



Ariane Sommer
Pflanzen essen

Keine Carbs + kein Tier = kein Problem

Juchu! Ich freue mich, in ein paar Wochen wieder für eine Tierschutz-Kampagne von Peta vor der Kamera zu stehen. Meine Speckrollen freuen sich weniger, denn die eliminiere ich derzeit. Mit Kampfsport – und einer ketogenen Diät.

Das ist eine Variante der Low-Carb-Diät, sie basiert auf einer extrem kohlenhydratreduzierten und zugleich fetthaltigen Ernährung. Durch den Kohlenhydratmangel kommt der Körper in die Ketose, er verbrennt Fett anstatt Zucker. Für den Ernährungsplan heißt das: 60 bis 75 % der Kalorien von gesunden Fetten, 15 bis 35 % von Eiweiß und 5 bis 10 % von Kohlenhydraten.

Vielen kommt Normal-Keto schon extrem restriktiv vor. Vegan-Keto ist noch ein paar Zacken schärfer, denn was können Veganer überhaupt noch essen, wenn selbst Nudeln, Reis oder Kartoffeln nicht erlaubt sind?

Jede Menge! Zum Beispiel Chia-Pudding mit Mandeln, Tofu-Rühr„ei“ mit Pilzen, Zucchini-Spaghetti mit Basilikumpesto. In Scheiben geschnitten, gewürzt und im Ofen gebacken, werden aus Zucchini auch wunderbare Chips. Blumenkohl grille ich ganz, verwende ihn feingehackt als Reisersatz oder als Hauptbestandteil eines kohlenhydratfreien Pizzateigs. Mein Favorit derzeit sind allerdings Avocado-Schokoladenpudding und niedrig-glykämische Früchte wie Heidel-, Blau- und Himbeeren, die ich mit Kokoschlagsahne garniere.

Dazu esse ich noch jede Menge Grünzeug: Spinat, Brokkoli, Grünkohl, Pak Choi, Löwenzahnblätter, Gurken und Salate aller Art enthalten jede Menge Nähr- und Ballaststoffe – aber wenig Kohlenhydrate. Zwischendurch gibt's Nüsse oder veganen Joghurt, natürlich zuckerfrei, außerdem Zitronenwasser, das dem Körper hilft, Übersäuerung zu vermeiden.

Die ersten zwei, drei Tage, in denen der Körper auf Fettverbrennung umgestellt hat, waren hart. Ich fühlte mich schlapp, war launig und hatte leichte Kopfschmerzen. Doch seitdem bin ich energiegeladener und am Ende des Tages pappsatt.

Wichtig: Keto ist nicht geeignet für Menschen mit Diabetes, Herz- oder Nierenproblemen. Und ich sehe diese Ernährungsweise auch nicht als Lebensphilosophie. Allerdings ist sie eine verdammt gute Methode, um ein paar Kilos loszuwerden, ohne hungern zu müssen. Außerdem ist die fast komplette Reduzierung von Zucker in all seinen Formen für ein paar Wochen ein guter Resetknopf für Körper, Geist und Psyche. Und auch mein Fotograf Manfred Baumann freut sich – der muss meine Bilder dann nämlich nicht so lange photoshopen.

Ariane Sommer schreibt hier regelmäßig über veganen Lifestyle.

produkttest

Haptikvergnügen mit Taigawurzel

Es ist schon bemerkenswert, wie das Umfeld die Wahrnehmung beeinflusst. Trinkt man die koffeinhaltige Limonade Taiberg aus der Dose – ein filigranes 250-Milliliter-Gebinde, das typische Energy-Drink-Format –, riecht und schmeckt sie sofort leicht Red-Bull-gummibärig. Kippt man sie aber in ein Glas, ist sie nur noch leicht süß, recht lecker eigentlich, und der Geruch der 4 Prozent Pink-Grapefruit-Konzentrat dominiert.

Auch Zitrone und Granatapfel sind mit in Taiberg (www.taiberg.com), Namensgeber ist aber die Borstige Taigawurzel, auch Sibirischer Ginseng genannt. Sie soll konzentrationsfördernd und immunstabilisierend wirken. Dazu kommen 32 mg Koffein auf 100 Milliliter, also 80 mg pro Dose, das ist Red-Bull-Niveau, der in Deutschland zulässige Höchstwert – und immer noch weniger als ein klassischer Kaffee. Mit 19 kcal/100 Milliliter ist Taiberg kalorien-technisch stabil unterwegs.

Nochmal zur Dose: die ist Einweg und damit natürlich ein Problem, aber immerhin sehr schön gestaltet und vor allem haptisch ein Genuss. Angerautes Metall, sehr griffig. Taiberg wird vorerst in meine Energy-Drink-Rotation aufgenommen. *Michael Brake*



Foto: Hersteller



Herz aus Gold: das Ei in klassischem Ambiente
Foto: Jessica Lia/EyeEm/getty

„Das Ei an sich ist nicht böse“

Im Kreuzberger Straßenimbiss „Egg Kneipe“ dreht sich alles ums Hühnerei. Betreiber Patrick Walter im Gespräch über US-amerikanische Esskultur, perfektes Pochieren und die Kraft der Junghenne

Interview **Jörn Kabisch**

taz am wochenende: Herr Walter, was war denn zuerst da, das Rührei oder das Spiegelei?

Patrick Walter: Das Rührei. Genauer: die Fraggles von meinem Partner Thies Wulf. Er lässt dafür die Pfanne ganz heiß werden, so wie man es eigentlich nicht machen darf, und rührt wie wild zwei, drei Eier darin herum. Das ist ganz konträr zum normalen Rührei, es ist kaum noch fluffig. Fraggles hat Thies oft gemacht, als wir über der Idee für einen Straßenimbiss brüteten – bis uns klar wurde, dass wir ganz einfach Eier in den Mittelpunkt stellen sollten.

Seit fast einem Jahr betreiben Sie die Egg Kneipe, einen kleinen Straßenimbiss in Kreuzberg. Es gibt Rührei, Spiegelei, Omelett, aber auch Egg Rolls. Alles dreht sich ums Ei. Ziemlich mutig!

Warum?
Drei Stichworte: Fipronil. Cholesterin. Massengehege. Das Ei hat keinen wirklichen guten Ruf.

Ach, heute hat doch jedes Lebensmittel einen Skandal hinter sich.

Aber warum ausgerechnet das Ei?
Weil es jemanden geben muss, der den Ruf des Eis rettet. Das sind wir. Und uns ist wichtig, auch zu signalisieren: Leute, kommt mal runter von dem Esswahn. Das Produkt an sich ist nicht böse. Es kommt schon noch drauf an, wo es herkommt und wie es produziert wird. Darauf achten wir.

Hinzu kommt, dass Eierspeisen in der hiesigen Gastronomie selten geworden sind. Das abgestandene Rührei am Hotelbuffet – das kennt jeder.

Lassen wir das Thema. Die deutsche Esskultur ist da ein bisschen einseitig. Sie kennt das Ei vor allem als Bestandteil des Frühstückstücks. Zum Lunch, zum Dinner ...

... da muss man in andere Länder gucken?

Ja. Für mich war zum Beispiel Kalifornien faszinierend. Es gibt dort, wie überhaupt in den USA, eine grandiose Sandwichkultur. Vor den Sandwichläden stehen die Leute Schlange, das hat man in Europa noch nicht gesehen. Das sind richtige Mahlzeiten, auch qualitativ gut. Und ganz oft ist auch ein Ei mit drin. Toll.

Sie haben auch Egg Roll, eine New Yorker Spezialität.

Die amerikanischen Touristen jubeln. Das ist ein sehr fluffiger Eierkuchen, der wie ein Wrap gefüllt und gerollt wird. Aber das Ei ist nicht nur im Street Food zu Hause. Denken Sie an Senfeier. Man kann Eier in Salat geben, ein pochiertes Ei in Chili con Carne oder Eier-Curry machen. Das Ei gibt solchen Gerichten noch mal richtig Charakter.

Was ist das Besondere am Ei?

Erst einmal, dass es so wenig besonders scheint. In vielen Produkten ist Ei ganz normaler Bestandteil, eine Grundzutat wie Salz, Zucker, Mehl. Aber, und das stellen wir auch immer hier im Lokal fest: Jeder hat seine Geschichte mit dem Ei. Eine Episode aus der Familie oder von einer Reise.

Für mich ist das Ei der natürliche Prototyp für die Dose. Man schlägt es auf und heraus kommen die Zutaten für ein ganzes Gericht ...

... mit wertvollen Inhaltsstoffen: Vitamine, Proteine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Und das Ei enthält zwar viel Cholesterin, aber inzwischen weiß man, dass es gar nicht gefährlich für das Herz-Kreislauf-System ist.

Auch deswegen legt das Ei gerade eine kleine Renaissance hin. Ich sehe auf vielen Speisekarten Eggs Benedict, also pochierte Eier, die in Sauce Hollandaise versunken sind.

Das ist eine ziemlich wichtige Sache. Ich persönlich finde, bei diesem Gericht steht mehr die Hollandaise im Vordergrund, nicht das Ei. Wir haben es nicht auf der Karte.

Aber pochierte Eier! Also Eier, die ohne Schale in sanft siedendem Wasser gegart werden. Haben Sie ein Rezept, wie die gelingen?

Wichtig ist, wirklich frische Eier zu nehmen. Dann franst das Eiweiß im Topf nicht aus. Ebenfalls wichtig: einen Schuss Salz und Essig ins Wasser. Und wir verwenden Junghenneneier vom Biohof.

Junghenneneier?

Ich verstehe es einfach nicht: Kein Mensch will die kaufen, weil sie so klein sind: Die Kunden wollen L und XL, aber keine Größe S. Aber sie sind perfekt zum Pochieren. Sie haben vergleichsweise wenig Eiweiß und große Dotter. Außerdem ist das Eigelb aromatischer und reichhaltiger an Nährstoffen. Da steckt die ganze Kraft der jungen Henne drin.

Schmecken Eier denn unterschiedlich?
Absolut. Wenn es Eier von Hühnern sind, die alt werden dürfen, wie die Bio-Eier. Das Alter, die Jahreszeit, das Futter, das bildet sich alles ab. Im Frühjahr beispielsweise ist das Eigelb intensiver.

Noch zu der Frage, an der sich alle Geister teilen: Das klassische gekochte Ei – sechs oder acht Minuten?

Für mich eher hartgekocht. Mit Mayo, ein paar Kapern – und dazu einen Wodka.



Foto: C. Bräuer/Egg Kneipe

Patrick Walter, 36, ist Fotograf und entdeckte schon vor Jahren seine Liebe zur Gastronomie. Mit Freunden gründete er 2017 die Egg Kneipe in Berlin-Kreuzberg. Dort steht er auch oft am Herd.