesische Frische mit rheinassischer Bodenständigkeit.

■ **nor am kap:** Karl-August-Platz, Pestalozzistr. 85, 10625 Berlin, **nor am mar:** Marheineckplatz, Schleiermacherstr. 25, 10961 Berlin, Mo.–Do. 12–22 Uhr, Fr.–Sa. 10–24 Uhr, www.not-only-riesling.de

■ **Angebot für taz-Leser:** Beim Kauf von 11 Flaschen 2014er „Brauneberger Riesling trocken“ vom Weingut Günther Steinmetz (0,75 l für 9,90 Euro) oder dem 2014er Albariño trocken vom Weingut Volker Schmitt (0,75 l für 11,90 Euro) erhalten Sie die

SOMMER
BACKKUNST SEIT 1864

Nur im Bioladen

vegan

sommer-biscuits.de

Köstliche Gegenbesuche

HEIMREISE Berliner, die nach dem Urlaub kulinarisches Fernweh haben, finden Trost: Engagierte Geschmacksbotschafter bringen Aromen von nah und fern in die Stadt



Was in der Ferne schmeckt, erweckt in Berlin wieder Urlaubsstimmung Foto: Anna Quinn/plainpicture

VON SIBYLLE MÜHLKE

Die Ferienzeit ist vorbei, der Reistaub wurde aus den Kleidern geklopft und die letzten lukulischen Mitbringsel sind auch bald vertilgt: die eine Flasche von dem guten Wein, die gerade noch so in den Rucksack gepasst hat; der auf den Punkt reife und mühsam transportierte Weiskäse von diesem Schafehof; der Espresso aus der kleinen Rösterei in der Altstadt. Bald haben schnöde Routinen die Zurückgekehrten wieder fest im Griff.

Was bleibt, ist Heimweh nach der Ferne – dem außeralltäglichen Ort, wo man eben noch war. Wie gut, dass es in Berlin engagierte und kenntnisreiche Foodbegeisterte gibt, die die Produkte und damit das Lebensge-

fühl ihrer kulinarischen (Wahl-)Heimaten hierher bringen. Die Öle, Weine, Gewürze, Obstsorten und Menüs, die sie anbieten, sind eine hochwirksame Aromatherapie bei Fernweh. Oft sind die Läden, Lokale und Marktstände mehr als nur ein Umschlagplatz für gutes Essen: Reisetipps und anderes hilfreiches Insiderwissen zur jeweiligen Region gibt's oft noch obendrauf.

Die Kleinen aus der Mark kommen in die große Stadt

Die sanft gehügelte Uckermark mit ihren Seen ist für viele stressgeplagte Hauptstädter ein Sehnsuchtsort. Auch für Foodistas hat der Nordosten Erfreuliches zu bieten: Die Produkte der Landschaft werden in vielen kleinen und grö-

Öle, Weine, Gewürze und Menüs als Aromatherapie bei Fernweh

ßeren handwerklichen Betrieben erstklassig verarbeitet. Die Berliner Vertreterin der kulinarischen Uckermark residiert in einer Art Holzkiste: ein geräumiger Marktstand in der Markthalle IX, der Schriftzug „Schaufenster Uckermark“ oben auf dem Kiefernholz, auf Tischen und Regalen gibt es feine und bodenständige Köstlichkeiten vom Apfelsecco bis zum Ziegenkäse, dazu regionales Obst und Gemüse, auch in Bio. Bald soll noch ein kleines Lunchangebot dazukommen. Hinterm Tresen steht meist Simone Nuss. Ihr Stand hat eine Scharnierfunktion zwischen Land und Stadt, zwischen Produzenten und Abnehmern. Sogar ganz offiziell: Nuss' „Schaufenster Uckermark“ ist durch ein EU-Projekt gefördert. Sie selbst kommt ursprünglich aus Süddeutschland, doch nun ist sie in Berlin gelandet, und die Nähe zu den Herstellern und den Produkten ist ihr wichtig. „Ich kenne alle persönlich“, sagt sie. Das mögen auch ihre Kunden, die wissen wollen, wo ihr Essen herkommt. Wenn Sie Zeit hat, organisiert Simone Nuss für Interessierte auch mal eine Radpartie zu Käseerzeugern oder einen Seifenworkshop.

Alles außer Ballermann: Mallorcas schöne Seiten

Auf Mallorca gibt es sehr, sehr gutes Essen. Und rudelweise besoffene Partytouristen. Letztere sind eine kleine Herausforderung für Oliver Pleli, der im Bötzwiertel mallorquinische Feinkost und Tapas anbietet – wegen des Ballermann-Images, das der Insel anhaftet. Dabei gibt es auf der Baleareninsel grandiose Weine, erstklassige Olivenöle, aromatische Manufakturprodukte und betörend duftende Zitrusfrüchte. Inzwischen auch immer mehr in Bioqualität. „Die Hersteller, die teilweise schon immer bio gearbeitet haben, reagieren auf die Nachfrage

und lassen sich zertifizieren“, weiß Pleli. In seiner Mallorteca kann man die leckeren Spezialitäten von der Baleareninsel kaufen. Die meisten sind handverlesen, viele Produzenten kennt der Mallorteca-Chef persönlich, immer mal wieder fährt er auf die Insel, um Neues kennenzulernen und zu shoppen. Direkt nebenan, im kleinen Lokal Pan amb Oli, gibt's Mallorquinisches und Spanisches direkt auf den Teller. Wenn man an einem warmen Sommerabend vor dem Lokal sitzt, die Bäume rauschen und ein Moped vorbeiknattert, fühlt man sich fast wie auf der Insel – jenseits vom Ballermann.

Französische, asiatische und afrikanische Einflüsse

La Réunion ist ein kleines Flecken Land im Indischen Ozean, weit östlich vor Madagaskar. Als Übersee-Département gehört er zu Frankreich. Die Küche der tropischen Insel vereint französische, asiatische und afrikanische Einflüsse – und hat trotz der wilden Mixtur einen bodenständigen Charakter. „Eine Mütterküche“, sagt Philippe Begue. Früher war er Lehrer, jetzt bringt er den HauptstädterInnen die exotischen Aromen seiner Heimat näher – wo er auch das Kochen gelernt hat. In der Gourmetterie verkauft er Feinkost von der Insel, die es sonst nirgends gibt: Konfitüren, weißen Tee, Vanilleschoten natürlich, Kokosköstlichkeiten und den raren und exquisiten Bourbon-Pointu-Kaffee, der leicht und fruchtig schmeckt. Das Hinterzimmer des wohnlichen Ladens ist eine moderne Küche. Hier gibt er Kochkurse. An einem Abend entsteht in Gemeinschaftsarbeit ein 3-Gänge-Menü. Nicht zu abgehoben, wie Begue betont: „Die Leute lernen hier die Basis kreolischen Kochens, von da können sie weitermachen.“ Für Kinder und Jugendliche gibt es das Kochatelier, ein Kochkurs mit Geschmacksschule: Die Aromen frischer Zutaten werden erforscht, beschrieben und mit synthetischen Geschmacksstoffen verglichen. Wer außerdem Küchenvokabeln lernen möchte, kann die Kurse alternativ auf Französisch buchen.

- In weiter Ferne so nah**
- **Schaufenster Uckermark** in der Markthalle IX: Wurst, Käse, Eingemachtes, Wein, Feinkost, Obst und Gemüse aus der Uckermark und dem Rest Brandenburgs; auch Catering und Lieferungen für die Gastronomie. Eisenbahnstraße 42/43, Berlin-Kreuzberg, www.berlin-genusswerk.de, Öffnungszeiten: Di. + Fr. 12–20 Uhr, Do. 17–22 Uhr, Sa. 10–18 Uhr
 - **Pan amb Oli + La Mallorteca**: Tapasbar + Delikatessen aus Mallorca; auch Catering. Bötzowstraße 28, Berlin-Prenzlauer Berg, www.panamboli.de, www.lamallorteca.com, Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 16–23 Uhr, Sa. 11–23 Uhr. Zum Herbst ändert sich die Adresse – bitte ggf. online prüfen!
 - **La Gourmetterie**: Kreolische Kochkurse für Erwachsene und Kinder, Feinkost, Mittags- und Abendkarte aus La Réunion; auch Catering und Feiern. Heinrich-Roller-Straße 8, Berlin-Prenzlauer Berg, www.gourmetterie.de, Öffnungszeiten: Di., Mi., Sa. 10.30–18.30, Do. + Fr. 10.30–20.30 Uhr, Kochkurse und Kochatelier (Deutsch und Französisch): Termine und Buchung online. (sim)

DELIVERY SERVICE
FRESH PARSNIP
VERY. HEALTHY. FOOD.

Vegan. Glutenfrei. Rundum schmackhaft: Unser Essen. Als Kurpaket für den ganzen Tag nach Hause oder als gesunden Lunch ins Büro liefern lassen. Mehr Informationen unter www.freshparsnip.de

Würzpasten
Chillipasten
Currypasten
Fruchtbalsame
Schwarze Nüsse
und Feines
mehr...

Die Genießermanufactur
Echte Handarbeit
Echter Genuß
Schnelle & raffinierte Küche für Pflanzen- und Fleischköstler
Rudolf-Clausius-Straße 4
97080 Würzburg
Telefon 0931 - 9941519
www.die-geniessermanufactur.de

✓ Echt BIO
✓ Vegan
✓ Vegetarisch
✓ Aromatisch
✓ Hefefrei
✓ Ehrlich
✓ Top-Qualität

www.veganladen-kollektiv.net
am Richardplatz Berlin Karl-Marx-Platz 24

Dr. Pogo
Mo,Di,Do,Fr 9 - 20 Uhr
Mi 12 - 20 Uhr
Sa 9 - 16 Uhr
Lebensmittel
Tiernahrung
Süßigkeiten
Accessoires
Kosmetika
Bücher&Info
Kaffee&Kuchen

selbstverwaltet
alles vegan viel bio
möglichst fair & regional

TOFU
von **KATO**
jetzt bei über
50 Händlern
in **BERLIN**

WO MAN **KATO** PRODUKTE KAUFEN KANN? VIELLEICHT
DIREKT UM DIE ECKE WWW.KATOTOFU.DE/HAENDLER

MyEy
Das Pflanzen-Ei

“WENN ICH EINMAL GROSS BIN WILL ICH EIN SPIEGELEI WERDEN.”
SAGTE NOCH NIEMALS EIN HÜHNEREI!

MyEy
Eigelb-Ersatz
EyGelb

Der Ei-Ersatz der alles kann.
Aufschlagen - EyerSpeisen
Kochen - Braten - Backen.
MyEy - was sonst?

**SCHLAG MICH!
...PEITSCH MICH!
...MACH MICH STEIF!**

MyEy
Eigelb-Ersatz
EyGelb

Der Ei-Ersatz der alles kann:
Aufschlagen - EyerSpeisen
Kochen - Braten - Backen.
3 Sorten - MyEy - was sonst?